



Frittata con verdura verde

青菜のフリッタータ (イタリア風オムレット)



【材料】

なべ底・直径 20 cmのフライパン 1 枚分

卵	4 個～
小松菜などお好きな青菜	1/2 束
アサクラ EVO	大さじ 2
ガルム	小さじ 1
コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/5

(アサクラおすすめのお塩)

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

アアサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.187 (ダイジェスト)
vol.44 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) 洗った青菜は沸騰した湯に少し多めの塩 (分量外) を加えていつもより柔らかく茹でる
- 2) 茎の硬い部分が指でつぶせるぐらいやわらかくなったら OK.ざるに広げる
- 3) 手で触れるくらい冷めたら 1 cmに切り軽く水気をしぼっておく
- 4) ボールにたまごを割りほぐし、青菜、ガルム、コンチェントを入れてよく混ぜる
- 5) フライパンを熱し分量のアサクラ EVO をしきなべ底全体に流し入れる

※鉄やステンレスの卵がくっつくフライパンの場合は

①鍋を強火で熱しカンカンに熱くする

②ぬれ布巾でなべ底を冷やす

③ガス台に戻しオイルを少々たらしペーパータオルでなべ底に馴染ませる それから 5) の分量のオイルを入れる

- 6) 卵を流し入れたら強火にし箸でゆっくり大きくかき混ぜる (卵にコシをだすため)
- 7) 卵の端がある程度固まったら蓋をして弱めの火で蒸し焼きする (5～6分)
- 8) フライパンを揺らして卵が十分固まったのを確認したらフライ返しでひっくり返す
- 9) 蓋無しで 1～2 分程焼いたら出来上がり
- 10) お好きな形にカットし皿に盛る

※塩味を強めにし、サンドイッチに利用してもおいしい