

Recipe

モzzarellaチーズと
チキンとカボチャ風
カルツォーネ



木オ米子 6個分

- (カルツォーネ生地)
- 強力粉 200g
 - さとう 8g
 - 塩 3g
 - ぬるま湯 130g (人肌)
 - ドライイースト 3g
 - オリーブ油 15ml

- (具の材料)
- ヒレもも肉 200g (10スライス)
 - ナス 小1本
 - ズッキーニ 1/2本 (1.5cm程の角切り)
 - トマト 1個 (角切り)
 - 新玉ねぎ 1/2個
 - ローリエ 1枚
 - 白ワイン 大さじ3
 - トマトペースト 大さじ3
 - 塩、こしょう 味から適量
 - モzzarellaチーズ ボール型 2粒
 - ピザ用チーズ 60g

- (仕上げ用)
- オリーブ油 適量
 - パン粉 1kg
 - 溶き卵 約11個



① ボウルに強力粉、さとう、塩、ドライイーストを入れ、少し真ん中をくぼませ、ぬるま湯を入れ、よく混ぜ、ゆるやかにこね、オリーブ油を加えさらによくこねていく。



② あたにかい場所もしくは、レンジの発酵機能で40℃で30分寝かせ、2倍にほぐらんだら再度こねてガス抜きする(休ませる間に④~⑥の具作りをします)



③ 6等分し、まとめて10分休ませる(ぬれ布巾をかけて乾燥を防ぎます)



④ 鍋にオリーブ油を入れ、ヒレ肉を焼き表面に火が通れば玉ねぎを加え、しんなりしたらナス、ズッキーニ、トマトを加えさらに火炒める



⑤ ④に白ワインを加え、煮立ったらローリエ、トマトペーストを加え、弱火で7分ほど蒸らし、にしておく



⑥ 10分程煮て野菜がくっついていたら塩、こしょうで味をととのえておく。バットに移し蒸熱をしておく



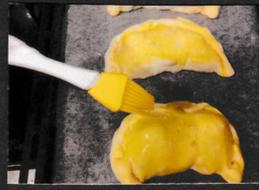
⑦ ③の生地をのぼし、⑥の具をのせ、モzzarellaチーズとピザ用チーズをのせて生地のおちにオリーブ油をぬす



⑧ 半分にたたみ(1cm程余りを切る)、端を肉側にたたんで口をこじていく



⑨ オーブン皿にクッキングシートをしい、完成したカルツォーネをならべていく



⑩ 仕上げ用のオリーブ油、溶き卵、パン粉のつるに表面につけていく



⑪ 220℃のオーブンで18~20分焼けば完成