

■ そばガレット ■

ガレット(galette 仏) 丸い生地の上に肉や魚、野菜をのせたような、円形に形を整えた料理、またはブリニヤクレープなど、せんべい状に焼いたもの。フランスブルターニュ地方の伝統の郷土料理



▲材料(4人前)

- ・そば粉(並粉)100g
- ・二番だし 150ml(なければ水)
- ・とろけるチーズ(ピザ用のチーズがよい)適宜
- ・ピーマンの輪切り 少々
- ・玉ねぎの繊維切り(繊維に沿って切る) 少々
- ・ベーコン 適宜
- ・トマト…適宜
- ・無塩バター…ひとかけら
- ・塩 2g(全量の0.8%) 岩塩 少々

▲作り方

- ↓そば粉と2gの塩を二番だしで溶きタネを作る。
- ↓状態はホットケーキミックスより薄く、菜ばしからとろーりとしたたる程度になる。
- ↓口径26cm位のフライパンを熱してオリーブ油(食用油でもOK)をひいて中火とする。
そして、レードルを使ってタネを真中に落とす。
- ↓玉ねぎ、ピーマン、チーズ、ベーコン、トマトの順で時計の文字盤のように並べていく。
- ↓並べ終わるころ適度に火が通っているので無塩バターをひとかけら(2.5g位)中心にのせる。
- ↓火が通ったら熱々のところを提供する。
- ↓小皿に岩塩を添える。

▲コメント

生地の底がきつね色にこんがり焼くとおいしい。
彩りが大切で赤ピーマン、プチトマトなどもおもしろい。
ピッツアのように切り込みをいれて、派手な大皿に盛ると豪華な雰囲気となる。