

簡単！お茶レシピ スペイン風オムレツ「お茶トルティージャ」



トルティージャとはスペイン風オムレツのこと。基本の具材は、ジャガイモ、タマネギ、ホウレンソウなど。そこに粉末緑茶を入れたら、お茶入りスペイン風オムレツ「お茶トルティージャ」の出来上がりです。

薄く緑色が付いた具が見た目もいいし、粉末緑茶が入っているからお茶の栄養もたっぷり。ほんのりお茶の味がなかなか美味しいんです。ぜひ作ってみてくださいね。

●材料

卵	3個
ジャガイモ	中2個
タマネギ	小1個
オリーブオイル	大さじ2
粉末緑茶	小さじ2分の1
塩	小さじ2分の1
黒コショウ	少々
ニンニク	少々

●作り方 ※ホームページでは画像付きでご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

1. ジャガイモは縦4つに切り薄切りに、タマネギは1センチ角くらいの大きさに切ります。ジャガイモとタマネギは、だいたい同じくらいの量です。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、中火でタマネギを炒めます。
3. タマネギが透き通ってきたらジャガイモを入れてかき混ぜながら炒めます。全体がよく混ざったらフタをして、弱火で5分程蒸し焼きにします。
4. ボウルに卵と塩小さじ4分の1を入れ、よく溶きほぐしておきます。
5. ジャガイモに火が通ったら、塩小さじ4分の1と黒コショウ適量、粉末緑茶小さじ2分の1を入れてよくかき混ぜて火を止めます。
6. 卵を溶いたボウルに、炒めたタマネギとジャガイモを入れよくかき混ぜます。熱いうちに入れて大丈夫です。
7. 綺麗にしたフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ火を付けて、ニンニクを入れて香りを出します。
8. ボウルの具材をフライパンに全部流し込んだら、裏返せるくらいに固まるまで弱火で焼きます。※火が強いと焦げ目が付きすぎてしまうので注意してください。
9. ある程度固まったら、一旦お皿に移して裏返ししながらフライパンに戻し、弱火でフタをして5分程蒸し焼きにします。裏返した時に丸く形を整えておくと、出来上がりの見た目が綺麗になります。
10. 両面が焼けたら綺麗な面を上にして、ピザのように切れ込みを入れて、お皿に盛り付けたら出来上がりです。

今回の具材はジャガイモとタマネギですが、ホウレンソウや小松菜などの葉物野菜を入れれば、見た目もきれいで美味しいです。お弁当のおかずにもいいですよ。簡単で美味しいので、ぜひお試しください。