



## ナンの作り方を教えて

### 平焼きのパン

インドや中近東などの地方で作られているパンの一種に、「ナン」とよばれるものがあります。これは、平焼きパンで、大きめのせんべいのような形をしています。わらじのような形をしているナンもあり、それを、「わらじパン」とよんでいる人もいます。

ナンは、形や風味からいろいろに分けられます。インドでは、生地配合によって、チャパティ、プランザ、パラダなどよび、イランでは、サンギヤーギ、ラワーシ、バルバリ、タフツーンとよばれています。

ナンは、かまに入れて焼いて作ります。インドでは、タンドールというベルのような形をしたかまに生地を入れて、焼きます。生地を、かまのかべにたたきつけるようにして張りつけ、焼いたりします。

### あつあつのナンの作り方

まず、強力粉を250グラム、薄力粉を250グラム、卵1個、牛乳150CC、ヨーグルト0.5カップを用意します。強力粉と薄力粉を混ぜ合わせます。次に、卵と牛乳とヨーグルトをかき混ぜます。ボウルに混ぜ合わせた粉を入れ、さらに卵・牛乳・ヨーグルトを混ぜたものを入れ、生地が一つになるまで、手でよく混ぜます。

まとまった生地をラップに包み、約1時間休ませます。これを8つに分け、めん棒で平たくのばします。それをオープンに入れ、焼き色がつくまで焼けば、でき上がり(二人分)です。

インドでは、ギー(食用乳脂肪)や塩、砂糖を加えて焼きます。(監修・青木 国夫)

