

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 (軟質小麦・ファッロ粉)	100cc (カップ)
○水 (調整しながら)	50cc〜

(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 (耳たぶくらいの柔らかさになるまで)
- 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 Tongue 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焼きあがったら生地は重ねておく
- ⑩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

