

詳しいレシピ

鯛のカルパッチョクレープ包み



材料（4人分）

鯛（刺身用）	16切れ
オリーブオイル（燻製）	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
ニンジン	1/2本
紫玉ねぎ	1/2個
かいわれ	1/2パック
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
〔クレープ生地〕	
小麦粉	50g
卵	1個
牛乳	100cc
塩	少々

①

バットにオリーブオイル（燻製）としょうゆを入れて混ぜ、鯛（刺身用）を入れて冷蔵庫で30分ほどなじませる。



POINT !

普通のオリーブオイルでもよいのですが燻製したものを使うとレストランを思わせる特別な味わいに。

②

クレープ生地を作る。小麦粉はふるっておく。Aをボウルに入れ、泡立て器でダマが残らないようによく混ぜる。



POINT !

牛乳の量を少なめにすると、ホットケーキのような厚めの生地に。お好みで調節してみてください。

③

フライパンに薄く油を引き熱する。予熱したフライパンは、全体の温度を均一にするため濡れ布巾の上に乗せてから再度弱火で熱し、クレープ生地を流し込む。



POINT !

フライパンは丸型でもよいですが、小さめの卵焼き用のフライパンのほうが生地を広げやすく、すぐに焼き上がるのでおすすめです。クレープ生地は均一な厚さになるよう、流し込んだ瞬間すぐに広げてください。

④

生地の表面にふつふつと気泡ができ、周りが固まってきたら、裏返して両面を焼く。



POINT !

焼いた生地は、周りを切って整えると、見栄えが良くなります。

⑤

ニンジン、紫玉ねぎは薄く千切りにし、かいわれは根を切る。野菜はサッと水にさらして水気を切り、ボウルに入れ、オリーブオイルと塩、コショウで和える。



POINT !

野菜は水にさらしておくとし、食感が良くなります。シャキシャキ感を残すため、野菜類は食べる直前に和えましょう。

⑥

お皿にクレープ生地を乗せ、その上に①と⑤を盛り、仕上げにバルサミコ酢(クリームタイプ)をかける。

POINT !

バルサミコ酢はとろっとしたクリームタイプを使うと、生地がしんなりしにくいです。食べる時はクルクル巻いて召し上がってください。

ちょっとアレンジ

お魚は刺身用であれば、サーモンやヒラメ、ブリなど何でもOK。野菜もダイコンやレタスなど、お好みの野菜で試してみてください。ドレッシングに白味噌やごまだれを加えても美味しくいただけます。

クレープ生地は、小麦粉の代わりに米粉を使ったり、そば粉を使用してガレット風にしたりなど、さまざまなアレンジができます。