



ようしょくぶんか おうどう おむれつ ほん きょうえん
洋食文化の王道！ オムレツとご飯の共演
おむらいす
オムライス

ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

- [Chicken rice] ● 1 rice bowl of cooked rice ● Chicken meat ● Onion ● Green pepper ● Carrot ● Half a tomato ● Eringi or shimeji mushrooms ● 1 tsp rice wine or cooking rice wine ● Pinch of salt and pepper ● 1 tbsp tomato ketchup ● 1/3 tbsp chuno or Worcestershire sauce
[Omelette] ● 2 eggs ● 1 tbsp milk ● Pinch of salt and pepper ● Half tbsp of butter

作り方

- 1. 鶏肉を小さめに、野菜を粗みじん切にする。
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のが洋食。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。その中の人気の洋食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と一緒にしたものです。発祥は明治34年(1901年)、東京の老舗洋食屋「煉瓦亭」の説が一般的で、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。

A Japanese Way to Appreciate Western Culinary Culture!
A Duet between an Omelette and Rice
Omu Rice

Ingredients (Serves 1)

- [Chicken rice] ● 1 rice bowl of cooked rice ● Chicken meat ● Onion ● Green pepper ● Carrot ● Half a tomato ● Eringi or shimeji mushrooms ● 1 tsp rice wine or cooking rice wine ● Pinch of salt and pepper ● 1 tbsp tomato ketchup ● 1/3 tbsp chuno or Worcestershire sauce
[Omelette] ● 2 eggs ● 1 tbsp milk ● Pinch of salt and pepper ● Half tbsp of butter

Preparation

- 1. Mince the chicken and chop the vegetables.
2. Pour oil in a frying pan and fry the chicken while adding the onion, carrot and eringi. When cooked, add the peppers and continue frying.
3. Add the rice to the mixture from step 2, and fry, making sure that the rice has direct contact with the inner surface of the pan. Add the rice wine, salt and pepper, then add the tomato ketchup and chuno sauce and stir to blend the flavors. Turn off the heat.
4. Crack the eggs in a bowl and pour in the milk. Mix, being careful not to make the mixture frothy.
5. Heat another frying pan, and pour oil into it. Wipe up any excess oil with kitchen paper. Place the butter in the pan and melt it, and then add the mixture from step 4.
6. When the egg is half-cooked, turn off the heat and place the rice mixture from step 3 lengthwise in the center of the omelette. Bring the edges of the omelette together so that it covers the rice, and move it to the side of the frying pan.
7. Hold a plate in one hand and the frying pan in the other. Upend the pan to place the omelette on the plate, and arrange it in the shape of a leaf. Pour some tomato ketchup on top, and the dish is ready to eat.
* A variety of dishes have been created as a result of efforts to produce Western dishes in a Japanese style, including curry rice, hayashi rice, hanbaagu (hamburger steak), and ebi fry (fried shrimp). Omu rice is one of the most popular dishes to have originated in this way. Omu rice brings together a plain omelette and rice. The dish is said to have originally been a meal for staff at the long-established Western restaurant Renga-Tei in Tokyo, but was placed on the menu in response to a request in Meiji 34 (1901).
* Omu rice can also be prepared in ways that go beyond the realm of Western cuisine, for example with rice prepared in a cream sauce, pilaf or Chinese-style fried rice; for something quite luxurious, a demi-glace or white sauce can be used.
* You can make a simpler omu rice by substituting ham, wiener sausage, mixed vegetables and other items in the recipe.
* It is also enjoyable to write a message or draw a picture with the tomato ketchup added when the omelette is cooked.