

ガレット:そばクレープの作り方

フランス・ブルターニュ地方でよく食べられています

(株)山本そば製粉

520-0113 大津市坂本 3-17-36

電話 077-579-0415

<http://www.yamamotosobaseifun.com/>

基準 :ガレット粉 1に対し水 2

出来上り:直径約 15cmのガレットが 6枚

準備品 :

材	料	砂糖味ベース	塩味ベース
1	ガレット粉	80g	80g
2	強力粉	20g	20g
3	砂糖	10g(お好み分量)	
4	塩	少々	2.5g(お好み分量)
5	卵	1個	1個
6	シードル辛口(または白ワイン)	30cc	30cc
7	焼くのこバター	少々	少々
8	水、又は牛乳	200cc	200cc

作業工程 :

1. ボールにガレット粉 80gと強力粉 20g それに砂糖味ベースなら砂糖 10gと塩少々、塩味ベースなら塩 2.5gを混ぜる、それに水(または牛乳)200ccを徐々に加えてダマにならないようこまめに良くかき混ぜる。
2. 生地に粘り気がでたら卵 1個を混ぜる。最後にシードル(または白ワイン)30ccを加えて混ぜる。
3. テフロン製フライパンにバター少々を敷き加熱する。加熱後、濡らした布巾にフライパンを乗せ一旦冷してから、そばクレープの生地を速やかに薄くなるように流し入れる。中火で焼く。こんがり焼けたらもう片面を焼く(少々バター必要)。分量として生地約 100ccがそばクレープ1枚分です。カリッと焼けたら出来あがりです。

召し上がり方 :

そのままでも美味しいです。蜂蜜やりんごジャムなど付けて食べて下さい。

他、トッピングに割り卵 1個を落とし、とろけるチーズを並べて焼くのも良いです。

噛んでいくと味・香りが広がります。お楽しみ下さい。

注 :ガレット粉はそば粉 100%でそばの風味を生かしたガレット専用粉です。

