

Crepe con farina di Farro integrali

ファッコ全粒粉のクレープ



【材料】

ファッコ小麦全粒粉

1 カップ

水

1.5 カップ

(分量の水の1～5割を豆乳に差し替えると早く、焼きやすくなる)

コンチェントラートデルマーレ

(塩)

ひとつまみ

(焼く時)

オルチョやボルゴ 適宜

【つくり方】

- 1) ボールに全粒粉、そして水（豆乳も）を入れてよくかき混ぜる
フライパンに生地を広げるときにさっと広がるようなトロトロさ加減にする
あまり濃度が濃いと、広がらず分厚く焼けるので注意
※水や粉の保存状態で水の適量が変わります。これで足りない場合は水を足してください
または豆乳を使用すると豆乳の濃度の関係でさらさら加減が変わるので、必ず様子を見ながら水と豆乳を入れるようにする
30分以上そのまま放置する

- 2) フライパンを熱しオルチョ又はボルゴをひきペーパータオルで全体に油をなじませ
お玉で生地を注ぎ手早くお玉の底でフライパンに薄く広げる

- 3) 端っこが反れてきたらひっくり返し両面よく焼く

食べ方の提案／グリーンリーフやルッコラをよく水切りしオルチョかボルゴを回しがけしガラム（イタリアの魚醤）を少し多めに加え絡めて強い味わいのサラダをつくる

クレープにくるくる巻いていただく

その他工夫次第でお好きなものをクレープに巻いてどうぞ