

【吉原ひろこの料理の世界】日本人の好きな卵料理 オムライス

卵はどここの国にもたくさんの使い方があり、卵料理も数多くあります。

日本にもいろいろな料理がありますが、何と言っても多くの人が好き卵料理のひとつはオムライスです。

オムライスは、洋食店が大正時代にフランスで有名なあのオムレツに、ご飯を入れるようにアレンジしたことが始まりです。そして今は、一般的に鶏肉、玉ねぎ、ニンジン、ピーマンやグリーンピースなどをごはんとともに炒めて、ケチャップで味をつけたチキンライスを作り、それを焼いた卵で包んだものをオムライスと言います。上にケチャップやドミグラスソースをかけて食べます。お米の国の日本らしいオムレツ、ちなみにフランスにはこれはありません。



①オムライスの中身と一般的な形。半円または楕円形

子どもが大好きな味なので、子ども時代に家庭で作ってもらって食べたという味の記憶が多くの人の中にあって、大人になっても食べたい料理としても人気があります。私自身も大好きで、無性に食べたくることがあります。

そのオムライスですが定番の形は楕円形、最近の一つのトレンドとして、卵の焼き加減をふわふわトロトロにするお店が多くなりました。



②卵をトロトロに焼いてのせたオムライス

さて、それをいろいろな形にアレンジして、食卓をドラマティックに仕立てる方法をご紹介します。

火山オムライス

真ん中を高くチキンライスを盛り付けておいて、上にトロトロに焼いた卵をのせ、てっぺんに少し切り込みをいれてドミグラスソースまたはケチャップとウスターソースを混ぜたソースを溶岩のようにたらすと、火山オムライスができあがります。ちなみにこれは活火山ですね。



③火山オムライス

真ん丸オムライス

少し窪みのあるお皿にチキンライスを入れて、普通に焼いた卵をかぶせると、真ん丸オムライスができあがります。 スプーンでひとすくいしたときに、中身がおいしそうに顔を出すのを楽しめます。しかも、作るのが簡単です。



④まん丸オムライスとひと口食べると

きのこオムライス

オムライスは下のチキンライスの中にニンジンやピーマンなどの野菜が刻んで入れていますので、栄養のバランスがとてもいいものですが、子どもたちのためには少しストーリー性を持たせて森のキノコにアレンジすると、苦手な野菜も楽しみながら一緒に食べてくれます。



⑤きのこオムライス

ピラミッドオムライス

中のチキンライスをどういう形に入れるかによって印象の違うオムライスが完成します。これはピラミッドオムライス。卵を開くとピラミッドが出現、そこはもうエジプトの世界。お食事をしながら、子どもたちに壮大なエジプトのピラミッドの話や、広い世界の話を楽し

くしてあげるのもとてもいいと思います。



⑥～1 ピラミッドオムライス



⑥～2 オムライスを開いたところ

鶏の形に作る親子オムライス

オムライスのご飯に鶏肉を混ぜ、外側は卵ですから、日本の親子丼のように、親子の構成で鶏の形にできています。そこでそのイメージを形にしたものがこのオムライスです。



⑦ 鶏の形に作るオムライス

食事の時間はちょっとした料理の工夫で、ただ空腹を満たすだけのものではなく、いつも楽しい話題にあふれ、いいコミュニケーションの時間にもなります。

心地良い食事の時間は、とても大事な時間です。

撰稿・图片 [吉原 hiroko](#) (学校供餐研究家・料理研究家)

编辑翻译 JST 客观日本编辑部