

インジェラ（エリトリアの主食）

材料（4人分）	
テフ粉	120 g
小麦粉	55 g
ドライイースト	3 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/4
ヨーグルト	大さじ 1
水	250ml
オリーブ油	適量



<作り方>

- ① ボウルにテフ粉、小麦粉、ベーキングパウダー、ドライイースト、ヨーグルトを入れ、クレープ生地くらいの固さになるよう、水を加えてよく混ぜる。生地が固いようであれば、少し水を追加する。
- ② ①に濡れタオルをかぶせて30分ほど発酵させる。
- ③ フライパンにうすくオリーブ油をペーパータオルでまんべんなくのばし、②をおたま1杯分、フライパンの大きさに合わせて流し込み、焦がさないように気をつけながら蓋をして焼き、表面がふつふつ泡立ってきたら、裏返して蓋を取って焼き上げる。

豆知識 テフ粉とは、イネ科の植物「テフ」の実を脱穀し、製粉したものです。グルテンがなく鉄分が豊富です。インターネット通販で入手することができます。テフ粉を使用しない場合は、そば粉で代用が可能です。