



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。

Món ăn tây đơn giản! Trứng gà ốp-lết bọc cơm  
OMU-RAISU

Nguyên liệu (1 suất)

(Cho cơm gà) ●Cơm trắng 1 chén ●Thịt gà ●Hành tây ●Ớt tây (piman) ●Cà rốt ●Cà chua 1/2 trái  
●Nấm đùi gà (eringi) hay nấm shimeji một ít ●Rượu 1 muỗng nhỏ ●Muối, tiêu một ít ●Sốt cà chua  
(Ketchup) 1 muỗng lớn ●Sốt chuno hay usta 1/3 muỗng lớn. Những nguyên liệu không ghi phân lượng là phân lượng tùy thích  
(Trứng ốp-lết) ●Trứng 2 quả ●Sữa tươi 1 muỗng lớn ●Muối, tiêu một ít ●Bơ 1/2 muỗng lớn.

Cách làm:

- ① Thịt gà cắt nhỏ, rau xắt hạt lựu nhỏ.
- ② Cho dầu vào chảo xào thịt gà, cho tiếp hành tây, cà rốt và nấm vào. Khi tất cả đã chín sơ, cho ớt tây vào.
- ③ Cho cơm vào chiên, khi thấy cơm dính chảo thì cho rượu, muối, tiêu vào, sau đó cho tiếp ketchup, sốt chuno vào trộn đều, tắt lửa.
- ④ Cho trứng và sữa tươi vào tổ, trộn nhẹ tay để đừng nổi bọt.
- ⑤ Lấy một chảo khác đã được làm nóng, cho vào ít dầu để tráng chảo, lấy giấy thấm bớt dầu. Cho bơ vào, khi bơ tan cho ④ vào.
- ⑥ Khi trứng sền sệt, cho cơm ở phần ③ vào chính giữa trứng. Lật hai bên mép trứng vào để gói cơm lại, đẩy trứng về một bên chảo.
- ⑦ Một tay cầm đĩa, một tay cầm chảo để nghiêng trên đĩa, lật úp chảo xuống để đổ trứng ra, dùng bàn sạn tém trứng lại cho đẹp. Rưới ketchup lên, món ăn đã hoàn tất.

- \* Nhật Bản có nhiều món tây được Nhật hóa như kare-raisu, hayashi-raisu,, hamburg, tôm chiên, vv... trong đó omu-raisu là một trong những món được ưa thích. Omu-raisu được ghép từ chữ omu của omuretsu (ốp-lết) với raisu là cơm (rice). Món này ra đời vào năm 1901, lúc đầu là thức ăn dành cho nhân viên của nhà hàng tây lâu đời Rengatei, nhưng vì được nhân viên yêu cầu cho ăn lại, món ăn này đã được đưa vào thực đơn cho khách
- \* Có thể thay cơm gà bằng cơm trộn sốt kem sữa, cơm chiên Pirafu, hay cơm chiên tàu, và rưới các loại sốt như demigurasu hay white sauce.
- \* Có thể dùng những nguyên liệu đơn giản như ham, xúc xích, hay rau hỗn hợp (mixed vegetable).
- \* Có thể dùng ketchup để vẽ chữ hay hoa văn lên omu-raisu.