

よろず

卵料理の王道、オムレツを2種紹介！！

王道レシピ

スペインオムレツともやしのおムレツ

Tortilla Española

①もやしのおムレツ

◆材料 (26cmのフライパン)

もやし	300g
卵	2個
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
白胡椒	適量
片栗粉	小さじ2
パセリ	適量
ごま油	適量



②スペインオムレツ

◆材料

卵	6個
ジャガイモ	600g
玉ねぎ	2個(200g)
オリーブオイル	約1カップ
塩	小さじ1杯



◇作り方

1. もやしはさっと洗って水を切っておく。
 2. フライパンにごま油を熱し、もやしを炒め、オイスターソース、酒、醤油、白胡椒で味付けする。
 3. 2をざるで漉して、もやしと汁に分ける。
 4. よく熱したフライパンに油を引き、溶き卵を流し込む。
 5. 4の薄焼き卵の表面が半熟状態のうちに3のもやしをのせて包み込み、でき上がったら皿に盛る。
 6. フライパンで3の汁を温めパセリを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
 7. 6のソースをオムレツにかける。
- ※汁が少なかったら水と調味料で好みの量に調整してください。

◇作り方

1. ジャガイモの皮を剥き、2～3mmの厚さに切る。玉ねぎは1cm×1.5cm位の大きさに切っておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、1のジャガイモを中火で柔らかくなるまで、よく炒める(茹でる)。
3. 2のジャガイモを、油を切りながらフライパンから取り出す。
4. 次に玉ねぎを同じ油で炒め(揚げ)、しんなりしたら油を切りながらフライパンから取り出す。
5. フライパンの油を器に空ける。この時ペーパー等で拭き取らないで、卵がひっつかない程度の油を、フライパンに残し、なじませる。
6. 溶いた卵に3のジャガイモ、4の玉ねぎ、塩を混ぜ合わせ、5のフライパンに流し、中火でじっくり焼く。途中で数回かき混ぜ、底面が固まったら大きい皿で蓋をし、手でしっかり押さえて皿が下になる様にひっくり返す。
7. 皿から横に滑らす様に再びフライパンに戻す。これを3～4回繰り返して、円盤状のオムレツを作る。(場合により途中でフライパンに油を引く。)

