



MEXICAN TACOS

Tortilla トルティーヤ

材料 (8枚)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ⌘ 小麦粉 2 と 1/2 カップ | ⌘ 植物油 1/4 カップ |
| ⌘ ベーキングパウダー 小さじ 1 | ⌘ お湯 7/8 ~1 カップ |
| ⌘ 塩 小さじ 1/2 | |

作り方

1. 中サイズのボールに小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れて、かき混ぜる
2. 油と湯の半分を注ぐ。フォークまたは泡立て器で材料が混ざるようにすばやくかき混ぜる。必要であればさらに水を混ぜる。
3. 生地を軽く打ち粉をした台へと置く。ボール状になるまで、生地を少しこねる。(生地がくっつきやすいので、少しずつ小麦粉を加える)
4. 生地を8つに分ける。生地がボール状になるようにし、すこし平らにしておく。生地を覆い、30分間寝かせる。
5. 生地を寝かせている間、フライパンを中火に温めておく。油は使わないので注意。
6. 一度に一つずつ、生地を1直径20cmになるよう丸形に伸ばす。他の生地は覆って置いておく。片面ずつ30秒ずつフライパンでトルティーヤを焼く。焼き終わったらペーパータオルでトルティーヤを覆っておく。他の生地も同様に焼く。



TACO SPICE CHICKEN タコ スパイス チキン

材料（4人分）

- 鶏ムネ肉 2枚
- 植物油 適量
- 調味料 適量
塩・黒こしょう・クミンパウダー・乾燥オレガノ
コリアンダーパウダー・ガーリックパウダー・オニオンパウダー
レッドペッパーパウダー・パプリカパウダー

作り方

1. 鶏肉の両面に味付けをする。30分以上鶏肉を漬けておく。
2. 中火にフライパンを温める。鶏肉を片面ずつ焼く。火が通ったら鶏肉をフライパンから取り出しておく。
3. 鶏肉を10分ほど冷まし、さいの目に切る。

PICO DE GALLO SALSA ピコ・デ・ガヨ（サルサソース）

材料（4人分）

- 🍅 トマト小4個（または大2個）
- 🍅 ハラペーニョ（青とうがらし）またはピーマン1つ
- 🍅 玉ねぎ 1/2個（小さめ）
- 🍅 パクチー 1/8カップ
- 🍅 レモン汁（またはライム汁） 1/4カップ
- 🍃 クミン小さじ1/2
- 🍃 塩小さじ1/2
- 🍃 黒こしょう小さじ1/2
- 🍃 レッドペッパー小さじ1/4

作り方

1. ピーマンと玉ねぎをみじん切りにする。
2. ボールにピーマンと玉ねぎ、スパイスとレモン（またはライム）汁を入れて混ぜる。
5分置く。
3. トマトとパクチーを細かく刻み、ボールに混ぜ合わせる。
4. サルサソースを味見し、必要があれば、調味料を加える。



HORCHATA

オルチャータ 材料（4人分）

- インディカ米 1カップ
- 水 5カップ
- 牛乳 1/2 カップ
- バニラエキストラクト 大さじ 1/2
- シナモンパウダー大さじ 1/2
- 白砂糖 2/3 カップ

作り方

1. 生米と水をミキサーに入れる。ライスが粉碎されはじめるまで1分ほど混ぜる。3時間程度ライスウォーターを室温に置いておく。
2. ピッチャーにライスウォーターを漉し、米は捨てる。牛乳、バニラエキストラクト、シナモン、砂糖を混ぜ、冷やしておく。かき混ぜて、氷を入れて提供する。



BANANA

BREAD

バナナブレッド

材料（4人分）

- 中力粉 2 カップ（250 g）※ スプーンで平らに
 - 重曹 小さじ 1
 - 塩 小さじ 1/4
 - シナモンパウダー 小さじ 1/2
 - 無塩バター 1/2 カップ（115 g）
※ 常温に戻しておく
 - ブラウンシュガー 3/4 カップ（150g）
 - 卵 L サイズ 2 個（常温）
 - プレーン（ギリシア）ヨーグルト 1/3 カップ（80g）またはサワークリーム
 - つぶしたバナナ（熟れたバナナ 4 本ぐらい） 2 カップ
 - ピュアバニラエクストラクト 小さじ 1
4. ヨーグルト、つぶしたバナナ、バニラエクストラクトを混ぜ入れ、中速で混ぜる。
 5. ハンドミキサーを低速にし、乾燥した材料を水気のある材料にゆっくり混ぜ合わせる。そのとき、小麦粉の穴が残らないようにする。混ぜすぎないようにする。
 6. 生地を型に流し入れ、30分焼く。焦げるのを防ぐために、アルミホイルでふんわりと型を覆い、さらに30分焼く。
 7. オーブンから天板を取り出し、冷ましておく。完全に冷めてからカットするようにする。

作り方

1. オーブンの下段にオーブン棚をセットし、177°C (350° F) に予熱する。20センチのパウンドケーキ型に油を塗っておく。
2. 中力粉、重曹、シナモンパウダーを大きなボールでかき混ぜる。ハンドミキサーを使って、バターとブラウンシュガーを高速でクリーム状になめらかになるように2分ほどかき混ぜる。
3. 中ぐらいの速度で卵を一つずつ加え、その都度よくかき混ぜる。

※ 覆いをして保存する場合、常温であれば2日間、冷蔵庫に入れておけば1週間持ちます。風味が増し、一番おいしくいただけるのは2日目です。