

卵。乳製品不使用の超簡単スイーツ

【ヴィーガンクレープ】

材料（25cmフライパンで6～7枚分）

A

小麦粉	・・・150g
自然海塩	・・・小さじ1/4

B

オイル	・・・20g（ひまわりやココナッツなど）
バニラエキストラクト	・・・小さじ1
レモンピール	・・・少々（1個の1/4～1/2分のすりおろし）
豆乳	・・・200g（代用可：その他プラントミルク）

炭酸水 ・・・150g

オイル ・・・焼く分

つくり方

- 1 ボウルに材料Aを入れ、泡だて器で混ぜる。
- 2 材料Bを上から順番にAボウルへ加えて、最後に豆乳を入れたら、すぐに力強くかき混ぜる。ダマにならないように手早く混ぜるのがポイント！途中で混ぜにくくなったら、ゴムベラに持ち替えてもかまいません。
- 3 生地が全体になじんできたら、炭酸水を加える。ここでは泡をつぶさないように、やさしく混ぜ合わせる。
- 4 生地ボウルにお皿かラップを被せて、常温で10分間常温で置いて生地を休ませる。この工程で生地がしっとりとなじみ、焼きやすくなる。
- 5 フライパンを中～弱火で温め、少量のオイルを薄く伸ばす。レードル1杯分の生地を流し入れたら、すぐにフライパンを傾けて生地をできるだけ薄く広げる。片面を2～3分ずつ、両面で合計4～6分ほど焼き、きつね色になったら完成。
 - * 1回目は試し焼きで、生地のトロミ具合をチェックする。
 - * ワンポイントアドバイスを参照
- 6 生地に焼き斑点がつけばOKのサイン。
- 7 焼き上がった順に、皿に重ねてフィリングを加えて巻いていく。

食べ方アドバイス

○お好みのジャムやフィリング（かぼちゃピューレ）を焼いたクレープ生地の半分に載せて、スプーンの背かナイフで広げてから巻いてからお召し上がりください。※入れすぎると、端からジャムがはみ出るから要注意！

- 焼いたそばからすぐに食べるように！取り置きはオススメしません。また、甘味が欲しい方は、クレープに粉糖を振っても◎

ワンポイントアドバイス

- **粉の種類について**

今回のレシピでは「強力粉」を使用しているが、実は「薄力粉」を使うのがおすすめです。薄力粉に変えると生地がよりなめらかになり、口あたりもやさしく仕上がります。

- **生地のとろみ調整**

まずは1回目は試し焼きしてみて、生地の状態を確認しましょう。もし生地が少し硬く、とろみが強いようであれば、炭酸水を大さじ1ほど加えて混ぜ、ゆるさを調整してください。反対に、生地がゆるすぎる場合は、小麦粉を小さじ1~ずつ加えて、ちょうどよいとろみに整えましょう。

- **アレンジのポイント**

材料Bの中から「バニラ」と「レモン」を省くと、甘くない生地になる。その場合は、野菜やチーズなど好みの具材を包んで**おかず系のフィリング**にもアレンジ可能。

- **焼き色のつけ方**

東欧では、クレープをしっかりと焼き色がつくまで焼くのが一般的。もし、もう少しこんがりとした焼き色をつけたい場合は、生地に**砂糖**を大さじ1ほど加えてください。砂糖が入ることで、自然に焼き色がつきやすくなる。

- **文化的な背景**

一般的なクレープは牛乳や卵を使うが、東欧では宗教的背景から、キリスト正教会の「齋（ものいみ）」期間（クリスマス前やイースター前）に動物性食品を40日間避ける習慣がある。その時期によく作られていたのが、このような卵・乳製品を使わないクレープ。物価が高騰している今の日本でも、手軽でお財布にやさしいスイーツと言えるでしょう。

- **オイルの選び方**

使用する油はお好みで構いません。昔、アンナおばあちゃんは**ひまわり油**を使っていました。酸化に強い**ココナツオイル**もおすすめですが、香りが苦手な方には不向き。一方、Exv オリーブオイルは香りや苦味が強く、生地にもその風味が移ってしまうため、あまりおすすめできません。

- **焼き方の工夫**

昔は鉄製のフライパンで1枚ずつ油を伸ばして焼いていたが、その分どうしても油の使用量が多くなる。現在は、**ノンスティック加工**（くっつきにくい）フライパンを使うのが断然便利。油の量もぐっと減らせて、仕上がりが軽くなる。