

農家風パンケーキ Bauern-Pfannkuchen

食事代わりににもなる、甘くないドイツのパンケーキです。



材料



材料(直径 15cm 4 枚分) 卵 2コ

小麦粉 100g

牛乳 140cc

ベーコン(なるべく脂身の多いもの) 100g

タマネギ 半個

炭酸入りミネラルウォーター少々(無くても良い) 塩・こしょう

* 小麦粉はふるっておきます。

* 卵は白身と黄身に分けておきます。

* タマネギはみじん切りにしておきます。

* ベーコンは食べやすい大きさに切っておきます。

作り方



1) 黄身に牛乳と小麦粉と塩を少々加え、泡立て器で混ぜます。よく混ぜたら、みじん切りのタマネギをあわせます。生地が硬いようだったら、ミネラルウォーターをお好みで加えて下さい。



2) 白身にも少々塩(ひとつまみくらい)を加え、泡立て器(電動のハンドミキサーが便利)で固くしっかりと泡立てます。目安はツノがピンと立ち、ボールをひっくり返してもメレンゲが落ちて来ないくらいです。

3) 黄身と小麦粉のボールにメレンゲを加えます。泡を潰さないようにサックリ手早く混ぜましょう。



4) フライパンにベーコンを入れて熱します。

このときのベーコンはなるべく脂身が多いものを選び(脂身の少ないものであればサラダオイルを足して)、そのラードでベーコンを片面だけカリッと焼き上げる感じにしてください。



5) 片面だけ焼いたベーコンを裏返したら、そこに生地を流します。表面がふつふついいはじめて乾いてきたらひっくり返し、両面香ばしく焼き上げます。



6) 焼き上がったらお皿にのせ、黒こしょうをひいてトマトやオリーブをそえて出来上がりです。メレンゲふわふわの、ドイツ版お好み焼きといった感じです。塩の量はベーコンの塩気を見て加減してください。チーズやハムと一緒に焼きこんでもおいしいと思います。サワークリームやアサツキを添えたりもするそうです。