



## 小さな華やかタルト

年末年始の来客が増えるこの季節、  
おつまみにもおやつにもぴったりな  
手作りのタルトで、おもてなしをしてみてもは。

文／平林朋子 撮影／宮濱祐美子 スタイル／曲田有子

型を使わず気軽に  
タルト作りを楽しむ

おもてなし料理を作る機会が多い  
シーズンは、何を作ろうかと迷うこ  
とも多いはず。そんなときに、ちょ  
っと小ぶりで華やかなタルトはいか  
が？ フランスで学んだレシピがわ  
かりやすく美味しいと評判の料理  
研究家・若山曜子さんに、タルトの  
魅力をお聞きした。

「フランスで、タルトはとても暮ら  
しに馴染んでいるんですよ。バター  
の豊かな風味とサクサクした食感で、  
焼き立ての美味しさは格別です。季  
節の食材をいろいろ使って作れるの  
もいいですね。グラタン風やピザ風  
などお惣菜やおつまみとしても作れ  
ますし、果物を使えばおやつにもな  
るので、自由に楽しんでいただけら  
ら。今回ご紹介するプリゼ生地には  
砂糖が少ししか入っていないので、  
お惣菜用にもおやつ用にも使えます  
生地を多めに作って冷凍しておく  
と便利です。ご家庭にある食材でア  
レンジしてみてくださいね」  
今回は型を使わずに作れるレシピ  
を教えてくださいましたので、初心者  
が気軽にトライできるのも嬉しい。

### 基本のプリゼ生地の作り方

おかず系、おやつ系、どちらにも使える便利な生地。フードプロセッサーを使えば、より簡単に。



【材料／直径12cm×6台分(1台あたり約80g)】

- 薄力粉(『エクリチュール』が望ましいが、使わない場合は強力粉1：薄力粉2の比率にするとよい)…260g
- グラニュー糖…小さじ2
- 塩…小さじ½
- バター(食塩不使用、1.5cm角にカットしてラップをかけ、冷蔵庫で15分くらい冷やしておく)…160g
- 卵…1個

【作り方】

1. 薄力粉、グラニュー糖、塩をボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
2. 冷蔵庫で冷やしておいたバターを1に加え、カードで切りながら混ぜる。
3. バターの塊が小さくなってきたら、手で潰しながら粉が黄色っぽくなってしっとりするまで混ぜる。
4. 溶き卵を入れ、粉チーズのような状態になるまでカードで切りながら混ぜる。
5. ひとまとめにしてから6等分にし、平たくしてラップをかけ、10分ほど冷蔵庫で休ませる。
6. 台に打ち粉(分量外)をして、麺棒で伸ばす。生地を回しながら伸ばすと厚さを均一にしやすい。直径12cmのタルトを作る場合は、16cmくらいの円形に伸ばしておく。



若山曜子／東京外国語大学、エコール・フェランディなどを経て、パティシエ、ショコラティエなどのフランス国家資格(CAP)を取得。パリのパティスリーやレストランで経験を積み帰国。現在は書籍や雑誌、テレビなどで活躍中。「ひとつの生地であげられる フランス仕込みのキッシュとタルト」(KADOKAWA)、『いたわりスープ献立』(主婦と生活社)など、著書多数。www.instagram.com/yoochanpetite

※フードプロセッサーを使う場合は、薄力粉、グラニュー糖、塩、バターを入れて回した後、卵を入れてもう一度回す。5からは上記と同じ。

※すぐに使わない生地は平らに伸ばしてラップをし、食品保存袋に入れて1カ月ほど冷凍保存が可能。

※バターをオイルに変更したい場合は、ベーキングパウダーと塩各小さじ½、牛乳90mlを加え、バターをオイル大さじ5+小さじ1に変更する。お惣菜タルトにはオリーブオイルを、おやつタルトには香りの少ないオイルを使うとよい。

## お惣菜タルト



エビとほうれん草のグラタン



チキンとマッシュルーム



トマトのピザ風

おかずにもおつまみにもなるタルトで食卓を彩る

タルトを作るときのコツを、若山さんに教えていただいた。

「今回は型を使わずに作るの、オープン」の天板に生地を直接置けませうすると底の部分からしっとり水分が抜けて、サクサクした食感になります。プヨプヨした感じにならないように、いかに水分を上手に飛ばすかがポイントですね」

『エビとほうれん草のグラタン』や『チキンとマッシュルーム』のようにソースを使用する場合は、事前に空焼きしておくのも大切だ。

「野菜や果物など水分が多いものはベチャツとなりやすいため、『トマトのピザ風』では種を取って水けを切ったトマトを使っています。ツナの代わりにベーコンを、オリーブやアンチョビを入れるのもいいですね。『エビとほうれん草のグラタン』は、牡蠣やホタテ、玉ネギやポワロネギも合うと思います。カッテージソースはホワイトソースを作るより簡単で、軽やかな味わいに。また、焼き上がりにフレッシュなサラダのせても美味しいですよ」

### エビとほうれん草のグラタン

【材料／直径12cm×1台分】

- ◎カッテージソース
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）…50g
  - 生クリーム…25ml
  - A 塩…ふたつまみ
  - ナツメグ…少々
  - ニンニク…少々（すりおろし）

- ブリゼ生地…P19で作った½量
- ほうれん草…½束（塩茹でして2cmほどの長さに切る）
- むきエビ…5〜6尾（白ワインと塩少々を入れて茹でる）
- とろけるチーズ…10g

【作り方】

- 1.カッテージソースを作る。Aをボウルでよく混ぜる。
- 2.オープンシートの上で生地を直径16cmほどの円形に伸ばし、縁を1.5cmほど立ち上げて高さを出し、指でつまんで形を整える。フォークで底全体に数カ所穴をあけ、冷凍庫で15分ほど冷やす。
- 3.縁をアルミホイルで固定してオープンシートを敷き、タルトストーンをのせて空焼きする（タルトストーンがない場合は小豆などで代用可）。200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。ホイル、タルトストーン、オープンシートを外して約10分焼く。
- 4.1にほうれん草を混ぜ、3にのせる。エビととろけるチーズをのせ、190℃に予熱したオーブンで約10分焼く。



2.指で外側と内側から押しながら縁を立ち上げる。



3.縁をホイルで固定しタルトストーンをのせる。

### チキンとマッシュルーム

【材料／直径12cm×1台分】

- ◎カッテージソース
- 『エビとほうれん草のグラタン』と同じ
- 鶏もも肉…150g ●塩…小さじ½
  - ブリゼ生地…P19で作った½量
  - マッシュルーム…大1個（4等分にカット）
  - ローズマリー…適量
  - レモン…適量（皮のすりおろしとスライス½枚分）
  - 黒胡椒…適量

【作り方】

- 1.カッテージソースを『エビとほうれん草のグラタン』の1と同様に作る。
- 2.鶏肉に塩をして、一口大に切り、皮面を軽くソテーする。
- 3.『エビとほうれん草のグラタン』の2、3と同様に作る。
- 4.3に1をのせ、マッシュルームをのせる。その上に2の皮面を上にしてのせる。190℃に予熱したオーブンで約15分焼き、ローズマリーをのせてさらに約5分焼く。焼き上がりにレモンの皮のすりおろしとスライスしたものをのせ、黒胡椒を振る。

### トマトのピザ風

【材料／直径12cm×1台分】

- ブリゼ生地…P19で作った½量
- マスタード…小さじ1
- パン粉…大さじ1
- トマト（ミディタイプ）…3個（種を取り5mmの厚さにスライスして水けを切る）
- ツナ…25g
- モッツアレラチーズ…50g
- タイム…少々

【作り方】

- 1.オープンシートの上で生地を16cmほどの円形に伸ばし、縁を内側に畳み、指でつまんで立ち上げる。フォークで底全体に数カ所穴をあける。
- 2.マスタードを塗ってパン粉を敷き、トマト、ツナを並べる。
- 3.190℃に予熱したオーブンで約15分焼く。モッツアレラチーズをちぎってのせ、タイムをのせて、さらに約15分焼く。



1.均等に指でつまむようにしながら縁を作る。

