

Chapati

チャパティ

レシピ提供 / Petit Cercle 松崎 有美氏



【材料】

生地：中フライパン 2 枚分

○アサクラの粉シリーズどれでも 100cc

- ・ファッロ全粒粉
- ・ファッロ三分搗き
- ・ジェンティルロツソリエート

○水 30cc～（調整しながら）

（具材）

○生ハム 4 枚

○ルッコラ 適宜

【つくり方】

- ①ボールに粉を入れる
- ②水を入れ、手で混ぜる
- ③固めにひとまとめになってきたら台の上でこねる※まとまらないときは水をたしてください
- ④しっとりしてきたら、生地を二等分しそれぞれを丸め、ラップやぬれ布巾で包み、乾かないようにししばらく寝かせる（30分以上）
- ⑤台の上に打ち粉をし（なるべく少なく）麺棒で丸く伸ばす
- ⑥鉄製のフライパンなら熱し油無しで焼く、またはくっつかないタイプのフライパンも油無しで焼く
- ⑦片面ずつ両面が焼けたらトングで生地をはさみ、ガスの直火で片面ずつうっすら焦げ色がつくまで焼く
- ⑧チャパティの淵も直火で焼いたら OK
- ⑨熱いうちでも、冷めてからでも生地の上に好きな具を広げておきくるくる巻く

※生ハムやチーズが入るとは塩気があるので

ソースなどは不要

また、お好きな野菜をオリーブオイルとガルムで味付けしたサラダにしそれを巻いても美味

チョコレートスプレッド、ジャムや生クリームを巻けばお菓子に

