【美食福井食材】 新しいご当地メニューコンテスト

福井蕎麦粉のピンチョスガレット



【材料】分量 2人分

＜そば粉のガレット生地＞

- 福井県産そば粉 …… 100 g
- 粗塩 …… 2 g
- 水 …… 150 g
- 福井県産 甘エビ …… 8 尾
- 塩麹 …… 10 g

＜ディップ＞

- クリームチーズ …… 50 g
- お好みのハーブ …… 2 g
- アンチョビペースト …… 2 g
- ディジョンマスタード …… 5 g
- 青のり …… 1 g

【作り方】

1	ガレット生地を作る ・そば粉と粗塩、水をボールに入れ混ぜる。 ・中火に熱したテフロン加工のフライパンに生地を流し、お玉の裏側やゴムベラを使って薄く伸ばす。 ・2分ほど焼いたら裏返してお皿やまな板に移し粗熱をとる。
2	甘エビを下処理する 頭や殻を外し、背わたをとる。塩麹と和える。
3	ディップを作る。 クリームチーズをボールに入れ、常温で柔らかくし、残りの材料を入れ混ぜる。
4	ガレットの生地をまな板に広げ、生地の下部にクリームチーズのディップを塗る、のり巻きの要領で巻き、一口大にカットする。
5	盛り付け カットしたガレットの切り口を上に向けてお皿に盛りつける。ガレットの上にマリネした甘エビをのせる。青のりを振りかけて完成。

ポイント

※美味しい福井県産そば粉を使うこと
※ガレットを焼くのが難しければ水を足して生地の濃度を調整する。伸ばしやすくなる。
※甘エビは新鮮な物を用意する。下処理時水気をペーパーで取ってから塩麹でマリネする

使用した「美食福井」の食材

甘えび, そば

合わせる福井県産飲料

日本酒

レシピに込めた思い

福井県産の美味しいそば粉を使ったフィンガーフードが出来ました。なかなかお家で蕎麦打ちをするのは大変ですがピンチョスガレットとして手軽に楽しんでみて下さい。今回は甘エビを使用しましたがお好みの材料でアレンジ可能です。是非パーティメニューにご活用下さい。もっともっと福井県産蕎麦粉の消費が増えます様に。