



Frittella di farina di fagioli

卵の代用・チェチ粉でチヂミ

(極粗挽きひよこ豆粉の利用法例)



【材料】直径 20 cm 大 1 枚分	
※軟質小麦 (米粉などでも)	大さじ 3
※極粗挽きひよこ豆粉	大さじ 1
水	70ml
きゃべつ	1 枚
にんじん	少々
たまねぎ	1/5 個
ねぎ	少々
※塩	少々
鰹節 (粉)	少々
※アサクラ EVO	大さじ 1

(たれ) 醤油と米酢 各小さじ 1/2 ずつ

※印はアサクラアイテム
※アサクラおすすめ塩の
コンチェントラートデルマーレ

【つくり方】

- 1) ボウルに軟質小麦と極粗挽きひよこ豆粉、塩、あれば鰹節 (粉) を入れ水を入れる
- 2) さらさら・トロトロになるまでよく混ぜる
- 3) きゃべつやたまねぎ、にんじんは千切りする。ねぎは小口切りする
- 4) 2) の生地野菜を入れスプーンで全体をよく混ぜる

(ステンレスフライパンや鉄鍋で焼く方法)

- 5) フライパンを熱する (蓋もしてしっかり熱くする)
- 6) 水を少量入れ、コロコロと転がるようになったら OK (広がって消える状態ではまだ熱し方が足りない)
火を止め薄く油 (分量外) をフライパンに馴染ませる
- 7) 火をつけ。やや弱火にし分量のオイルを注ぎ全体に行き渡るように広げる
- 8) チヂミの生地を真ん中に流し入れ、スプーンで上から押しながら薄く広げる
- 9) やや弱火で蓋をして (少しずらし) 5 分焼く
- 10) 回りが固まっているのを確認してひっくり返し更に 3~4 分 (蓋は取る)
- 11) 最後 1 分は火を強めにして焼く
- 12) 焼けたらまな板に移し包丁でカットし皿に盛る
- 13) 米酢と醤油を同量のたれにつけていただく (お好みで辛子を添えてもおいしい)