

Galette méditerranéenne

地中海風ガレット

【トレハ®の効果】

- 魚介の生臭さを抑え、身のプリプリ感が増します。
- ガレット生地がふんわりとジューシーに焼き上がります。
- 仕込んだ生地や焼成したガレットを冷凍保存してガルトニチュールなどに使う際、作りたての風味を維持します。

【配合目安】

ガレットの生地全量に対してトレハ2.5%を加える。



料理考案・制作／マッシュルーム
山岡昌治オーナーシェフ

材 料

【4人分】

タコ	120g
海老	12尾
塩	適量
ニラ	1/2束
アンチョビ	20g
白身魚フィレ	100g
塩	適量
生パン粉	100g
牛乳	200ml
卵	2個
トレハ®	11g
オリーブ油	10ml
エルブ・ド・プロヴァンズ*1	小さじ1
プラム	6個
レモン果汁	適量
レモンのカルチェ	6個
オリーブの実(種抜き)	12個
カンズリ*2	5g
クレーム・ドゥーヴル	40g
生クリーム	20g

*1 コーヒーミルでひいて細かくしておく。

*2 雪の下で微発酵させたとがらしのペースト。

※「トレハ」は日本における林原の登録商標です。

作り方

- ① タコ、殻を剥いた海老を一口大にカットし、塩、トレハ(分量外)をふりかけておく。
- ② プラムは戻して4等分にカットし、ニラとアンチョビは小さく刻んでおく。
- ③ フードプロセッサーに、あらかじめ塩をふっておいいた白身魚のフィレ、アンチョビを入れ、塩ひとつまみを加えて回す。
- ④ ③にニラ、あらかじめ合わせておいた生パン粉と牛乳、卵、トレハを加えて更に回す。
- ⑤ ④にエルブ・ド・プロヴァンズ、オリーブ油を加えて味を調える。
- ⑥ ①のタコと海老を軽くソテーする。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱してセルクルをセットし、⑥のタコと海老、プラムを並べ、⑤のガレット生地を流す。セルクルをはずし、色よく焼く。
- ⑧ 焼きたてを皿に盛り、レモンのカルチェとオリーブの実を添える。カンズリをクレーム・ドゥーヴルと生クリームでのばしたソースを流す。

