



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。
 - * ハムやウィンナーソーセージ、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。

วิธีแห่งราชวັตนธรรมอาหารฝรั่ง! ขอนำเสนอ ข้าวผัดและออมเลต

ข้าวผัดออมเลต

ส่วนผสม สำหรับ 1 ท่าน

[ข้าวผัดไก่] · ข้าวสวย 1 ถ้วย · เนื้อไก่พอประมาณ · หอมหัวใหญ่พอประมาณ · พริกหยวกพอประมาณ · แครอทพอประมาณ · มะเขือเทศครึ่งผล · ไข่เคียวหรือไข่ต้มหรือไข่ลวกพอประมาณ · เหล้าหรือเหล้าประกอบอาหาร 1 ช้อนชา · เกลือและพริกไทยเล็กน้อย · ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ · ซอสซุโช (ซอสเข้มข้นปานกลาง) หรือซอสสุสเตอร์ 1/3 ช้อนโต๊ะ

[ออมเลต] · ไข่ไก่ 2 ฟอง · นมสด 1 ช้อนโต๊ะ · เกลือและพริกไทยเล็กน้อย · เนย 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ① หั่นเนื้อไก่ให้เป็นชิ้นเล็กๆ และสับผักเป็นชิ้นหยาบๆ
- ② เทน้ำมันลงในกระทะ ใส่เนื้อไก่ลงผัดก่อน จากนั้นใส่หอมหัวใหญ่และแครอท แล้วเติมไข่เคียวลงไป เมื่อสุกแล้วจึงใส่พริกหยวกผัดต่อ
- ③ ใส่ข้าวสวยลงในข้อ ② เวลาผัดให้ผัดและกดข้าวให้ติดกระทะจนกระทะมีกลิ่นหอม เติมเหล้า เกลือ พริกไทย จากนั้น ใส่มะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ และซอสซุโชผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วปิดไฟพักไว้
- ④ ตอกไข่ไก่และเติมนมสดลงในชาม คนให้เข้ากันอย่างไ้เกิดฟองอากาศ
- ⑤ นำกระทะอีกใบหนึ่งตั้งไฟและเทน้ำมันให้ทั่ว จากนั้น ใช้กระดาษทิชชูสำหรับทำครัวซับน้ำมันส่วนเกินออก ใส่เนยลงในกระทะจนเนยละลายแล้วเทข้อ ④ ลงในกระทะ
- ⑥ ร้อนไฟครั้งสุกครั้งดับแล้วจึงปิดไฟ ใส่ข้าวข้อ ③ ลงตรงกลางไข่ รวมข้าวให้พูนขึ้นตรงกลาง จากนั้น ตักริมขอบไข่สองข้างให้ทบเข้าหากัน เพื่อห่อข้าวเอาไว้ แล้วเลื่อนข้าวห่อไข่ไว้ทางด้านใดด้านหนึ่งของกระทะ
- ⑦ ถี้อจานและกระทะให้แขนสองข้างห่างกันเป็นรูปตัว V พลิกกระทะเพื่อคว่ำข้าวผัดออมเลตลงบนจาน จากนั้น จัดข้าวผัดออมเลตให้เป็นรูปใบไม้ ราดด้วยซอสมะเขือเทศ ก็เป็นอันเสร็จพิธี

* เมนูอาหารตะวันตกที่ถูกคิดแปลงให้เป็นสไตล์ญี่ปุ่นและได้กลายเป็นอาหารญี่ปุ่นมีอีกหลายเมนู อาทิเช่น ข้าวราดแกงกะหรี่ ฮาชาชิไรส์ ฮัมบากู กุ้งทอด เป็นต้น ซึ่งในบรรดารายการอาหารเหล่านี้ อีกเมนูหนึ่งที่ได้รับความนิยมก็คือ ข้าวผัดออมเลต คือ การรวมเอาออมเลตกับข้าวผัดมาไว้ด้วยกัน ว่ากันว่าแรกเริ่มเดิมที ข้าวผัดออมเลตกำเนิดขึ้นในปีเมจิที่ 34 (ค.ศ. 1901) ที่ร้าน (“เร็งกะเท ”) ร้านอาหารฝรั่งอันมีชื่อเสียงเก่าแก่ โดยเป็นอาหารที่ทำขึ้นเพื่อรับประทานกันในครัว แต่ต่อมามีการขอให้ทางร้านนำข้าวผัดออมเลตนี้ใส่ในเมนูเพื่อออกจำหน่ายด้วย

* ท่านสามารถสนุกสนานกับการคิดแปลงวิธีการปรุงอาหารให้แตกต่างไปจากกรอบของอาหารฝรั่งได้ อาทิเช่น ในข้าว ปิลากุหรือข้าวผัดอาจสามารถใส่ซอสศรีลังกาไปผสมได้ หรือสามารถราดด้วยซอสเดมิกลาสหรือไวท์ซอสให้ดูหรูหราอลังการยิ่งขึ้น

* ท่านสามารถปรับเปลี่ยนไส้แฮม ไส้กรอกหรือผักรวมมิตรต่าง ๆ แทนได้

* ท่านจะเพลิดเพลินไปกับการเขียนลวดลายหรือข้อความด้วยซอสมะเขือเทศที่ใช้ตกแต่งเป็นขั้นตอนสุดท้าย