

地元レストラン直伝の卵レシピ

ふわふわオムライス・しもつけ流

講師／監修：蓬田利己さん〔本気家 源天 道の駅しもつけ店〕

メイン食材は、おいしい「産卵卵」。本気家源天の“食の伝導志”こと蓬田さんを講師に招き、野菜やきのこたっぷりのオムレツを伝授していただきました。メインのレシピのほかに教えていただいたのは、超簡単な「温泉卵」の作り方。卵の上部（尖った方が下）に金串などで小さな穴を開け、塩を入れたお湯に浸しておくだけの簡単調理。ぜひお試しください！



アドバイス

オムレツ作りのポイントは、卵が固まらないうちにフライパンを傾け、先の方に手早く集めるようにまとめること。ふわふわの出来上がりを目指して練習すれば、うまく作れるようになるはずだ。

野菜たっぷりカレーソースのふわふわオムライス

【材料】1人分

- 野菜たっぷりカレーソース
- にんじん……………20g
- 玉ねぎ……………1/4個(15g)
- ブロッコリー……………30g
- アスパラガス……………1本
- しいたけ……………20g
- 平たく……………20g
- 小麦粉……………大さじ1(15g)
- 牛乳……………100cc
- 水……………130cc
- 生クリーム……………適量
- チキンコンソメ……………2.5g
- カレーパウダー……………3g
- バター……………小さじ1(5g)

■ケチャップライス

- ウインナーソーセージ…1本
- 玉ねぎ……………1/4個(15g)
- ケチャップ……………30g
- 米……………1合
- バター……………適量
- サラダ油……………適量

■オムレツ

- 卵……………3個
- 生クリーム……………適量
- バター……………小さじ1(5g)
- 塩……………適量
- 胡椒……………適量

【作り方】

★野菜たっぷりカレーソースをつくる

- 1 野菜の下処理。にんじん、たまねぎはさいの目切り、アスパラガスは長さ24mm位にカット、ブロッコリーは食べやすい大きさにカット、しいたけはスライス、平たくは食べやすい大きさに手で裂いておく。
- 2 下茹で用に鍋にお湯を沸かして塩を入れ、1でカットしたにんじん・ブロッコリー・アスパラガスの順に鍋に入れ、火が通ったら取り出し、水につけ、色止めをしておく。
- 3 火にかけた鍋にサラダ油少々を入れ、玉ねぎ、しいたけ、平たくを炒める。
- 4 5分ほど炒め火が通ったら、カレーパウダーとバターを入れて火を止め、小麦粉を入れよくかきまぜる。
- 5 牛乳・水を入れ、小麦粉をダマにならないように溶かしたら、再び火をつけて焦げないように混ぜる。
- 6 とろみがついたら生クリームと2で下茹でした野菜を入れて、塩・胡椒・コンソメで味をつける。

★ケチャップライスをつくる

- 1 玉ねぎはみじん切りに、ウインナーソーセージはスライスしておく。
- 2 フライパンを火にかけ、サラダ油を少々入れて、1を入れて炒める。
- 3 ケチャップ・ご飯・バターをいれて炒めたら器に盛り付ける。

★オムレツをつくる

- 1 卵をわり、生クリームと塩・胡椒を入れてまぜる。
- 2 フライパンを火にかけ、バターを入れて全体になじませ卵を入れてオムレツをつくる。

★仕上げ

- 1 盛り付けたケチャップライスの上にオムレツをのせる。
- 2 オムレツの真中にナイフで切れ目を入れて全体に広げる。
- 3 作っておいた野菜たっぷりカレーソースをかけて完成。