



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第40回)

暑中お見舞い申し上げます。オムレツのコラムを書くために、「巴里の空の下オムレツのにおいは流れる」(石井好子氏著、1963年)を読み、その後出版された「東京の空の下オムレツのにおいは流れる」(1985年)も読んでみました。古い本ですが、いまでも通用する内容で、フランス料理の香りを思い出し、パリの雰囲気伝わってきます。それらの本の中に、スフレオムレツやスペインのポテト入りオムレツが書かれています。

フランスの世界遺産であるモン・サン・ミッシェルの評判料理としてスフレオムレツがあります。既にスフレオムレツの名でこれらの読んだ本には登場しています。古くからフランスで愛されている料理のようです。

1. スペイン風オムレツ

フライパンにたまねぎ、じゃがいもを炒め、そこによく混ぜた全卵を流し込んで焼いたオムレツです。スペインに行ったときに、具沢山のかためのオムレツを食べた記憶があります。当時(45年前の話です)、オリーブオイルの香りがきつくてスペイン料理はおいしく食べられませんでした。この料理は一般的な食材が使用されており、食べやすかったです。トルティージャとも紹介されています。

フランスのオムレツの代表的料理として、プレーンオムレツの応用として、チーズオムレツやジャガイモのオムレツが紹介されています。

ゆでたじゃがいもを入れた場合と、最初から炒めたじゃがいもを入れる2通りの作り方があります。

私が執筆した「まいにちタマゴ」の本では、2人分の材料をタマゴ2個、じゃがいも1個、にんじん1/8本、たまねぎ1/8本、塩、胡椒少々、隠し味でマヨネーズ大さじ1を加えて、サラダ油大さじ1.5で、具材の炒めと、タマゴの炒めを行っています(p.100)。一人分のエネルギーは201kcal、タンパク質は7.6gです。トマトやベーコン、ハム、きのこを加えてもよいと思います。上の写真には、ベーコンを10g(半枚)いれて作ってみました。久々に作ったら、ポテトの甘味が強く、ソース無しでもおいしく食べられました。



| 材料および分量 | |
|---------|----------|
| タマゴ | 2個 |
| じゃがいも | 1個(120g) |
| にんじん | 30g |
| たまねぎ | 50g |
| 塩・胡椒 | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

2. スフレオムレツ

ふわふわタマゴのオムレツです。卵白をしっかり泡立て卵黄を混ぜて焼く、あるいは全卵を同様にしっかり泡立ててから、焼きます。卵とバターだけでもできますが、

塩、胡椒、牛乳少々を加えてもおいしくできます。卵をフライパンに入れたら、蓋をして弱火で3分程度焼きます。焼きあがったら、二つに折ってできあがりです。

タマゴ2個でかなり膨らみますので、径20-24cmの大き目のフライパンを使用します。スフレオムレツはふわふわで、焼きあがると少ししぼみます。この料理は、焼き上がりが見極めが難しいです。

タマゴの中央(焼き面でない方)の温度を測ると、50-55℃でした。卵液の中央は凝固温度に達していない泡のままです。

有楽町にこのオムレツを提供する「ラ・メール・プーアル東京」がありました。スフレオムレツを注文してから、キッチンを眺めていますと、銅製の大きなボールをタマゴの泡立てに用い、手で細かい泡をしっかり立てています。その泡たて棒をつかうガシャカシャというよい音が長く聞こえます。次にジュッと卵液を入れる音がしたら、あっという間に出来上がってテーブルに運ばれてきました。二つ折りのタマゴの間から、泡がでてきました。その時は焼きが甘かったのかもしれませんが、私の印象では、泡は生のように感じました。

スフレオムレツの一人分の分量はタマゴ2個です。一人1個で作ったスフレオムレツについては、くちどけが良い分、あっけなく終わってしまい、食べた気にならないのでつまらないと石井氏の本にも紹介されています。一人分のエネルギーは231kcal、タンパク質12.5gです。

モン・サン・ミッシェルでスフレオムレツを食べてきた友人に話を聞いてみました。煮たリンゴが入っていたと言う人やオムレツにホワイトソースが添えてあった気がするという人もいます。泡のオムレツだけに、はかなげで食べた印象は薄いようです。その代わりに、世界遺産のモン・サン・ミッシェルの印象は強く素晴らしいそうです。残念ながら、私はパリから遠いので、訪ねたことはありません。

近夏は、早いものでパリオリンピックが始まっています。世界中の方が、パリで美味しいオムレツとクロワッサンを食べているのでしょうか。暑い日本の夏は家でテレビ観戦です。ガンバレ！日本！

タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子 〒173-8602 東京都板橋区加賀 1-18-1 東京家政大学板橋キャンパス電話番号:03-3961-7046 E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp



| 材料および分量 | |
|-----------|-----|
| タマゴ | 2 個 |
| バター(サラダ油) | 10g |