

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と一緒にしたもの。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。

Perkembangan Budaya Makan ala Barat ! Kombinasi Telur Dadar (omelet) dan Nasi
Omurice

Bahan (untuk 1 orang) :

[Chicken rice] :

●Nasi = 1 cawan ●daging ayam = secukupnya ●bawang bombai = secukupnya ●cape piman = secukupnya ●wortel = secukupnya ●tomat = 1/2 buah ●jamur eringi atau shimeji = secukupnya ●sake atau sake khusus untuk masakan = 1 sdt ●garam/lada = sedikit ●saus tomat = 1 sdm ●saus *chuno* (saus yang agak kental) atau Worchester sauce = 1/3 sdm

[Omelet]

●Telur = 2 butir ●susu sapi = 1 sdm ●garam/lada = sedikit ●mentega = 1/2 sdm

Cara memasak :

- ① Daging ayam dipotong kecil, sayuran dipotong kasar.
 - ② Masukkan minyak ke wajan, tumislah daging ayam, lalu tambahkan bawang bombai, wortel, jamur. Setelah agak matang, masukkan cabe piman, dan terus ditumis.
 - ③ Masukkan nasi, tumislah seperti nasi goreng, masukkan sake, garam, lada. Juga tambahkan tomat dan saus tomat, saus *chuno*. Setelah rasanya cukup, matikan apinya.
 - ④ Telur dan susu dimasukkan ke dalam mangkuk, diaduk tanpa menimbulkan busa.
 - ⑤ Masukkan minyak di wajan lain yang sudah dipanaskan, kelebihan minyak diambil dengan memakai *kitchen paper*. Masukkan mentega. Setelah meleleh, masukkan no 4.
 - ⑥ Setelah telur setengah matang, matikan apinya. Masukkan nasi no 3 ke tengah-tengah telur dadar. Lipatlah telur dadar dengan menggunakan sumpit sehingga semua nasi tertutup di dalamnya.
 - ⑦ Peganglah piring dan wajan dengan kedua tangan sehingga membentuk huruf V. Lalu balikkan wajan sehingga nasi omelet tersebut ada di atas piring. Rapikan bentuknya agar seperti daun, dan ulaskan saus tomat di atasnya.
- * Ini merupakan salah satu makanan barat yang dimodifikasi menjadi ala Jepang. Selain ini juga ada yang namanya ; *kare rice, hayashi rice, hamburger, ebi fry*, dsb. Di antara semua makanan modifikasi ini, yang paling terkenal adalah *omurice* ini, yaitu perpaduan telur dadar (*omelet*) dengan nasi (*rice*). Menurut legenda umum, masakan ini pertama kali muncul di Jepang pada tahun 1901 (Tahun Meiji 34) di restoran ala barat yang ada sejak dahulu, yaitu [Rengatei] di Tokyo, sebagai makanan untuk karyawan di sana. Lalu karena ada permintaan dari pelanggan, akhirnya mulai dimunculkan di dalam menu.
 - * Bahannya juga bisa dimodifikasi lagi dengan menggunakan nasi yang dimasak *cream sauce*, atau *pilaff* atau nasi goreng. Sausnya juga bisa menggunakan *demiglace sauce* atau *white sauce*, sehingga menjadi mewah melebihi makanan barat sendiri.
 - * Mudah dibuat dengan menggunakan campuran : *ham, sosis wieners, mix vegetable*, dan sebagainya.
 - * Sebagai penyelesaian akhir, bisa juga menggunakan saus tomat untuk menulis pesan atau gambar ilustrasi.