

ブラジル式おやつ の決定版 パステルを食べよう!!



ブラジルのおやつ、といえばパステル。お好みの具を包んだ、一層構造の揚げパイです。アルゼンチンやボリビアのエンパナーダ（アルゼンチン風ミートパイ）には揚げたものとオーブン・ベイクするものがありますが、ブラジルのパステルは揚げるだけ。ぷくぷく膨らむ専用の生地は、歯に当たるとぼろぼろ崩れてしまうくらいデリケートです。

一方のパステルの具。パルメザンチーズと卵黄・チリパウダーを混ぜ合わせたものを詰めるとボリビア風エンパナーダに。牛挽き肉とレーズン・アーモンド・ゆで卵を炒めたものを詰めればアルゼンチン風エンパナーダになります。さて、それではブラジル式のパステルにはどんな具が詰まっているのでしょうか。また具にバリエーションはあるのでしょうか？

ブラジル式パステル (ポピュラー・タイプ)

材料 (15 個分)

パステル・カゼイロ	1 パック	油	大さじ 3
牛挽肉	450g	おろしにんにく	小さじ 1
刻み玉ねぎ	1 個分	トマト	1 個分
塩	適宜	コショウ	適宜
ドライ・パセリ	大さじ 4	卵	1 個

作り方

- ① パステル・カゼイロを解凍する。
- ② 卵を茹でる。
- ③ トマトの皮と種を取り除いて、賽の目に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、ニンニクと玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④に牛挽肉を加え炒める。
- ⑥ ⑤にトマト、塩、コショウを加え炒める。
- ⑦ ⑥を少し冷まし、パセリと刻んだ茹で卵、オリーブを混ぜる。
- ⑧ ⑦を適量ずつ、①で包み、とじ目を合せてくっ付ける。
- ⑨ 揚げ油を中温に熱し、⑧を丁寧に揚げる。

他にも、よく溶けるチーズを挟んだり、トマト味のシーフードを詰めたり、そしてグアバのペーストとスライスチーズを詰めたり (ロミオとジュリエットと呼ばれるパステルです)。

ブラジルにはランシヨネッチという軽食を出してくれるお店がたくさんあります。サルガジーニョと呼ばれるコロツケ類と並んで、パステルはランシヨネッチの看板メニュー。びっくりするぐらいのビッグサイ

ズなものもブラジル流です。

▼ ギャバ・ペーストとチーズを詰めたロミオとジュリエットのパステル

