

# 料理名 キッシュ

キッシュとはフランス・ロレーヌ地方に伝わる素朴な郷土料理。サクサクのパイ生地の器に、生クリーム、卵、季節の野菜やベーコン、魚介類などの好みの具を入れ、オーブンでじっくり焼き上げたお惣菜タルトです。



ホウレン草



アスパラ



きのこ

## 材料

### 生地

パイ生地（※今回は市販のパイ生地を使用）

### ソース

ゴータチーズ	25g
エメンタールチーズ	25g
薄力粉	35g
卵	1 個半
牛乳	190g
生クリーム	190g
塩・胡椒	少々

### 具材

お好みで(\*^\_^\*) ※写真は参考です

## 調理手順

- ① 市販のパイ生地を、タルト型に成型して冷蔵庫に冷やし固めておく。（5分程度）
- ② ゴータチーズとエメンタールチーズをおろし器で粉状にすりおろしておく。
- ③ ②にふるった薄力粉を入れて混ぜる。
- ④ ボールに卵を入れて溶きほぐした中に③を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に生クリームと牛乳をいれ、塩コショウで加えて味を調える。
- ⑥ 好みの具材を調理した上で、①で冷やしておいたタルト型に入れる。
- ⑦ ⑥に⑤を流し入れる。
- ⑧ 200度のオーブンで約20分焼く。

## 調理ポイント

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦

準備する調理器具（③④はパイ生地から作る時に必要）

- ① 21 cmのタルト型
- ② ボウル
- ③ のし棒
- ④ 泡だて器