

# とちぎの食と農業

アクションプロジェクト

地産地消レシピ&フォトコンテスト



優秀賞



作品  
タイトル

進化系  
ニラそばガレット  
～那須の恵みと共に～

制作者

永崎 紅亜さん〈那須郡那須町〉

## 優秀賞：進化系ニラそばガレット ～那須の恵みと共に～

### 【レシピのこだわりや工夫したポイント】

栃木県のソウルフード「ニラそば」をアレンジし、進化系のニラそばガレットを作り上げました。生地に練り込んだニラの深い香りとシャキシャキ感、トッピングしたニラフリットの軽やかなサクサク感、2つの食感を楽しむことのできる一皿に仕上げました。ジューシーな那須鶏の旨味と、フレッシュなミニトマトの甘酸っぱさが、ニラのパンチを上品な味わいへと引き立てています。

大人にはお酒のお供として、お子様には栄養満点のランチとして。世代を問わず夢中になれる、栃木の魅力が詰まったガレットになっています！

また、作り置きができるので、手軽に本格フレンチをお家で作ることができます。

是非、ご家庭でおしゃれな一皿を仕上げてみませんか!?

### 【材料費】

600円(2人分)

### 【レシピ】

- ①ニラのフリット用の揚げ油を温めておく(約175°C)。また、ガレットを温めるオーブンを180°Cで余熱する。
- ②ガレットの生地(A)を合わせ、生地を冷蔵庫で30分寝かせる。ニラは焼く前に合わせるなので、この時点では加えない。
- ③トマトソースを作る。玉ねぎをみじん切りにする。  
フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を入れ、火をつけて香りを出す。そこにたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。  
カットトマト缶を入れ、塩を加え酸味を飛ばし旨味を詰めておく。
- ④フリット用のニラを1本、1本、包丁を使って割き、温めておいた揚げ油でニラを揚げていく。気泡が小さくなったら取り出し、塩を振る。
- ⑤鶏肉に塩に白胡椒を振り、下味をつける。中火に熱したフライパンにオリーブオイルをしき、皮目を下にして押し付けながら焼く。  
パリッとなったら返して、身の方を焼く。
- ⑥ミニトマトを半分に切り、調味料を合わせてマリネする。
- ⑦寝かせておいたガレット生地に細かく刻んだニラを合わせ、オリーブオイルをひいたフライパンで両目を焼く。
- ⑧オーブンシートにガレット、トマトソース、チーズをのせ、4つの端を折り四角にする。180°Cのオーブンに入れ3分焼く。
- ⑨切りわけた⑤の鶏肉のグリル、④と⑥を⑧に飾り完成。

### 【材料(2人分)】 ☆…県産食材

#### ■ニラのガレット (4～5枚分)

☆ニラ	60g
A ☆そば粉	75g
A 塩	1.6g
A グラニュー糖	1.6g
A オリーブオイル	5g
A 水	225g
A ☆那須御養卵	
1個	
☆今牧場ブレンドチーズ	30g

#### ■トマトソース

・カットトマト缶	100g
・たまねぎ	40g
・にんにく	4g
・鷹の爪	1本
・塩	適量
・オリーブオイル	適量

#### ■鶏肉のグリル

☆那須鶏	180g
・オリーブオイル	適量
・塩	適量
・白胡椒	適量

#### ■ミニトマトのマリネ

☆ミニトマト	
(とまおとめ)	8個
・はちみつ	5g
・レモン果汁	10g
・塩	少量
・オリーブオイル	5g

#### ■ニラのフリット

☆ニラ	50g
・塩	少量
・揚げ油	適量