



ガレット基本編 ガレット・コンプレット



材料 (直径20cmの皮8枚分)

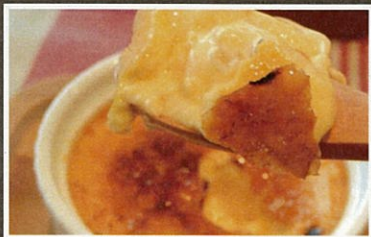
| 生地 | 具材 |
|----------|-----------|
| そば粉 100g | バター 適量 |
| 塩 1.5g | ピザ用チーズ 適量 |
| こしょう 少々 | 卵 1個 |
| 水 200cc | ハム 適量 |

- 生地を作る。塩こしょうを混ぜたそば粉に水を少しずつ入れてねり、ゆるませる。ラップをして、冷蔵庫に入れ、1時間以上寝かせる。
- 熱したフライパンやホットプレートに油を薄くひいて(キッチンペーパーでサッと塗る程度)適量の生地を落とし、トンボ(なければお玉の裏)で生地を薄く広げる。
- バターを塗り、チーズ、たまご、ハムの順にのせる。
- 卵の白身が白くなったら生地の縁をスパチュラ(へら)で折り曲げ、完成。

生地を落とすときは
高温で、広げ始めたら低温
にするといいよ! おわんなど
でフタをすくと白身が早く固
まりますよ!



そばの実入り クレームブリュレ



材料 (直径8cmのココット(耐熱容器)6個分)

| | |
|----------|----------------|
| そばの実 20g | 動物性生クリーム 120cc |
| 水 250cc | 牛乳 240cc |
| 砂糖 10g | バニラエッセンス 少々 |
| 卵黄 4個 | グラニュー糖 適量 |
| 砂糖 45g | |

- そばの実と水を鍋に入れ、中火で煮る。沸騰したら、弱火でやわらかくなるまで煮る(20分程度)。やわらかくなったら砂糖10gを加え、冷ます。
- 卵黄と砂糖45gをまぜあわせ、熟した生クリームと牛乳、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ココット(耐熱容器)にそばの実を入れ、2を注ぎ、湯せんにかけて、オーブンで150°C30分焼く。
- 焼いたら冷まして、グラニュー糖をふりかけ、バーナーで表面を焼く。

バーナーがない場合は、
スプーンを火でよく熱し、
グラニュー糖をこぼして押し付けると、



オーブンや魚焼きグリル
などで焦げ目がつくまで
焼いてもOKですよ!

ガレット応用編 鶏のトマト煮のガレット



材料 (2人前)

| | |
|-----------|--|
| ガレット生地(※) | |
| バター 適量 | |
| チーズ 適量 | |

※生地の作り方は、
ガレット・コンプレットのページを
参照してね!



| 具材 | |
|---------------------------------------|------------------------|
| バター 20g | トマト缶 1/2 |
| 玉ねぎ 1/2個 | ハーブ 適量 (オレガノ・パセリなど) |
| にんにく 半かけ | パセリ 適量 |
| そば粉 15g | サラダ 好み |
| 水 500cc | |
| 固形スープの素 1個 | |
| 鶏もも肉 100g | |
| (塩・こしょう適量、赤ワイン大さじ2、そば粉大さじ2で下ごしらえしておく) | |

- ガレットの生地(※)を作っておく。(ここではまだ焼かない)
- 鍋にバターを入れ、薄切りにした玉ねぎとにんにくをあめ色になるまで炒め、そば粉をふり、よく炒める。
- 水を少しずつ入れて、練り、ゆるませる。固形スープの素を入れる。
- 3cm角に切った鶏もも肉を入れ、5分ほど煮込み、アグをとる。
- トマト缶とお好みでハーブを入れ、20~30分煮込む。
- ガレット生地をフライパンなどで焼き、バターを塗り、チーズを散らし、食べやすく折る。
- ガレットの上に鶏のトマト煮をのせて完成。お好みでパセリを散らし、サラダを添える。

そば粉でとろみ
をつけるとガレットと
合いやすいですよ。
いろいろおかずをのっ
けてもおいしいよ!

そばコラム

そばの実の上手な使い方



揚げそばの実を常備しておくとっても便利!
料理やお菓子にバラリとふりかけただけで手軽にそばを食べられます。
そばの実は揚げるとカリカリ香ばしく、また丸ごと食べるので栄養価も高いです。サラダやスープ、和え物など、和洋問わずに合います。トーストにジャムを塗った上にバラリとかけてもgood!
※一気に大量を揚げると油が吹きこぼれるので注意

| 材料 | 作り方 |
|-----------|---------------------|
| そばの実、サラダ油 | サラダ油を熱し、そばの実を素揚げする。 |