

◎ 春野菜のパンゲラタン ◎

2020年2月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

丁寧にしたホワイトソース・ほろ苦い春野菜と合わせてパンにのせて焼きました。
ワインがすすむ軽食です。軽いランチにも。

【材料（2人分）】

ライ麦パン	2枚
Aバター	10g
アスパラガス	2本
菜の花	4本
塩	適量
牛乳	500ml
Bバター	30g
薄力粉	30g
ローリエ	1枚
ナツメグ	小さじ1/3
塩	小さじ2/3
シュレッドチーズ	40g



1

ライ麦パンは写真のように包丁で切込みを入れる。フライパンを中火で熱しAのバターを入れて溶けたらライ麦パンを両面少しカリッとするまで焼く。



2

アスパラガスは下1/3の皮をピーラーでむき、がくをとる。鍋に湯を沸かし塩を加えアスパラガスを茹でザルに上げる。同じ湯で菜の花を茹で冷水にとる。水けをきり3cm長さに切る。



3

【ホワイトソース】鍋にバターを熱し、バターが溶けたら火からおろし、薄力粉を加えてへらでよく混ぜ、さらさらとした流動状になったらいっきに冷たい牛乳、塩、ナツメグ・ローリエを入れ、泡だて器で混ぜ続ける。濃度がつき始めたらそのまま混ぜ続け、沸騰状態を少し続けベタッとした食感がなくなりトロロと口どけの良い状態まで5分くらい混ぜ続けるこの時手が熱くなるので軍手をするとよいでしょう。。塩コショウで味を調える。

4

ボウルに②の野菜と③のホワイトソースから適量を入れ野菜にホワイトソースが絡むように混ぜる。①のパンにたっぷりのせ、チーズを散らす。トースターか240℃に熱したオーブンで焼き色がつくまで2～4分焼く。

