

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

アスパラガスとスモークサーモンのガレット



フランス・ブルターニュで生まれたガレットは、そば粉を焼いた物です。ガレットはいろいろな食材を包み込み、主食として楽しむことができます。ソバは食物繊維、タンパク質、ビタミン、ミネラル、ルチンなどを多く含むヘルシー食。前日に生地を合わせて、手軽な朝食にもどうぞ。残った生地はお好きなトッピングでお楽しみください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約397kcal

生地 (26~30cmのフライパン使用で4~5枚分)
 [そば粉……………150g
 水……………300ml
 卵……………1個
 塩……………1つまみ
 トッピング (2枚分)
 [卵……………2個

アスパラガス……………4本
 トマト……………1/2個
 スモークサーモン……………50g
 グリュエールチーズ (ピザ用でも可)……………60g
 EVオリーブ油……………適量
 塩・こしょう……………適量
 付け合わせ用サラダ……………適量

作り方

- (1) そば粉と塩に水を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる(水は3~4回に分けて加える)。
- (2) 溶いた卵も加えてよく混ぜ、保存容器に移し替えて冷蔵庫で1時間以上休ませる(一晚置くとこの日の良い生地になる)。
- (3) アスパラガスはゆでて食べやすい大きさに。トマトは薄切りに。
- (4) よく温めたフライパンにEVオリーブ油を入れ、キッチンペーパーでよくなじませる。
- (5) お玉1.5杯分の生地を(4)に入れ、フライパンを回しながら薄くのばす。火が通り、外側が浮いてきたら裏返す。
- (6) 真ん中に卵を落とし、白身を生地に広げる。白身の上にチーズ、トマト、スモークサーモン、アスパラガスの順に載せふたをする。
- (7) チーズが溶けたら生地の周囲を四角に折り、塩・こしょうしてから皿に盛り付け、サラダを添える。

季節のフルーツガレット・アイスクリーム添え



シンプルにそば粉の生地を焼く、栄養豊富でヘルシーなガレットです。季節のフルーツやアイスクリーム、あんこやきな粉などの相性も抜群です。フランスではバターを合わせることが多いのですが、今回はココナツ油を使用し、さらにヘルシーに仕上げています。

材料 (2 人 分)

1食当たり約431kcal

生地 (26~30cmのフライパン使用で5~6枚分)
 [そば粉……………150g
 水……………300ml
 卵……………1個
 塩……………1つまみ

トッピング (2枚分)
 [キウイフルーツ……………1/2個
 イチゴ……………4~5個
 オレンジ……………1/2個
 蜂蜜……………大さじ1
 レモン果汁……………大さじ1
 アイスクリーム……………カップ1
 ココナツ油……………適量

作り方

- (1) 上記(1)(2)と同じ。
- (2) キウイ・イチゴ・オレンジは、同じ大きさにそろえて小さく切る。
- (3) 蜂蜜・レモン果汁・オレンジをむいたときに出る果汁を混ぜ(2)を入れる。
- (4) フライパンをよく温め、ココナツ油をキッチンペーパーでよくなじませる。
- (5) お玉1杯分の生地を(4)に入れ、フライパンを回しながら薄くのばす。火が通り、外側が浮いてきたら裏返す。
- (6) 両面焼いたら皿に取り出し、ココナツ油を塗り(3)のフルーツとアイスクリームをトッピングし、フルーツの漬け汁も全体に掛ける。