

オムレット

イランではオムレットというそうですが、これは初めて作ってもらって以降私の一番のお気に入りです。家庭料理なので、各家庭で作り方や材料が若干変わると聞いています。

まずは、玉ねぎ1/2を粗みじんに切ってオリーブオイルを入れたフライパンに入れます。まだ火はつけません。そこに、ターメリック・チリペッパー・塩を入れて火をつけます。ある程度炒めたら、トマトをスライスして加えます。

最後に形はなくなるので、適当にスライスしてOKです。

トマトの水分がかなり出てきます。そのまま弱火から強火にして水分を飛ばすように煮込みます。水分が減って、トマトの形がなくなってきたら、卵を割り入れます。

ゆっくり混ぜながら卵を崩していきます。だいぶトロっとした感じになって、水分が抜けてたら完成です。

ナン・トルティーヤ・パンと一緒にいただきます。

