

1月21日(土)放送

ナポリオンのクレープ

レシピ監修・調理指導 エコール 辻 東京 百野浩史 先生



ホカホカのあたたかさと、優しい甘さで包まれたクレープ。
フランスの人々が愛する手作りの味です。

材料 ~ 直径 26cm のフランパンで焼いて 4 枚分 ~

【クレープ生地】

薄力粉	50g
砂糖	20g
塩	ひとつまみ
卵	50g (M 玉 1 個)
牛乳	125g
バター (食塩不使用)	10g

【りんごのコンポート】

りんご	2 個
砂糖	70g
レモン汁	1 個分
バニラのさや	1 本

【キャラメルソース】

砂糖	100g
生クリーム (38%)	100g
バター (食塩不使用)	20g

【その他】

アーモンド	20g
ピスタチオ	20g
ラム酒漬けレーズン	20g (湯で戻したものでよい)

作り方 クレープ生地

Prepare
準備

- バターは溶かしておく
- 薄力粉はふるっておく

作り方 クレープ生地

Step 1 ステップ 1

ボウルに薄力粉と砂糖、塩をあわせたものを入れ、よく混ぜる。



Step 2 ステップ 2

ときほぐした卵と、牛乳 1/3 程度を入れて混ぜる。
混ぜたら、残りの牛乳を加えてさらに混ぜる。



Step 3 ステップ 3

溶かしバターを加えて混ぜる。
※バターは温かい溶かしバターを準備する。冷めていると
生地と上手く混ざらない。



Step 4 ステップ 4

できた生地を粉ふるいなどで漉す。
※生地がなめらかになる。



Step 5 ステップ 5

乾燥しないようラップをして1時間ほど冷蔵庫で休ませる。



Step 6 ステップ 6

フライパンを少し温め、クレープ生地を 60ml 程度（フライパンの底面に行きわたる程度）流し入れる。生地が均一にひろがるようにフライパンをまわす。



Step 7 ステップ 7

中火で加熱し、生地のふちが茶色く色付いたら、焼き色を確認し、ひっくり返す。
※全体に焼き目模様をつける
※生地がくっついてるので、ふちをフライ返しなどで、はがしてからひっくり返す。



Step 8 ステップ 8

裏面を 10 秒程度、焼けばでき上がり。
※生地にはほとんど火が通っているので、裏面は乾かす程度に焼いたらでき上がりです。



作り方 りんごのコンポート (4人分)

Prepare
準備

■りんごは皮をむき、8等分のくし形に切っておく。

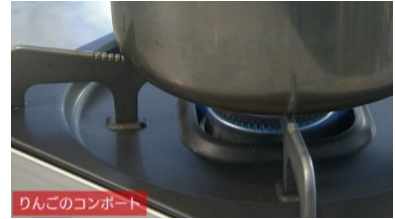
Step 1
ステップ 1

鍋に砂糖、レモン汁、りんご、バニラのさやを入れ、落とし蓋をし、さらに蓋をして、弱火にかける。



Step 2
ステップ 2

10分程度煮る。
※煮過ぎるとりんごが煮崩れるので注意する。



Step 3
ステップ 3

りんごが透きとおれば火が通っている。ざるなどで汁気をきる。



作り方 キャラメルソース (4人分)

Prepare
準備

■生クリームは湯気が出る程度に温めておく。

Step 1
ステップ 1

鍋にグラニュー糖を入れ、中火にかける。



Step 2
ステップ 2

グラニュー糖が鍋のふちから溶けてきて、ふつふつと沸いてきたら泡立て器で混ぜる。
※砂糖が溶けだすまでは混ぜないこと。



Step 3
ステップ 3

茶色く色つき、煙が出てきて、全体的に泡が出てきたら、火を止める。
※このキャラメルの色で味が決まる。茶色が濃いと苦めに、薄いと甘めになる。



作り方 キャラメルソース (4人分)

Step 4 ステップ 4

温めた生クリームを少しずつ加える。
※ふきこぼれないように注意する。



Step 5 ステップ 5

バターを加えて混ぜればでき上がり。



作り方 りんごとキャラメルソースのクレープ

Prepare 準備

- アーモンドは 180℃のオーブンで 10 分程度焼き、刻んでおく。
- ピスタチオは刻んでおく

Step 1 ステップ 1

焼き上がったクレープにりんごのコンポート 4 切れ、レーズン、刻んだアーモンドを少量入れて包み、お皿にのせる。



Step 2 ステップ 2

キャラメルソースをクレープの上に線を描くようにスプーンで流す。



Step 3 ステップ 3

仕上げにアーモンドとピスタチオを飾る。



食べごろと保存方法

盛り付けてあたたかいうちに召し上がってください。