



Omelet aux anchois et au fromage (伝語)

アンチョヴィとチーズのオムレツ



【材 料】1人前

たまご	2 個
生クリーム	大さじ 1 (なくてもよい)
※オルチョアンチョヴィフィレ	1 フィレ
バター	大さじ 2/3 またはアサクラ EVO 大さじ 1
溶けるチーズ	お好み

※印はアサクラアイテム

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.105 (ダイジェスト)
vol.172 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) ボウルにたまごを割りほぐす
- 2) 生クリームを加え更によく混ぜる
- 3) アンチョヴィは1フィレを6等分に切る
- 4) フライパンをよく熱しぬれ布巾でなべ底を一旦冷やしオリーブオイル少々(分量外)をペーパータオルで全体に馴染ませる(一旦火は止める)
- 5) 火をつけ直し中火よりやや弱い火にしバターを入れなべ底全体に行き渡るように溶かす
- 6) たまごを流し入れ、箸でゆっくりかき混ぜたまごにコシをつくる
- 7) 全体にかたまってきたらチーズをちらし、その上にアンチョヴィを等間隔に散らす
- 8) フライ返しを使い手早くたまごを折り、オムレツの形に整える
- 9) 皿に盛る

※オムレツはフランスの卵料理。フランス料理的に生クリームとバターの乳製品を入れてつくと風味がよくそれがアンチョヴィととてもあいます。しかしバターはEVOに差し替えても構いません