

トルティージャ



華やかな食卓

トルティージャはスペインのオムレツで、スパニッシュオムレツともいいます。日本ではじゃがいもが入ったオムレツとして知られています。今回はじゃがいもがただ入っているだけじゃない、本場スペインの生粋の作り方をご紹介します。



1 卵を大きなボウルに割り、よくほぐしておく。じゃがいもは皮をむいて、8ミリの厚さに輪切りにする。玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。



2 フライパンにオリーブオイル 1/2 カップを入れて中火にかけ、ジャガイモ、玉ねぎ、ニンニクを加えて、かき混ぜながらゆっくり炒めていく。最初は中火、後は弱火で時間をかけてジャガイモに火を通す。



竹串で刺してスツと通ればOK! ジャガイモに焼き色は付けなくて大丈夫です

3 ジャガイモがやわらかくなったら、オイルを残して中身だけをすくい取り、卵の入ったボウルに移し入れ、軽く塩・コショウをして混ぜ合わせる。

材料

- 卵 8~10個
- じゃがいも 800g
(メークインなどのくずれにくいものが良い)
- 玉ねぎ 中2個
- ニンニク 3かけ
- 塩・こしょう 適量
- オリーブオイル…
1/2カップ + 大さじ2 + 大さじ1



4 オイルをぬぐい取ってきれいにしたフライパンに、オリーブオイル大さじ2を入れて熱し、③の具を流し入れる。



一度お皿などに取ってひっくり返すとやりやすいです♪

5 フタをして弱火で上部分の卵が固まるまで(5分~)焼き、ひっくり返して下にオリーブオイル大さじ1をしき、さらに4~5分しっかり芯まで火を通して焼く。



トルティージャは冷ましてから食べるのが一般的ですが、温かいままでも美味しい♡

お好みアレンジ



お酒のおつまみにするなら塩コショウを多めに♪サルサソースを添えてもよく合います!



サルサソースは…
・ケチャップ
・レモン汁
・スイートチリソース
適量混ぜて作ります!