


料理人の技

今回「たいめいけん」3代目、茂出木浩司さんが伝授してくださったのは、創業当時の人気定番メニュー「オムライス」です。「たいめいけん」のオムライスは、具がメインの卵より主張し過ぎないように、チキンではなくハムを使うのが特徴です。

(材料：1人分)



卵・・・3つ ハム・・・1枚
ご飯・・・茶碗1杯 ケチャップ・・・大さじ2
玉ねぎ・・・4分の1つ バター・・・5グラム

BACK NEXT




ライスを包むオムレツを作ります。フライパンを強火で熱し、残りのバターを入れます。溶いた卵に塩、コショウを適量加え、フライパンに流し入れます。フライパンを振りながら、スクランブルエッグを作る要領でお箸で卵を手早く混ぜ、フライパン全体に卵がいき渡るようにします。

BACK NEXT

●準備


玉ねぎは、バターで炒めて甘味を出しておきます。(先に炒めておくと、焦がさずすみすみます)。
ハムは5ミリ角に切ります。
卵をほくします。お箸ですくって、白身が切れるくらいが目安です。白身が混ざっていないと、黄身とまだらになるので注意しましょう。ケチャップはいくつかのメーカーのものを合わせて、自分の味を発見してみましょう。
※フライパンは、ライス用と、卵用(直径20～24センチ位のものを)を2つ用意します。

BACK NEXT



ライスを卵で包みます。ここに、作っておいたライスをやや手前側に横長に盛ります。フライパンの角度を45度にし、フライパンを握った方の手首をもう一方の手で叩きながら、向こう側の卵から包み込み、ラグビーボールのような形を作ります。
※練習を重ねコツを覚えましょう。

BACK NEXT




中身のライスを作ります。弱火で熱したフライパンに、バターの半量を入れ、焦がさないように溶かします。続いて、炒めておいた玉ねぎ、ハムを入れます。
※玉ねぎは火が通っていますから、時間をかけずにすぐにハムを入れましょう。

BACK NEXT



オムライスをお皿に盛り、パセリを添えて、彩を加えます。
最後にケチャップをお好みの量かけてできあがり。

BACK NEXT



ケチャップ大さじ2を加えます。火力は強火。混ぜたら、ご飯を入れ、塩・コショウを適量加え、ご飯を送します(あおりすぎるとご飯が粘ってしまいますから注意しましょう)。全体が混ぜり、水分も抜けてきたところで、一旦火からおろします。
※ご飯は冷めたものが適しています。放きたてを使うなら固めに炊きましょう。ご飯が柔らかいと、べたべたのライスになってしまいます。

BACK NEXT

●料理人からアドバイス

オムライスを上手に作るには、大きさ・薄さ・角度が整ったフライパンを使うことが要です。直径22センチでオムレツに最適な条件を備えた「たいめいけんのオリジナルフライパン(3500円)」を講習付で販売中です。
(地方発送有。問合せは「たいめいけん」迄)

BACK [topに戻る](#)