

Party Tacos -Noriko Style-

皆でわいわい、パーティ・タコス Noriko風



Ingredients (4 people)

45
minutes

Ground beef..... 500g
 Chili powder..... 1 tsp
 Paprika powder..... 1/2 tsp
 Cumin powder..... 1/2 tsp
 (You can use a premade taco mix instead of those spices)
 Salt and pepper..... a pinch
 Flour tortillas (large) 10 pcs
 Corn tortillas (small) 5 pcs
 Shredded Cheddar cheese..... 1 cup
 Shredded Mozzarella cheese..... 1 cup
 Eggplants 2pcs
 Zucchini..... 1 pc
 Onion 1/4 pc
 Red bell pepper..... 1/2 pc
 Olive oil, Salsa, hot sauce and avocado to taste

材料(4人分) (所要時間 約45分)

牛ひき肉..... 500g
 チリパウダー..... 大さじ1
 パプリカ..... 大さじ1/2
 クミン..... 大さじ1/2
 (上記のスパイスの代わりにタコミックスを使用してもOK)
 塩・こしょう..... ひとつまみ
 フラワー・トルティーヤ(大)..... 10枚
 コーン・トルティーヤ(小)..... 5枚
 サワークリーム..... 1カップ
 細切りCHEDDARチーズ..... 1カップ
 細切りモッツァレラチーズ..... 1カップ
 ナス..... 2本
 ズッキーニ..... 1本
 玉ねぎ..... 1/4個
 パプリカ(赤)..... 1/2個
 オリーブオイル、サルサソース、アボカド..... お好みで



Tortilla and hot sauce



Cook ground meat



Cut all vegetables into small pieces



Spread sour cream



Put grilled vegetables on the tortilla



Add cheese on top of the vegetables



Cook tortilla until it becomes golden brown



The rest of the tortilla can be used for Tacos tips

Instructions

- Put ground beef into the skillet. Cook it while mixing with a spatula or spoon for about 5 minutes on medium heat. Drain excess fat, then add seasoning, salt and pepper and simmer for 10 minutes.
- Cut all of the vegetables into small pieces and fry with olive oil. Add seasoning, salt and pepper.
- Cut the small flour tortillas and stack then on top of the large tortillas. Cut the edges of the large tortilla with a knife.
- Place ground beef in the center of the large tortilla. (Leave space on the round edge so you can fold it in toward the center when finished.) Stack the small tortilla on top of the beef, spread the sour cream on it, then top with fried vegetables and two different cheeses.
- Place another small tortilla on top in the center of each large tortilla. Then fold the edge tightly towards the center, creating pleats.
- Spread a little bit of olive oil on the skillet and cook each tortilla on medium heat one by one. Cook the larger tortilla side with the pleats first for 3-5 minutes, until they become golden. Flip it and cook the other side until golden brown as well.

Notes

If you have some left over ingredients, you could use then for the following dishes the next day.

<Taco rice>

Fill tacos with vegetables and meat on top of rice, and then top with cheese and salsa and fresh lettuce.

<Lasagna>

Add a suitable amount of cream cheese to the meat to make it creamy. Stack this sauce, the vegetables, cheese and tortilla in layers, and bake in the oven.

<Tacos Chips>

Bake the rest of the flour tortilla as is. It's crispy like potato chips and good for snacks.

作り方

- お鍋で牛ひき肉をヘラやスプーンで崩しながら、色が変わるまで中火で5分程炒め、油を切って塩こしょうやチリパウダー、パプリカ、クミンを入れ、さらに10分煮詰める。
- 野菜を小さく切りオリーブオイルで炒める。味付けはお肉と同じ。
- 大きいフラワー・トルティーヤの中央に小さいコーン・トルティーヤを置き、ナイフでコーン・トルティーヤのふちに沿って端を切り落とす。
- フラワー・トルティーヤ(大)の中央に牛ひき肉を置く。折り曲げるための十分な場所を周りに空けておく。その上にコーン・トルティーヤ(小)を重ね、サワークリームを塗り、上に炒めた野菜と2種類のチーズをのせる。
- もうひとつ、小さいトルティーヤを中央にのせ、大きいトルティーヤの端をしっかりと中央に向けて折り、ひだを寄せる。
- フライパンに薄くオリーブオイルを敷き、トルティーヤをひとつずつ焼く。ひだをつけた側を下にして焼き目がつくまで3~5分焼き、裏返して反対側も焦げ目がつくまで焼けば、できあがり。

★コーン・トルティーヤは少々バサついて独特な香りなので、苦手な方は市販のタコス用シェルを代用しても構いません。

タコスの材料が余った場合、別料理にも使えます。

<タコ・ライス> ご飯に、野菜とお肉を掛けてチーズとサルサをトッピングしレタスを散らす。

<タコス・ラザニア> お肉にクリームチーズを適量入れとろみを付け(普通のミートソースでも可能)、グラタン皿に敷いたトルティーヤの上に、具、チーズ、トルティーヤを重ねていき、オーブンで焼くとタコスラザニアのできあがり!

<タコス・チップ> トルティーヤの残りはフライパンで焼いてカットし、カリカリのチップとして食べましょう!お酒のおつまみやおやつにもGOOD。

CHECK!
English
Expressions英語の表現を
覚えましょう。

- Salt and pepper a pinch 塩コショウをひとつまみ
- ground beef 牛ひき肉
- skillet フライパン
- mix with a spatula or spoon ヘラかスプーンでかき混ぜながら
- medium heat 中火
- drain excess fat 余分な脂を切る
- add seasoning 調味料を加える
- stack 重ねる

- spread the sour cream on it サワークリームを塗って伸ばす
- fold the edge tightly towards the center ふちをしっかりと中央に向けて折る
- one by one ひとつずつ
- creating pleats ひだを作る
- flip it ひっくり返す
- left over 残り物