

# Tamales

## タマーレス

### 材料(30個分)

(トウモロコシ生地用)

トウモロコシの粉 500g  
ラード 300g

鶏のスープストック 750ml (タマーレスの詰め物)  
ベーキングパウダー 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
トウモロコシの葉 30枚

\* 鶏肉とモレソース  
\* 豚肉と赤いソース  
\* 鶏肉と緑のソース  
\* ピカディージョ  
\* エビ など

### 作り方

- 1 トウモロコシの葉をお湯につけておく。
- 2 ラードをボウルに入れ、泡立て器かハンドミキサーで混ぜる。メレンゲのように白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 3 メレンゲのように白くなるまで、手で混ぜる場合は15分、ハンドミキサーの場合は5分ほどかかります。
- 4 トウモロコシの粉、ベーキングパウダー、塩を加える。
- 5 人肌ほどの温かい鶏のスープを少しずつ加えて混ぜる。トウモロコシの生地が冷水に浮くくらいの柔らかさにする。
- 6 トウモロコシの葉を広げ、トウモロコシの生地を薄く広い範囲に伸ばす→具をのせる→包む。
- 7 蒸し器に並べて、約1時間蒸す。このとき、蒸し器の水に硬貨を沈めておく。水が減ると硬貨の音がなくなるので、水を足す。



今回は青いトウモロコシの粉で生地を作っています。生地の中には、鶏肉、豚肉、ひき肉などいろいろな味のサルサとあわせた具材を使っています。トウモロコシの葉で包む方法はいろいろありますが、今回はシンプルに包む方法と、両サイドをしぼる方法で作っています。包み方で味の種類を分けるのもおすすめです。