

カテェネ 農食ツアーリズム 「桜えび」を使ったレシピ



桜えびとじゃがいものガレット

フライパンひとつで簡単に作れる
香ばしいガレット。
冷めても美味しくいただけます。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

しっかり水切りしておく
と、焼いたときにカリッ
と仕上がります



POINT 2

生の桜えびはデリケート
な食材なので、ヘラなど
でさっと混ぜるようにし
ましょう



POINT 3

じゃがいもが透き通るま
で全体をじっくりと焼い
ていきます

〈材料 (2~3人分)〉 直径26cmフライパンの場合

- 桜えび (生) 70g
- じゃがいも 3個 (400~450g)
- パルメザンチーズ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 塩、こしょう 各少々
- サラダ油 大さじ2
- イタリアンパセリ 適宜

(注) ガレットとは、丸く薄く焼いた
フランスの郷土料理

〈作り方〉

- 1.桜えびは流水でさっと洗い、キッチンペーパー
などで水切りする (Point1)
- 2.じゃがいもはマッチ棒くらいの千切りにする。
水にさらさずボウルに入れる

※水にさらすとでんぷん質が流れてしまい、ま
とまりづらくなります
- 3.2にパルメザンチーズ、マヨネーズ、小麦粉、塩
こしょうをして混ぜ合わせる。最後に桜えびを
加えてさっと混ぜる (Point2)
- 4.フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3
を広げてのせる。フライ返しで押しながら、6~
7分焼く (Point3)
- 5.4の下にフライ返しを差し込んでひっくり返し、
同じように、こんがり焼きめがつくまで6~7
分焼く
- 6.食べやすい大きさに切り、器に盛りつける