

【作品名】大葉が香る！フリカッセのガレット包み

たかぎ ゆうあ
氏名 高木 結愛

【材料】（4人分） 牛乳 400 ml

～米粉のガレット～

米粉 100g
牛乳 200 ml
塩・コショウ 少々
油 大さじ1

～フリカッセ～

玉ねぎ 1/2 個
しめじ 1/2 パック
ウィンナー 4本
バター 10g
冷凍シーフードミックス 100g
小麦粉 大さじ2
牛乳 200 ml
ブイヨン 1個
塩コショウ 少々
チーズ 適量
大葉 8枚

【作り方】

- ① 米粉、牛乳、塩コショウをボウルに入れ混ぜ、冷蔵庫で寝かせる。
- ② 鍋にバターを入れ、粗くみじん切りにした玉ねぎ、石づきを取り除いたしめじを炒める。
- ③ 一口大に切った、ウィンナー、シーフードを②に入れて炒める。
- ④ 小麦粉を入れて炒め、牛乳を加える。
- ⑤ ブイヨン、塩コショウ、チーズで味付けをし、とろみがでるまで、ときどきかき混ぜながら煮込む。
- ⑥ フライパンに油を塗り、①で作ったガレットの生地を焼く。
- ⑦ ⑥の真ん中に⑤をのせ、四角を折りたたむ。
※⑥⑦の工程を計4回行う。
- ⑧ 大葉は水にさらし、水気をとった後、キッチンペーパーを載せた皿に並べ、600Wで3分加熱する。
- ⑨ ⑧で乾燥させた大葉を粉々にしてかける。

【ポイント】

フランス料理のフリカッセとガレットを融合。
ガレットの生地はそばアレルギーをもつ人でも食べられるよう米粉を使用。
ガレットのモチモチ感、玉ねぎのシャキシャキ感、ウィンナーやシーフードのぷりぷり感など様々な食感や大葉の香りを楽しめます。