

キュレープ

新発見!
おいしい
奈良

vol.87



作り方

クレープ生地

- ① ボウルに薄力粉、卵、砂糖、塩を入れ、混ぜ合わせる。そこへ半量の牛乳を少しずつ加えながら、さらに混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、茶色く焦がす。
- ③ ①に②を加え、しっかり混ぜ合わせる。残りの牛乳を加えながら、さらに混ぜ合わせる。
- ④ ③を目の細かいザルでこし、キュウリの皮と一緒にミキサーで30秒混ぜ、生地を作る。

詰め物(大和肉鶏とキュウリのファルス)

- ① 鍋に水、塩を入れ沸騰させ、鶏肉を入れて弱火で10分ゆでる。
- ② ゆで汁ごと冷ました鶏肉を7~8mmの角切りにする。
- ③ 別の鍋に湯(分量外)を沸かし、板ずり(塩は分量外)したキュウリ(詰め物用とソース用)を入れる。表面が鮮やかな緑色になったら引き上げ、氷水で冷やす。
- ④ キュウリの皮をむき、皮は取り置く。
- ⑤ 詰め物用のキュウリは種を取り、5mmの角切りにする。ソース用のキュウリは種ごと2cmの長さに切る。
- ⑥ 常温で柔らかくなったクリームチーズに⑤の詰め物用キュウリ、②、エストラゴンの葉を加え、混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え、詰め物を作る。

キュウリのソース・仕上げ

- ① 鍋に吉野葛、水を入れて沸騰させ、葛湯を作り、粗熱を取る。
- ② ①とソース用のキュウリをミキサーに入れ、30秒混ぜる。
- ③ ②の中にレモン汁、塩、こしょうを入れて、ソースを作る。
- ④ 熱したフライパンにバター(分量外)を入れ、クレープ生地を焼く(まわりがうっすらとキツネ色になったら裏面を軽く焼く)。
- ⑤ ④に4等分した詰め物を包み、器に盛り付ける。最後にお好みの野菜と③を添えて完成!

材料(4人分)

クレープ生地(直径20cm・10枚分)

- 薄力粉 75g
- 卵 2個
- 牛乳 250ml
- バター 15g
- キュウリの皮 25g
- 砂糖 5g
- 塩 少量

詰め物(大和肉鶏とキュウリのファルス)

- 大和肉鶏(胸肉) 100g
- キュウリ 1本
- クリームチーズ 100g
- エストラゴンの葉(みじん切り) ... 3枝
- 水 1L
- 塩 15g
- 塩、こしょう 適量

キュウリのソース

- 吉野葛 15g
- キュウリ 1/2本
- レモン汁 小さじ1/2
- 水 200ml
- 塩、こしょう 適量

調理のポイント

- エストラゴンの葉がなければ大葉でも代用可能です。
- キュウリの食感を活かすため、クレープ生地はできるだけ薄く焼いてください。

レシピ考案者



後列左から
数ノ内馨太、赤澤和太
岸本しなの、横田理沙
前列左から
小仲和、丸鬼ほのか



NAFICにはフードクリエイティブ学科生とアグリマネジメント学科生と一緒に学ぶ授業がいくつかあります。「食材活用ワーキング」もその一つで、私たちのグループは、夏に旬を迎えるキュウリのメニュー開発に取り組みました。キュウリを生地や詰め物に使ったクレープなので、「キュレープ」と名付けました。

NAFIC オープンキャンパス開催! (カリキュラム・入試概要説明、施設見学、在校生との交流会、個別相談会など)

フードクリエイティブ学科

時 7月30日(土)
調理実習体験を実施
(すずきのポワレ南仏風など)



アグリマネジメント学科

時 6月25日(土)
農業実習体験を実施
(トマト、キュウリの収穫など)



聞 県立なら食と農の魅力創造国際大学校 (NAFIC)

【フードクリエイティブ学科】 ☎0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

【アグリマネジメント学科】 ☎0744-47-3430 FAX 0744-47-3431

詳しい内容や申し込みは下記HPから。

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic