



# Crêp

## ファッコ粉のクレープ

(ラディーチのジャム・栗のチョコラム風味を使って)



【材料】直径 25 cm のフライパンで 6 枚分  
ファッコ全粒粉 1 合 (約 100g)  
(またはセミ全粒・ジェンティルロツソリエート)  
豆乳か牛乳 180ml  
水 50ml  
※コンチェントラートデルマーレ 少々  
※アサクラ EVO 小さじ 1/2  
※アサクラ EVO (フライパンで焼く時) 適宜  
※印はアサクラアイテム  
(トッピング)  
※栗のクリームチョコラム風味  
生クリーム (砂糖入り) のホイップ

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL. 108 ライブクッキングより

### 【作り方】

- 1) ボウルにファッコ粉を入れる
- 2) 豆乳 (または牛乳) と水を加え泡だて器でかき混ぜる (卵を入れたい場合はこれに加える)
- 3) 更にコンチェントほんの少々と EVO を加える (お玉で混ぜ上から落とすとトロトロさ加減を見極める)
- 4) 30 分以上そのままの状態にねかす (気温が高い場合は冷蔵庫で)
- 5) フライパンをよく熱しぬれふきんで鍋底を冷やし EVO (分量外) を少し入れペーパータオルで全体になじませる (くっつかないタイプのフライパンはこの工程は不要)
- 6) 改めて EVO (分量外) を適宜入れ、鍋全体になじませ生地をお玉 1 杯分流し入れる
- 7) フライパン全体に生地を広げる
- 8) 焼けてくるとクレープのふちが浮き上がってくるのを目安にひっくり返す
- 9) 下面にうすく焼き色がついたら焼き上がりの目安。ざるにのせ蒸気が上下から抜けるようにする (トッピング)
- 11) クレープを広げホイップ生クリーム (砂糖は 100 ml に小さじ 2 程度)
- 12) 栗のクリームチョコラム風味をお好きなだけ広げ入れ 4 つに折る (サラダ巻き)

お好みの生野菜をよく水切りしたらカットし EVO を全体にからめコンチェント又はガラムを加え少し濃いめに味付けしたサラダをファッコクレープで巻いて食べる

