

きままに一品 第百十三回

カニとご飯のスフレ



10cmのココット型	3こ分
カニの身	50g
ご飯	70g
小麦粉	20g
バター	20g
牛乳	200cc
卵	1こ
溶けるチーズ	15g
ナツメグ、塩、コショウ	

カニとご飯のスフレをつくりましょう。スフレとは、卵白の泡立ちを利用してつくった菓子や料理のことで、フランス語で「膨らんだ」という意味らしいです。

まず、ホワイトソースをつくります。作り方は、きままに一品第21回「マカロニグラタン」を参照してください。牛乳の割合が少ないので、固めのソースが出来上がります。

そこに、ほぐしたカニの身とご飯をいれて、塩、コショウ、ナツ

メグで味を整えます。ここで、器に入れてチーズを乗せてオーブンに入れて焼けば、ドリヤができます。

今回は次の段階へいきましょう。カニなどを混ぜ入れた生地はすこし冷ましておきます。

卵は、黄身と白身にわけ、白身に塩、一つまみを入れ、泡だて器で角（つの）ができるまで、しっかりあわ立てます。

荒熱が取れた生地に、黄身と、チーズをいれよく混ぜます。さらに白身の泡立てたものを、さっくり混ぜいれます。

型にバター（分量外）をぬり、生地を流しいれて、オーブンで表面が狐色にこげるまで、200度で23分くらい焼きましょう。

スフレは、冷めるとしぼみますので、熱いうちにどうぞ！