



揚げて香ばしいハッシュパイ

トウモロコシの粉で素早く作れるクイックブレッド

コーンブレッドのお話 ⑧

コーンブレッドにまつわる楽しいお話と、
おいしく作るコツやレシピを連載で
ご紹介しています

U.S. GRAINS COUNCIL ■協力/アメリカ穀物協会



コーンミールは、畑で成熟・乾燥した穀物のトウモロコシを収穫して、製粉したものです

一、コーンブレッドの揚げ物

ポップコーンやコーンフレークの香ばしさを思い出していただければ、コーンミールの料理が、油で揚げる料理にも適していることがわかりだと思えます。

「フレイプ・フライ」と呼ばれる揚げ物料理には、様々な衣(ころも)の配合が使われますが、米国南部では、名物であるキャットフィッシュ(なます)のフライなど、魚料理のころもに、コーンミールが使われます。牛乳、卵、小麦粉、コーンミール、塩、ベーキングパウダーなどが配合されて、具には白身魚やカニ肉団子、玉葱や長ネギ、パセリの微塵切り、セロリ、ピーマン、ハラペーニョなどが入れられます。

二、ハッシュパイ

そうしたディープ・フライ料理は、子供にも大人にも人気があり、とりわけコーンブレッドの生地を小さな団子にして揚げた「ハッシュパイ」と呼ばれる料理は有名です。「ハッシュ」とは「黙る、静かになる」という意味です。

昔、魚の揚げ物のころも粕を、うるさく鳴く犬たちに与えて静かした、という話から名前が付けられました。

南部では、ころもの液体にバターミルク(バターを作った後の牛乳で、油分が少なく、酸っぱくてトロミがある)を使いますが、普通の牛乳も使われ、変り種としてはビール、ケチャップ

プ、トマトジュース、サルサソースも使われます。マヨネーズと一緒に混ぜても良いでしょう。ただしその際には、塩の量を調整してください。

このように、いろいろな変化を付けながら、ハッシュパイは魚料理の付け合せとして南部全体に広がり、レストランやパブでも人気のアイテムです。

この料理を出す時、うるさい客のテーブルが、しばらく静かになるかもしれません。

三、ネギ入りハッシュパイ

ここでは、基本的な野菜ハッシュパイのレシピをご紹介します。魚や肉料理に添えてもよし、ケチャップやサルサソースを加えて、酒のつまみやスナックとして出しても喜ばれるでしょう。揚げたての熱いうちにテーブルへ出しましょう。

ハッシュパイ 30個分

●粉類

コーンミール…230g

小麦粉…100g

ベーキングパウダー…小匙一

塩…小匙 $\frac{3}{4}$

グラニュー糖…小匙 $\frac{1}{2}$

細かく微塵切りにした玉葱…カップ $\frac{1}{4}$

アサツキ微塵切り…3株分

●液体類

牛乳…240ml

溶き卵…大1個分

揚げるための菜種油がサラダ油

作り方

1. 油をフライ鍋に入れて温める(185℃くらい)。

2. 粉類を篩ふるいに掛けながらボウルに入れ、刻んだ野菜類を加える。

3. 別のボウルに牛乳と卵を混ぜ合わせる。

4. 2.と3.をざっと合わせ、熱い油の中へ、500円玉くらいの大きさにして落して入れる。一度ひっくり返してそれらが等しくキツネ色になるまで約3分間揚げる。

5. 揚げたハッシュパイはペーパータオルに載せて油を切る。好んでレモンやマヨネーズを添えて、熱いうちにテーブルへ。

