



トルティージャ (スペイン風オムレツ)

材料・分量 約20cmのフライパン1個分
(4~5人分)

- ・卵.....6個
(小さめなら7~8個)
- ・じゃがいも.....剥き身で350g
- ・塩.....2~2.5g
- ・EXVオリーブオイル.....大さじ4~5



作り方

- ① じゃがいもの皮を剥いて2~3mmの厚さにスライスする。面積の大きいじゃがいもは、半分にカットする。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷いてよく熱し、じゃがいもを入れたらすぐに塩(1g)をして、揚げ焼きするように火を入れる。(中火)重なっている部分をほぐし、何度が表裏を返してこんがりとし色が軽く着く程度までゆっくり焼く。じゃがいもが焼き上がったならフライパンから取り出し、オイルはそのまま残す。(オイルが多すぎる時は、適量にする)
- ③ 卵をボールに割り入れてよく溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。焼いたじゃがいもを加えて混ぜる。
- ④ オイルの残ったフライパンをよく熱し、③を流し入れる。フライパンの端からすぐに固まってくるので、ふちから内側へとかき混ぜる。40秒~1分ほど焼いて、卵の生の部分が少なくなったらお皿をかぶせて、フライパンをひっくり返して皿にオムレツを載せ、そのままフライパンへ滑らせるように戻す。
- ⑤ ふちの卵を内側に押し込んで丸く形成しながら30~40秒ほど焼き、出来上がったならすぐに皿にあげる。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！