

ロシア料理 ブリュヌイ



《材料》 8～10枚分

皮用

A	強力粉	300g
	ベーキングパウダー	小さじ1.5
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2

B	卵	1個
	牛乳	550～560CC
	サラダオイル	大さじ1

その他	バター（焼き上げ後に塗る分）	約50g
	サラダオイル（フライパンに塗る分）	適量

包む具材

サワークリーム	100g
ディル（生）	1パック
スモークサーモン	適量
または生サーモン	
いくら	50g
サニーレタスまたは	8枚
リーフレタス	
紫玉ねぎ	1個



ブリュヌイというのはロシア風クレープのこと、
包む中身によって、塩気のある食事タイプと甘いスナック的
タイプがあり、ロシアではとてもポピュラーな食べ物です。

1 Aの材料を全部合わせて、ふるいでふるう。

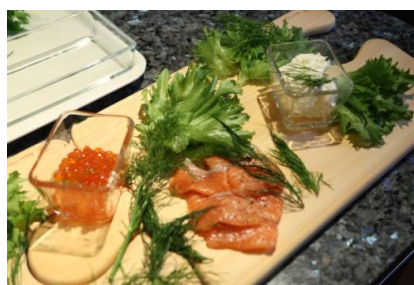
ふるった後は、ベーキングパウダーが
かたまらないように、混ぜて下さい。

2 ①に牛乳、溶いた卵、サラダオイルを加え、
滑らかにとろりとなるまで混ぜ、しばらく
（10分以上）おいて休ませる。



牛乳は調整しながら入れて下さい。
なめらかさが変わります。

3 その間に、包む具材を準備してお皿に盛り付けておく。



4 ②をよく熱したフライパンやクレープパンでお玉一杯分
ずつぐらい焼き、焼き色がついたら裏返して、
バターを少々つけて広げ、皿に取り出して並べておく。



5 皮に各自でサワークリームを塗り、具材をのせて
巻いて食べる。



包む材料の分量は
お好みの分量でOK！
上記分量は、参考に
してください。

～生地を焼く時のポイント～

生地が焼きあがったら、熱い間に
バターをしっかりと塗るのがポイント！
次の生地とのひつつきを防ぎます。



～ブリュヌイとは～

ブリュヌイはロシアの家庭の味。
だから生地の作り方や分量は各家庭に
よって異なります。
今回は、ベーキングパウダーで作りますが、
イーストを使って作る家庭もあります。
飲み物は白ワインが良く合います！
中に包む具材はとっても色鮮やかです。
ご家庭のダイニングをパーッと明るくして
くれるのに間違いなし！
ぜひお試しください！

