

Frittata alla Antonella

アントネッラのオムレツ



材料（直径 25cm のフライパン）

カリフラワー	3～4房
ブロッコリー	3～4房
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1個
小松菜	4～5枚
卵	8個
モッツアレッタ	1個（150g程度好きな量）
またはパルミジャーノレッジャーノ	適宜
コンチェントラートデルマーレ	
（アサクラ天日塩）	小さじ1
野生のオレガノ	少々
アックアサンタ（またはオルチョ）	大きじ5

※アサクラ EVO はオリーブオイル

【つくり方】

- ① 玉ねぎじゃが芋は大きめに切り蒸すかまたは1%の塩分のお湯に固いもの順にじゃが芋、玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリーの順に茹でる
- ② やわらかく蒸し（茹で）あげ、できたら平ざるに重ならないように広げて四方八方から蒸気を抜く
- ③ 小松菜もやわらかく茹でてザクギリしておく（水気を絞る）
- ④ モッツアレッタは小さくサイコロ切りする、またはパルミジャーノはすりおろす
- ⑤ 材料の粗熱がとれたらミキサーに野菜、割りほぐした卵、チーズ、コンチェントラートデルマーレ、全てをいれトロトロにする
- ⑥ 塩加減を見ておいしく感じるよう調整しておく（塩気は入れるチーズの量による）
- ⑦ フライパンにオルチョを入れ天ぷらを揚げるぐらいの温度にする
- ⑧ 強火にしトロトロになったものを全部流しいれ、菜ばしで手早くかき混ぜる（側面から固まるので側面、中央、満遍なくかき混ぜる）
- ⑨ フタをして極弱火にして 20 分程度焼き、フライパンを揺らして卵が全部固まるのを確認したら竹串を中央に刺しついてこなければ焼き上がり
- ⑩ 皿にスライドさせ盛りつける