

# ブリック (BRICK)

ブリックはチュニジアのお料理ですが、日本人の口によく合います。そのままでも美味しいですが、お好みでレモンやライムをかけたり、ハリッサ（タバスコのようなソース）を付けて食べるとより美味しいです。



## 《材料》 8~10個分

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| じゃがいも               | 400g (約大2個)      |
| 玉ねぎ                 | 50g              |
| 鶏もも肉                | 100g             |
| グリーンピース             | 50g              |
| ツナ缶                 | 100g             |
| 卵                   | 2個               |
| 塩こしょう               | 適量               |
| 塩                   | 小さじ1弱            |
| カレー粉                | 小さじ2~大さじ1 (お好みで) |
| 砂糖                  | 小さじ1             |
| サラダ油                | 大さじ1             |
| 春巻きの皮 (小)           | 8~10枚            |
| 卵1個又は水溶き小麦粉 (貼り付け用) |                  |
| 【お好みで】              |                  |
| ハリッサ・レモンやライム        |                  |



- 1** じゃがいもは、皮をむいて1cmほどの厚さに切り、ひたひたの水に入れて火にかけ、沸騰後フタをして弱火で柔らかくなるまで茹でる。  
(種類にもよるが15分前後)



- 2** 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1cm弱の角切りにし、軽く塩こしょうしておく。卵は固ゆでにしておく。  
(水から入れて沸騰後ふたをして弱火にし12分間ゆでる。冷水に取って殻をむく)



- 3** サラダ油で鶏肉と炒めて、玉ねぎを加え、強火でしんなりするまで炒める。グリーンピースを加えて火を通し調味料も加えて混ぜる。  
(調味料を入れる時は火を弱める)  
★高温/あぶり機能があれば設定をする。



- 4** じゃがいもが柔らかく蒸しあがったら、熱いうちに水を切ってボウルに入れてつぶす。

- 5** ④に③とツナ、ゆで卵をつぶしながら入れて、混ぜ合わせる。



- 6** ⑤を8~10等分にして、春巻きの皮でチュニジア風(三角)に包む。



- 7** 高温の揚げ油(200℃)で揚げる。  
★温度調節機能があれば設定をする。

