

サーモンとハーブのクレープ

*上沼恵美子のおしゃべりクッキングで紹介される「ハーブをサラダ風に添えて、サーモンとハーブのクレープ」レシピ参考。

材料(2人分)

サーモン(生食用・皮なし)	160g
チャービル	5g
イタリアンパセリ	5g
ミント	2 枝
トマト	¼個
ヨーグルトソース	
ヨーグルト(プレーン)	50g
おろしわさび	小さじ 1/2
ディル	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
ヘザーハニー	小さじ 1/2

クレープ生地	
小麦粉	40g
塩	ひとつまみ
グラニュー糖	小さじ 1
卵	½個
牛乳	75cc
バター	5g

塩、こしょう、オリーブ油

作り方

クレープ生地

- ① ボウルに小麦粉をふるい入れ、塩、グラニュー糖を混ぜ、溶き卵と牛乳少量を加えて混ぜる。
- ② 溶かしたバターを加えてしっかり混ぜ、残りの牛乳をすこしずつ加えて混ぜる。

サーモンとトマトを準備

- ③ サーモンは 5mm 厚さに切り、かるく塩こしょうをする。トマトは 1cm 角に切っておく。

ソース

- ④ ヨーグルト、ディル、レモン汁、はちみつ、わさび、塩ひとつまみ、こしょう適量を混ぜる。

焼く

- ⑤ 直径 26cm のフライパンを熱してオリーブ油を薄くひき、クレープ生地を流し入れ中火で焼く。表面が乾いて、周囲が薄茶色になるまで焼く。半量ずつ 2 枚作る。
- ⑥ 火を止めて、サーモンをのせて、生地の手端を折り返して四角く整える。(具が見えるように、中央を空けて4辺を折り返す。)
- ⑦ お皿に盛り付けて角切りにしたトマトをのせ、④のソースをかけてハーブ(チャービル、イタリアンパセリ、ミント)を盛る。



=====

スコットランド国際開発庁では、「上沼恵美子のおしゃべりクッキング」とタイアップし、スコットランド産サーモンを使ったレシピを紹介しました。今回のデモンストレーションは、3月23日(水)放映の上沼恵美子のおしゃべりクッキングで紹介される「ハーブをサラダ風に添えてサーモンとハーブのクレープ」を参考にしたレシピとなります。テレビで紹介されるレシピは、上沼恵美子のおしゃべりクッキング、テキスト3月号に掲載されています。