



Frittata di zucchine

ズッキーニのフリッタータ (イタリアンオムレツ)



【材 料】フライパン直径 20cm1 枚分として
ズッキーニ 大1本
※コンチェントラートデルマーレ(塩) 小さじ 1/3
水 少々 (鍋の密閉度による)
たまご 3個
ガルム 小さじ 1強
※アサクラ EVO (わら一本) 大さじ 3

EVO=エキストラバージンオリーブオイルの略

※はアサクラアイテム

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.152

【つくり方】

- 1) ズッキーニは洗ってヘタを取り 1mmほどに輪切りにスライスする
- 2) 密閉できる蓋つきのフライパンを用意する
- 3) フライパンに水少々とコンチェントラートデルマーレを入れてからスライスしたズッキーニを鍋に入れる
- 4) 上から EVO を注ぎ中火で全体を炒めるように混ぜて蓋をし蒸し煮する
- 5) 水が沸いたら弱火にして 10 分程度加熱する (時々かき混ぜる)
- 6) ズッキーニが柔らかくなったら蓋を開け、水分が多いようなら強火で炒めながら煮飛ばす
- 7) 水気が無くなったらバットに移し入れ広げて粗熱を取る
- 8) ボウルに卵を割りほぐし、ガルムを入れよく混ぜ粗熱がとれたズッキーニを加えて混ぜる
- 9) 熱したフライパンに分量のアサクラ EVO を入れ卵液全てを流し入れ火を中火にする
- 10) 卵のふちが固まってきたら箸で全体を混ぜフリッタータにコシを作る
- 11) 蓋をして弱火にして蒸し焼きする (約 5~6 分程度)
- 12) 全体が固まってひっくり返せそうになったらフライ返しでひっくり返しもう片面を 2~3 分焼く
- 13) しっかり焼けたら皿にスライドさせて型崩れしないよう盛り付ける

