

## おかずにもデザートにも！フランスおばあちゃんの万能ガレット

---



フランスの名物といえばクレープ。でも実はホイップクリームたっぷりの甘いデザート用だけではなく、おかずを入れた甘くないものもあるんです。それがガレット。

### クレープとガレットの違いは？

クレープは生地を小麦粉で作りフルーツやクリーム、ジャムを入れるデザート用。それに対しガレットは蕎麦粉で作りハムやチーズ、サラダといった塩味の具を入れる軽食用です。

フランス語で蕎麦粉は、sarrasin（サラザン）あるいはblé noir（ブレ・ノワール：黒い小麦の意味）。なので、そば粉のガレットは「galettes de sarrasin」、「galette de blé noir」と呼びます。

## 万能！ そば粉と小麦粉のガレット

---

おばあちゃんのガレットは半分そば粉で半分小麦粉。だからおかずにもデザートにもあう万能ぶり。さぁご覧あれ！山積みになって登場です。



## ランチにデザートに

---

今日はサラダとヤギのチーズをのせてランチに。そして残りはフレッシュな苺をまいて頂きます。おばあちゃんは生クリームが大好き。生クリームとイチゴをたっぷり入れて四つ折りにして、パクッと！ Très Très bon!!

## レシピはさまざま

---

ガレット galettes の発祥地、ブルターニュのシェフが作る伝統的なものは、そば粉と水と少々塩だけで作るのだそうです。でも現在はレシピもさまざま！

私はこのおばあちゃんの万能ガレットが一番です。具もさまざま。定番のハムとチーズと卵。変わりダネのスモークサーモンやブルーチーズとクルミ。そしてヤギのチーズとサラダ。その日の気分で召し上がれ！

## おばあちゃんの万能ガレット crêpes ou galettes au sarrasin



### 材料

- ・ そば粉・小麦粉 各125g
- ・ 水 650ml (半量を牛乳にしてもOK)
- ・ 卵 2個
- ・ 塩 5g, 1つまみの砂糖
- ・ バターや油 大さじ25グラム

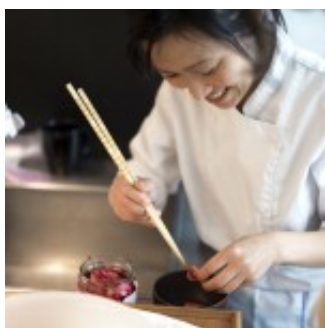
### 作り方

1. ボウルにそば粉と小麦粉、塩を入れ、水と牛乳を少しずつ加えて木べらで練る。

粉っぽさがなくなったら残りの水、溶き卵を加えて泡立て器でよく混ぜる。  
ラップをして1時間休ませる

2. フライパンを熱してサラダ油少々をひき、紙タオルでなじませる。  
玉じゃくし1杯分弱流し入れて、フライパンを手早く回しながら薄く広げ、中火で焼く。

**具の準備：** グリーンサラダとヤギのチーズ /  
マッシュルーム、玉ねぎ、クリームチーズとナッツ / ロックフォールチーズとクルミの部品 /  
ジャガイモ、ベーコン、すりおろしたチーズやラクレット



執筆 Mayu

Mayu'sの美味しいフランス：

パリでフランス料理教室「[Mayu's Kitchen in Paris](http://mayu-kitchen.com/)

」を主催する料理研究家、野菜ソムリエ、フードアナリスト、出張料理人。料理教室では旬のBIO野菜を使ったオシャレでライトなフレンチ、ヘルシー和モダンを中心に教える。京都月桂冠フランス特派員。日本やフランスのメディアでも活躍中。

Mayu's Kitchen in Paris: <http://mayu-kitchen.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MayusKitcheninPais>

オンラインフランス語学校

# ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

