

# たっぷりイワシ缶のガレット

## ●材料 4枚分

ジャガイモ（中）	2個
イワシ缶	1缶（140g）
※サバ缶、鮭缶、ツナ缶でもOK	
オリーブオイル	大さじ3
塩、こしょう	少々
ケチャップ	適宜
粒マスタード	適宜

## 【付け合わせ】

ロメインレタス
ミニトマト



## ●作り方

- 1 ジャガイモは皮を剥いて細かい千切りにしボウルに入れる。  
スライサーなどを使って薄くスライスしてから切ると均一に切れます。
- 2 1に水けを切って細かくつぶしたイワシを加えよく混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、2を2～4等分（作りやすい大きさで）にしてヘラで平らにつぶすようにして焼いていく。  
焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがりするまで焼く。
- 4 焼き上がったら軽く塩、こしょうし、皿に盛りつけお好みでケチャップや粒マスタードをつけて召し上がれ。

## 『ガレット』とは

「ガレット」とは、フランスの料理・お菓子の名称で“薄くて丸いもの”を表す言葉。

日本ではそば粉生地を薄く焼いたブルターニュ風ガレットを指すことが多い。

伝統的なガレットは食事用の塩味が主流だったが、現在は種類も豊富になっている。クレープ・シュゼットのよう、ジャムやバター、リキュールで甘く味付けしたデザートのようなものや小麦粉で作るサクサクした薄焼きクッキーのような焼き菓子、また今回のようにじゃがいもを使ったものなどさまざまな「ガレット」が存在する。