



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

洋食文化の王道！ オムレツとご飯の共演
オムライス

材料 (1人分)

[チキンライス] ●ご飯 茶碗1杯 ●鶏肉 適量 ●タマネギ 適量 ●ピーマン 適量 ●ニンジン 適量 ●トマト 1/2個 ●エリンギ又はしめじ 適量 ●酒又は料理酒 小さじ1 ●塩・コショウ 少々 ●トマトケチャップ 大さじ1
●中濃ソース又はウスターソース 大さじ1/3
[オムレツ] ●卵 2個 ●牛乳 大さじ1 ●塩・コショウ 少々 ●バター 大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉を小さめに、野菜を粗みじん切りする。
- ② フライパンに油をひいて鶏肉をまず炒め、タマネギと人参、エリンギを加える。火が通ったところにピーマンも加えて炒める。
- ③ ②にご飯を入れて、鍋肌に焼き付けるように炒め、酒、塩・コショウを入れ、さらにトマトとトマトケチャップ、中濃ソースを入れて味をなじませ、一旦火を止める。
- ④ ボールに卵と牛乳を入れて、泡立てないように混ぜる。
- ⑤ 別の温めたフライパンに油をひいて、キッチンペーパーで余分な油を拭き取る。バターを入れて溶け出したところに④を注ぐ。
- ⑥ 卵が半熟になったら火を止め、③のご飯を卵焼きの縦中央に乗せる。ご飯を包むようにオムレツの両端を折ってオムライスをフライパン端に寄せる。
- ⑦ 皿とフライパンをV字型に両手で持って、フライパンをひっくり返して皿に乗せ、木の葉型に整える。トマトケチャップをかけて出来上がり。

- * 日本料理の一つとして西洋料理を日本流にアレンジして誕生した洋食には、カレーライスやハヤシライス、ハンバーグ、エビフライなどがあります。その中でも人気メニューの一つがオムライスです。これはオムレツ卵とライスを一緒にしたもの。明治34年(1901年)、東京の老舗洋食屋「煉瓦亭」で、当時賄い食として出されていたものが、リクエストによりメニューに登場したのがはじまりだとか。
- * クリームソース仕立てのライスやピラフ、チャーハンにして、また豪華にデミグラスやホワイトソースなどをかけて、洋食の域を超えた調理工夫も楽しめます。
- * ハムやウインナーソーセージ、ミックスベジタブルなどを代用すると簡単です。
- * 仕上げのトマトケチャップでメッセージやイラストを描くと楽しいです。

西餐文化的捷径！ 煎鸡蛋卷和米饭齐上阵 蛋包饭

材料(1人份)

[鸡肉炒饭] ●米饭 1碗 ●鸡肉 适量 ●洋葱 适量 ●青椒 适量 ●胡萝卜 适量 ●西红柿 半个 ●杏鲍菇(Pleurotus eryngii) 或真姬菇 适量 ●酒或料理酒 1小匙 ●盐·胡椒 稍许 ●番茄酱 1大匙 ●中浓调味汁或英国辣酱油 1/3大匙
[煎鸡蛋卷] ●鸡蛋 2个 ●牛奶 1大匙 ●盐·胡椒 稍许 ●黄油 1/2大匙

做法

- ①把鸡肉切成小块，把蔬菜大致切碎。
- ②在平底煎锅上涂上油首先炒鸡肉，然后加上洋葱，胡萝卜和杏鲍菇(Pleurotus eryngii)。烧透的时候再加上青椒再炒。
- ③往②里放入米饭，烙在锅上似地炒米饭，然后放入酒，盐·胡椒，再放入西红柿和番茄酱，然后放入中浓调味汁调味，一旦把火熄灭。
- ④把鸡蛋和牛奶放入盆里，不要弄起沫地搅和。
- ⑤在另外温热了的平底煎锅上涂上油，用厨房纸擦去多余的油。放入黄油，在它开始溶化的时候注入④。
- ⑥鸡蛋到了半熟时，就把火熄灭，把③的饭放在煎鸡蛋的正中央。为了能包住米饭、把煎鸡蛋卷的两端折一下，然后把蛋包饭移到平底煎锅边。
- ⑦用双手把碟子和平底煎锅拿成V字型，把平底煎锅倒翻，放在碟子里，整理成树叶的形状。浇上番茄酱就烹调完成。

- * 作为日本料理之一，把西餐加工成日本料理而诞生的西餐中，有咖喱饭和葱头(肉丁)盖浇饭，汉堡牛肉饼，炸大虾等。这其中很受欢迎的料理之一就是蛋包饭。这是煎鸡蛋卷和米饭加在一起的食物。明治34年(1901年)，在东京的老字号西餐厅「炼瓦亭(砖亭)」，当时是作为职员伙食供餐，后来根据要求见诸菜单，这就是蛋包饭的由来。
- * 由奶油调味汁制做的米饭和杂烩饭，炒饭，还可以，豪华地浇上蔓越蕉汁(又名：佐牛肉酱 demi-glace sauce)和白色调味汁等，想法设法地试着超越西餐范围的烹调也颇有意思。
- * 如果用火腿和香肠，冷冻混合蔬菜(mix-vegetables)等代用的话也很简单。
- * 用完成的番茄酱写一些话语和插图，也颇有乐趣。