

◎ ジャガイモとスモークサーモンのガレット ディルソース添え ◎

■材料（2枚分）

ジャガイモ	4個（正味360g）
スモークサーモン	70g
シュレッドチーズ（ピザ用）	60g
薄力粉	20g
塩	適量
ホワイトペッパー	適量
オリーブオイル	適量

【ディルソース】

ヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
ニンニク	1/2片（すりおろし）
ディル	4枝



<コメント>

最近、レシピ依頼の仕事が多くなってきました。外食ができなくなり自粛生活が長引き、家での食事でもマンネリ化してきてニーズがあるのかもしれない。毎日食事を作っていると、自分に味に飽きてきますよね。ベラティーナさんで紹介しているレシピが、少しでもヒントになればと良いと思います。

ポイントは、ジャガイモは水にさらさないということです。ジャガイモのでんぷんは加熱するとくっつきやすくなります。水にさらすとでんぷんが流れてしまうのでスライサーで切ったらすぐ作業しましょう。小麦粉を入れなくてもできるのですが、スライサーを使わずに手切りの方もいらっしゃると思ったので、小麦粉を少し加えています。私は新ジャガで作りました。こんがり美味しそうに焼いてください。

<ここがポイント ディル>

魚介類と相性のよいディル。細く柔らかい葉には独特の香りと甘味があります。ソースやマリネにちょっと入れただけでワンランクアップします。ピクルスに入れると爽やかな仕上がりになるのでおすすめです。ディルには消化液の分泌を促す成分が含まれています。ディルの保存方法は、水切り（茎を水につけたまま斜めに茎を切る方法）してコップに保存すると長持ちします。



- 1 ジャガイモはスライサー千切りにし、ボウルに入れて塩・ホワイトペッパー・薄力粉をまぜあわせておく。
- 2 スモークサーモンは1/3くらいに切っておく。ジャガイモ・スモークサーモン・シュレッドチーズは2等分しておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、1枚分のジャガイモの分量の半分を広げ、その上にスモークサーモンとシュレッドチーズをのせ、その上に残りのジャガイモをかぶせる。
- 4 弱火で6分ほど焼き、焼き色がついてきたら裏返してフライパンの縁からオリーブオイルを少し足し、5-6分弱火で焼く。火が通り、こんがり焼き色がついたら完成。
- 5 ヨーグルトとマヨネーズ・ニンニク・ディルの葉をソースにまぜる。
- 6 器に盛り付け、5のディルソースをかける。