

坂出市国際交流協会 国際理解講座  
「カナダの先住民の伝統料理」 レシピ

**パノック** 材料（6人前）

小麦粉（中力粉）	600g	（まな板や手にまぶす小麦粉を別途用意）
塩	小さじ1	
ふくらし粉	大さじ2	
バター	50g	（溶けた状態のもの）
水	300ml	
サラダ油	フライパンの高さの1/4の量	
ジャム	適量	

作り方

1. 大きなボールに小麦粉、塩、ふくらし粉を入れて、フォークでよく混ぜる
2. ボールに入った材料にくぼみを作り、溶けたバターと水をくぼみへ少しずつ注ぎ、材料がボール状になるまでフォークで混ぜる
3. 小麦粉をたっぷりまぶしたまな板に生地を並べ、手によく小麦粉をつけて10回ぐらい生地を軽くこねる
4. 生地をたたき、厚さ2.5センチで丸くて平らな形にする
5. 小麦粉を振った包丁で、生地を6つの三角形に切り、包丁で生地の真ん中に穴を開ける
6. フライパンを熱して、サラダ油をフライパンの高さの1/4まで注ぎ、サラダ油が温かくなったら弱い中火にして、生地を2枚入れる
7. 生地が膨らみ、裏面が色づいたら tong で裏返し、もう一方の面も色づくまで揚げる
8. 両面が色づいたら、キッチンペーパーの上に移し、次の2枚の生地をフライパンに入れ、7と8の作業を繰り返す

食べ方：ジャムをつけて食べる

## メープル・マスタード・サーモン 材料（6人前）

生鮭	6切れ
サラダ油	大さじ1
有塩バター	50g（溶けた状態のもの）
メープルシロップ	50g
ディジョンマスタード	小さじ4
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
細ネギ	4～5本

### 作り方

1. 生鮭に軽く塩を振る
2. 溶けたバター、メープルシロップ、マスタード、しょうゆを混ぜる
3. 細ネギを小口切りにする
4. フライパンを熱してサラダ油（大さじ1）をなじませ、中火にして鮭をフライパンに入れる。身くずれを防ぐために初めは動かさない
5. 一方の面が色づいたら裏返し、火が通るまで焼く
6. 焼いた鮭を皿に取り出し、ソースをフライパンに入れて弱火で煮込む
7. ソースを煮込んだら、鮭をフライパンに戻し、ソースが鮭にからむまで炒める
8. 鮭を皿に盛り、上から細ネギを散らす