

Ingredients

<トルティーヤの材料>

For masa you will need This is for Making 10tortillas

- 10枚のトルティーヤを作る材料

1 cup or 200 grms of corn flour special of making tortillas

- 200gのマサの粉

200 ml to 300 ml of warm water This depends of the brand of masa Water must be 38 to 40 c.

- 200ml から 300ml のお湯 (38~40℃)

*Kitchen tools You will need 1 bowl for mixing flour and Water for making masa or dough
1 steal tortilla Machine maker Or 1 cut board 1 thin plástic bag From the supermarket
24 to 26 cm (this if you make it with the tortilla steal machine maker) or 1 ziplock bag
Big size 26 to 27 cm To make with Cut board 1 cut board 1 scissors 1 kitchen
thermometer*

<トルティーヤを作るための。。。調理器具その1>

- 鉄のフライパン か ティファールなどのフライパン
- マサとお湯を混ぜるボウル1個
- トルティーヤプレス
- 24-26センチのジップロックかスーパーのビニール袋数枚用意してください
- 定規
- はさみ



またはトルティーヤプレスを使わないでも作る方法をお教えします



※トルティーヤプレスを使わないときは

- 24ー26センチのスーパーのビニール袋数枚用意してください
 - まな板
 - はさみ
- を用意してください

this is opcional For measuring temperature of water 1 tefal wok or pan ,

- そして温度計（キッチン用）

※ちなみにこの温度計はオプションです。お湯の温度を測るために使います。失敗しないためにはあったほうがいいでしょう

*So tortilla can be cooked and handle well. 1 kitchen cloth For keeping tortillas warm
Plastic wrap As necessary (this for covering dough Once it rest) 1 kitchen scale For
making balls of masa dough 40 to 50 grs of masa dough for tortilla Instructions For
masa In a bowl add Corn flour and add warm water first 150 ml mixing well with your
hands , Add the rest of the water Until you have a soft dough and it do not stick in your
hand .*

<トルティーヤを上手に扱うことがためには。。。調理器具その2>

- キッチンクロス1枚（焼き上げたトルティーヤを保温するために）保温用のラップ（必要に応じて使ってください）
- キッチン用の測り1個（マサを40ー50グラムに測ってていきます）
- サランラップ

①ボウルにマサの粉200グラムをお湯（38ー40度）150mlを入れ手で良く混ぜてください。柔らかい生地が手につかなくなるまで捏ねたら残りのお湯を入れてください。（50CC~150CC）

⇒粉の状態によりお湯の量が異なるためルシオさんに確認してください



*Covered with plastic wrap So the dough won't loose Humidity . Rest masa for one hour
Set aside Once 1 hour past Make a ball and measure Each ball must mesure 50 to 40
grms each make 10 balls .*

②生地が乾かないようににビニールラップでカバーします。マサを 1 時間置きます。1 時間後、40-50 グラムずつ 10 個のボールを作っていきます。

*Place In the bowl you made masa and cover with the plastic wrap so masa won't dry and
keeps soft while you cook one by one .*

③マサのボールをボウルに入れ乾かないようラップでカバーしてください
ひとつずつ調理をしていきます

Making tortillas with cut board In the stove ,place tefal pan in a high heat ,for 5 min.

④ガスコンロに鉄のフライパンかティファールなどのフライパンを置き強火で5分火にかけます

Once it's warm ,place heat in medium high heat .

⑤温まったら中強火に下げます。

Mean time with the ziplock plastic bag Cut the edges of the sides of the plastic bag, in one sheet of the plastic place 1 masa ball , press with your fingers and covered with the other half of the plastic to ball dough , press with the cut board , lift to the other side of the dough , press again and carefully lift the plastic with your hand take the dough and lift the other side of the plastic to place in the pan Wait 30 to 40 secs In one side then lift and turn to the other side wait 1 min 30 seconds You will notice when the dough begins to cook when it changes it's color the edge feels cook.

⑥ビニール袋の端を切り、1枚のシートを作ります。ビニールの上にトルティーヤボールを置いて残ったビニール半分を折りたたみビニールでカバーします
まな板で生地の反対側に押し、もう一度押してください。

プラスチックを手で慎重に持ち上げ、そっとフライパンに置きます。

片側 30~40 秒焼き、生地を裏返します。反対側の生地を 1 分 30 秒ほど焼きま
す。生地の色が変わると、生地の縁が調理されているように感じられます。

※先生に声をかけて生地の焼き上がりを確認してもらいましょう

Lift to the other side for 30 secs and it's done . Storage tortilla In the kitchen cloth . So it can keep warm . Once you finish tortillas Ready to enjoy .

⑦さらに生地を裏返して 30 秒間焼き上げれば完成です。キッチンクロスなどで包みトルティーヤを保管して保温できるようにしてください。トルティーヤが焼き終わった時に、温かいまま楽しむように

For storage tortillas You must let them cool completely , and then you can place them in a kitchen paper towel and storage them in a ziplock bag , take all the air out and place them in the fridge .

⑧トルティーヤを保存する時は、完全に冷ましてからキッチンペーパータオルに包んだ後ジップロックバッグに入れて空気を全部取り出してから冷蔵庫で保管してください。

It can keep for 10 days as long as the are keep in the fridge with the ziplock bag tight .or you can storage in the freezer, covering first with a wax paper then place in a ziplock bag and take all the air out and storage this can be keep for two months You can unfrozen 24 hours Placing frozen tortillas to the fridge after that time you can reheat wrapping tortillas in a kitchen towel and in a ziplock bag 80 percent close and reheat In microwave for 1:00 min

⑨ジップロックバッグをきつく締めて冷蔵庫で 10 日間保管できます。または冷凍庫に保管もできます。この場合はトルティーヤを1枚ずつオープン用のオープンペーパーで覆い、空気を全部取り出してジップロックにいれ保管します。2ヶ月間保管できます。

解凍方法ですが、冷凍したトルティーヤは冷蔵庫にうつして24時間置いておきます。キッチンタオルとジップロックバッグにいれ袋は80%閉じ、電子レンジで1:00分間再加熱するとよいでしょう

<Three tortillas (トルティーヤマシンで作る方法)>

Tortillas made with steal tortilla machine maker 1 steal tortilla machine maker 1 thin bag as shown in video or you can wrap or take some big bags from supermarket you will need three .

トルティーヤマシン用にスーパーなどのビニールはだいたい3つ必要です。

1 tefal pan 1 kitchen towel 1 scissors For plastic to use for making tortilla in steal tortilla machine maker First you will extend bag Then you fold one corner to make a triangle,

テファールのようなフライパン1個

キッチンタオル 1 個

ハサミ 1 個 （これはトルティーヤマシーンにひくビニールを切る時に使います）

。

then you fold again to make a second fold triangle then from the same again you fold and then you fold again So you have a thin triangle You measure from the center of the circule of the steal tortilla machine and cut the excess of plastic , once you cut the excess again you measure and cut so the plastic is as the same size of the steal tortilla machine .

袋を広げ、角を折って三角形を作ります。そして、もう一度折り重ねて三角形を作り、同じものからもう一度折り重ねて、そしてもう一度折り重ねて、薄い三角形を作ります。それで、あなたはスチールトルティーヤマシンの円の中心から測定し、余分なプラスチックを切断し、もう一度測定し、プラスチックがスチールトルティーヤマックと同じ大きさになるようにします。

Once you have your plastic Measure the same size of steal tortilla machine We begin to make tortillas Place pan on The stove in A high heat after 5 min Place to a medium high heat and place 1 ball dough in one sheet of the round plastic you already made press masa dough with your hands And covered with the other round sheet of round plastic and press with machine , open the top of the lid ,

トルティーヤマシーンにビニールをひいたら、私たちはトルティーヤを作り始めます。5分間、強火でコンロの上にフライパンを置き、5分後中強火に変えて、ひらたくしたボール生地を1つ置きます。その間にビニールの上にボール生地を入れ、もう1枚の丸いプラスチックシートで覆います。機械の蓋を開け、

flip the other side and press again Carefully take off the plastic of one side and before you place in the pan take the other side of the plastic and cook first side 30 seg to 40 then turn over the other side and cook for 1 min 30 sec And storage in a kitchen towel until you finish to make all corns tortillas

反対側をひっくり返してもう一度押します。プラスチックを慎重にはがし生地を取り出し、フライパンに入れる前にプラスチックの反対側をはずしてフライパンの上に置きます。最初の30~40秒ほど調理し、反対側をひっくり返して1分30秒調理し、他のトウモロコシトルティーヤが完成するまでキッチンタオルに保管しておきます

For toppings

＜トッピングの材料クリームフレッシュ＞

We will use

200 grms Grated mozzarella cheese

That you can find in supermarkets for pizza topping

1 fresh cream number 35

1 sour cream 2 small or 1 big size

Salt

※ピザ用のシュレッドチーズ200g（モッツェレラでもナチュラルでもどちらでも）



※生クリーム（35パーセント）200ml



※サワークリーム 180g

※塩

＜調理器具＞

ボウル

ハンドブレンダーまたはブレンダー

For making Mexican cream fraiche

You will add the the blender

Ingredients

1 fresh cream number 35

And 2 small or 1 big sour cream

1 teaspoon of salt

①クリームフレッシュを作ります

ハンドブレンダー（またはブレンダー）で生クリーム、サワークリーム、塩を入れて混ぜます

And you will blend until all integrated

Place in container stir well and storage in the fridge until use

②よく混ぜて冷蔵庫で保管しておいて下さい

Salsa de chiles secos

＜サルサ・デ・チレの材料＞

Estilo morelos エステイーロモレロス

Dry chili's Salsa Morelos style ドライチレのサルサ モレロス州の郷土料理

Ingredients

3 fresh Italian tomato

Or 2 normal tomato

If you find Italian better

2 dry chili's mulato already wash and dry , cut the head of chili take out seeds and veins set aside

2 dry chili's ancho

Already wash and dry ,

Cut the head , take out the seeds and veins set aside

2 cloves garlic

1/4 of onion

1 teaspoon Salt

2 cubes of chicken broth

2 tablespoons of vegetable oil

普通のトマト 2 個 またはイタリアントマト 3 個（イタリアントマトは日本では中々手に入らないかもしれません）

ドライチレムラート 2 つ 洗ってから乾かし、チリのヘッドを切り、種と筋を取りのぞく

ドライチレアンチョ 2 つ 洗ってから乾かし、チリのヘッドを切り、種と筋を取りのぞく

ニンニク 2 粒

たまねぎの 4 分の 1 個

塩 小さじ 1

チキンキューブ 2 個

植物油 大さじ 2

Kitchen tools

1 tefal pan

Blender

1 medium sauce pan

1 bowl for salsa

<調理器具>

ティファールのようなフライパン 1 個

ブレンダー

中サイズのフライパン

サルサをいれるボウル

Instructions

In a tefal pan , add vegetable oil in a low heat ,

Add chili's two by two and fry lightly so they will not burn , this for 10 secs

Side aside .

Continue to fry in the same pan tomato's , onion and garlic ,until they are well cooked for a space of 5 minutes .

In the blender add chili's

Tomato's , onion , garlic add 1 cup of warm water

And consommé cubes .

Blend well

Add in a

Medium sauce pan 2 tablespoons of negra le oil in a low heat , add sauce and stir occasionally

For a space of 5 min

Ready to use

- ① フライパンは弱火でかけ植物油を入れます
- ② ドライチレを 2 つずつ入れて、焦げないように軽く炒める。だいたい 10 秒間。そのあと取り出します。
- ③ トマト、タマネギ、ニンニクを同じフライパンで 5 分間ほどよく炒め続けます。
- ④ ミキサーに先ほど火を通したチリを入れます
- ⑤ ④のブレンダーにトマト、タマネギ、ニンニクにお湯を 1 カップ加え、さらにコンソメキューブをいれよく混ぜます
- ⑥ 中サイズのフライパンは弱火にし植物油大さじ 2 を入れて⑤のソースを入れて時々かき混ぜながら 5 分火を通します。