

◎ そら豆のクロックムッシュとクロックマダム ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

そら豆	20粒
食パン（8枚切り）	4枚
ロースハム	2枚
シュレッドチーズ	60g
ベシャメルソース	120g
卵（クロックマダム用）	1個
黒胡椒	適量
パセリ（みじん切り）	適量

ベシャメルソース（作りやすい分量）

・バター	30g
・薄力粉	大さじ2
・牛乳	200cc
・塩	小さじ1/4
・ナツメグ	少々



<コメント>

春らしくそら豆を使ったレシピにしました。イタリアではそら豆は塩味の強いペコリーノチーズとあわせて食べます。今回は手軽にブランチでも作れるクロックムッシュ&クロックマダムにしました。熱々を食べるのがおすすめです。チーズはスーパーで手に入りやすいシュレッドチーズとしましたが、本来はチーズフォンデュでおなじみのグリュエルチーズを使います。

ここがポイント

<クロックムッシュとクロックマダム>

パンの間に具材を挟んだものをクロックといいます。ハムとチーズを間に挟んでベシャメルソースを塗った「クロックムッシュ」、クロックムッシュに目玉焼きをのせたものを「クロックマダム」といいます。写真手前が「クロックムッシュ」奥が「クロックマダム」です。ベシャメルソースやチーズの量、焼き加減はお好みで調整してください。ベシャメルソース多めのレシピになっています。



1 そら豆は塩ゆでをし、ざるにあげて薄皮をむいておく。

<ベシャメルソースを作る>

2 鍋にバターを入れて弱火で加熱して溶かす。薄力粉を加えて1分ほど炒める。温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜる。弱火で混ぜながら煮て、塩・ナツメグを加えて味をととのえる。

3 パン2枚を並べ、各々にハムと半量のチーズとベシャメルソースを塗りそら豆をのせる。各々パンをのせてサンドし、残りのベシャメルソースとチーズをのせる。

4 240℃に予熱したオーブンで8-10分焼き目がつくまで焼く。

5 クロックムッシュにはパセリを、クロックマダムには目玉焼きをのせて黒胡椒をかける。