E-Friends「家でパスティメイキング」にようこそ！
Welcome to E-Friends "Pasty Making"!

パスティの分量について（Pasty size guideline）

- ８個（サイズ：12cm×7cm）のパスティを作ります。

具材　（Filling）

- 牛肉 110g (**Beef 110g**)
- じゃがいも 110g (**Potato 110g**)
- かぶ 110g (**Swede 110g**)
- たまねぎ 50g (**Onion 50g**)
- 塩・こしょう 少々 (**Seasoning [salt & pepper]**)

生地（Pastry）

- 小麦粉　300g (**Flour 300g**)
- バッター １５０g (**Butter 150g**)
- 水 (**Water**)
- 塩 (**Salt**)

「パスティ」って何？ (What is a pasty?)

イギリスの伝統料理で、味付けした肉や野菜を生地で包んで焼いたものです。パスティの中身（肉・野菜）は、生のまま生地にいれてオーブンで焼きます。

パスティの具材について (Pasty fillings)

伝統的なパスティは、中身の具材として、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、スウェーデンカブを使うことが一般的ですが、最近は、様々な具材が使われることも多く種類も豊富です。下記は、その参考例の一部です。

- チリビーフ
- ベイクドビーンズ＆ソーセージ
- チーズ＆オニオン
- チキン
- チキンマサラ
- 牛肉ミンチ＆玉ねぎ
- ペッパー ステーキ
- 野菜カレー

日本でも手軽に手に入る材料で、オリジナルパスティの中身を考えてみましょう。

- シチュー味
- カレー味
- 明太子チーズ＆ポテト
- かぼちゃとグリーンピース
- ベーコン、コーン、チーズ
- にんにく、きのこ、さつまいも

※ みなさんの好きな具材でパスティを作ってみてください。
きっとおいしいパスティーができると思いますよ。