

津山産食材をたっぷり使ったモナコ公国の郷土料理

つやま和牛入り  
枝豆と自然薯入り

## バルバジュアン

材料 (3人前: 15個分)

## ■皮

- 津山産小麦粉……150g
- オリーブオイル…7.5ml+10ml
- 水……………80~85ml
- 塩……………2g

## ■具

- タマネギ……………75g
- きのこ(椎茸・舞茸・マッシュルーム・しめじ)……………60g
- チーズ……………60g
- サラダ油……………適量

## ☆つやま和牛ver.

- ホウレンソウ……1株
- つやま和牛……60g
- 津山産ショウガ…3g
- だし汁……………10ml
- 酒……………10ml
- 醤油……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………小さじ1/2
- 片栗粉……………適量

## ☆枝豆と自然薯ver.

- 枝豆……………12粒
- 自然薯……………60g



## 作り方

## 1 生地を作る

①ボウルに小麦粉と塩、水、オリーブオイルを入れてよく混ぜ、生地がまとまるまでこねる。

## 2 具を作る

## ☆つやま和牛ver.

- ①つやま和牛を細かく切り、すりおろしたショウガ、だし汁、酒、しょうゆ、砂糖、みりんを煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②ホウレンソウを青ゆでし、荒くみじん切りにする。タマネギ(半量)は薄切りに、きのこ(半量)はほぐして荒くみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ③①のつやま和牛に、②のホウレンソウ、タマネギ、きのこ、チーズ(半量)を加える。

## ☆枝豆と自然薯ver.

- ①枝豆の薄皮を取る。自然薯をすりおろす。タマネギ(半量)は薄切りにし、きのこ(半量)はほぐして荒くみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ②①の枝豆、自然薯、タマネギ、きのこ、チーズ(半量)を混ぜる。

## 3 包んで揚げる

- ①生地を7cm程度に丸く伸ばし、具を置き、餃子の形に包む。
- ②①をあたためた油に入れ、生地がきつね色になるまで揚げる。