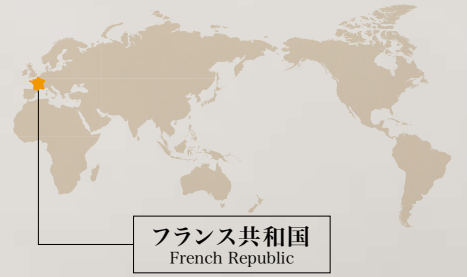


## フランス料理

2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されたフランスの美食術。王侯貴族たちが愛した優雅で豪華なフランスの宮廷料理として発達したといわれますが、フランス料理は高級食材を使った手の込んだものばかりではありません。今回ご紹介するキッシュロレーヌのように、身近な食材でつくるシンプルな家庭料理もフランスを代表する料理です。



一地方の郷土料理からフランスのママンの味へ

# キッシュロレーヌ

今やフランスのどの家庭でもつくられているキッシュですが、

もともとはアルザス・ロレーヌ地方の郷土料理。

パイ生地やタルト生地でこしらえた器に卵、生クリーム、ベーコンを加えチーズをたっぷりのせてオーブンへ。

焼きたてはもちろん、冷めてもおいしいオードブルです。

## 作り方

材料 1台分(21cmパイ型)

〈パイ生地〉

薄力粉 …………… 180g  
塩 …………… ひとつまみ  
バター …………… 80g  
水 …………… 50ml

〈具材〉

ベーコン …………… 50g  
グリュイエールチーズ … 50g  
ほうれん草 …………… 1/2束  
しめじ …………… 1/2株  
バター …………… 10g

その他

A- 卵 …………… 3個  
生クリーム …………… 180ml  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
ナツメグ …………… 少々



1

〈具材〉

ベーコンとグリュイエールチーズは1cm角に、ほうれん草は4cmの長さに切り、しめじは石づきをとり小房に分けます。フライパンでバターを熱し、グリュイエールチーズ以外を炒めたら粗熱を取ります。



2

〈パイ生地〉

ボウルに薄力粉・塩・バターをちぎって加えてさっくりと混ぜ合わせます。(バターが体温で溶けないように注意します)



3

〈パイ生地〉

②に水を加えてまとめ、ラップに包み30分ほど冷蔵庫で休ませます。



4

③の生地を3mmの厚さにのばして隙間ができないように型に敷き詰め、フォークで穴を開け30分ほど冷蔵庫で休ませます。



5

230℃に予熱したオーブンで、④を15分焼きます。



6

⑤に①とグリュイエールチーズを入れ、合わせておいたAを流し込みます。180℃に予熱したオーブンで25~30分焼きます。