

エンパナーダ（西：empanada）とは何か？

エンパナーダとは、簡単に言えば具材がでんぷん質の生地で包まれたものです。

“empanada”という言葉は

文字通りには「パンで覆うまたは包む」という意味で、サルテーニャはボリビアで主に朝食に食される

エンパナーダの一種となります。

ボリビアのサルテーニャ（SALTENAS）とは？

ボリビアのサルテーニャは、他の一般的なエンパナーダと異なり、スープ状の具材が特徴です。

サクサクした生地とシチューのような内側が特徴で、具材を詰める前にゼラチン（伝統的には牛骨髄が

使われていました）が加えられて具材が固まるようにします。

サルテーニャは、ブイヨン、唐辛子（アヒ）、ジャガイモの3つの重要な材料が特徴で、肉やゼリーの

ブイヨン、固茹で卵、スパイスが詰まった小さなパイです。

（4人前）

【生地材料】

小麦粉 中力粉） 4カップ（480g）
無塩バター（溶かしたもの） 4大さじ（約56g）
砂糖 大さじ4
塩 小さじ1
水 3/4カップ
アチョーテパウダー 大さじ1
大きな卵 1個

【仕上げ用】

卵黄 2個
牛乳 大さじ2
砂糖 小さじ1

【具材料】

中サイズのジャガイモ 2個
牛肉のブイヨン 4カップ（800ml）
植物油 2大さじ
牛ひき肉 300グラム
中サイズの玉ねぎ 2個、みじん切り
中サイズの赤ピーマン 1個、みじん切り
固ゆで卵 3個（皮をむいて刻む） ※ 用意しておく
アヒパンカペースト 2大さじ
クミンパウダー 1小さじ
スモークパプリカ 1小さじ
乾燥オレガノ 1小さじ
塩 適量
黒コショウ 適量
冷凍グリーンピース 1/2カップ
無味ゼラチン 1/4オンス（約7g）のパッケージ 1個（今回はアガーを使用）
水 1/2カップ
種なしグリーンオリーブ 14～16個

生地の作り方：

- 中火でバターを溶かし、小麦粉、アチョーテパウダーと混ぜ、砂のような食感にする。
- 中央にくぼみを作り、水、砂糖、塩、卵を加えてよく混ぜる。
- すべての材料を混ぜ合わせて、力強くこねる。
- 生地をボール状にして冷蔵し、少なくとも6時間休ませる。

フィリングの作り方：

- ジャガイモの皮をむき、1/2インチ（約1.3cm）角に切る。
- 鍋で牛肉のブイヨン煮沸させ、ジャガイモを加えてフォークで刺して柔らかくなるまで茹でる。
- ジャガイモを取り出し、茹で汁も取っておく。
- 大きなフライパンに植物油を熱し、牛ひき肉を加えて全体が均一に焼き色がつくまで炒める。
- 牛ひき肉をフライパンから取り出し、別の容器に移す。
- フライパンに残った油を2大さじだけ残して他は取り除く。
- フライパンに玉ねぎ、赤ピーマン、アヒパンカペーストを加え、玉ねぎが柔らかくなるまで3～4分間炒める。
- クミン、パプリカ、オレガノを加え、さらに数分間炒める。
- 牛肉をフライパンに戻し、2～3分間混ぜながら加熱する。
- ジャガイモを茹でた際の茹で汁をフライパンに加え、塩とコショウで味を調えます。
- 牛肉と野菜を弱火で30～40分間煮込みます。必要に応じてストックを追加します。
- 塩とコショウで再度味を調べ、茹でたジャガイモとグリーンピースを加えて加熱します。
- アガーを水に溶かし、牛肉の混合物に加えてよく混ぜます。
- フィリングをキャセロール皿に移し、完全に冷えるまで冷蔵します。

仕上げ：

- フィリングを詰め、固ゆで卵とオリーブの一片を加える。
生地をのばす際の厚さは、約1センチが適している。生地は薄すぎると中の具が漏れやすくなり、厚すぎるとパサつきや食感が損なわれる可能性がある。生地が均一に約1センチの厚さにのばされると、具材を詰めやすく、焼いた際にもバランスの取れた食感を楽しめる。
- 空気を抜き、しっかりと封をする。
- ふちを水で濡らして、しっかりと止める
- 表面にはけで卵黄を塗る
- サルターニャを冷蔵し、オーブンシートに10センチメートルの間隔をあけて置く。
- オーブンで200℃ 15-20分焼く

破裂を防ぐためのヒント：

- 生地は前日に準備し、グルテンを休ませる。
- しっかりと封をすること。エンパナーダとは異なる技術が必要で、少し巻くようにする。練習が必要。
- バターやマーガリンは通常の計量カップではなく、ペストリー用の計量カップを使用する。
- オーブンは250～350度（摂氏）に予熱する。
- サルターニャを焼きすぎないようにする。
- サルターニャは凍ったまま焼くと、損失が少ない。
- 液体が多すぎないようにする。
- 封をする前に空気を抜く。