

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



ふわとろオムライス
のっけスタイルレシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、**ふわとろオムライス**のつけスタイルの**動画レッスン**をご受講いただきありがとうございます。
ございます。

余計なものを一切使用せずおうちでレストランのよに楽しんでいただくメニューをマスターしていただき、料理の幅を広げるお手伝いができたら幸いです♡

お料理初心者の方も、レベルアップしたい方も！美味しく作れますように応援致します！
ぜひお試しください。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。
komehachicafeclclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。
その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。



極上バターライス ピラフ

材料(3~4人分)

- 玄米 … 2合
- 水 … 350g
- 玉葱 … 1/4個
- 無塩バター… 20g
- 自然塩 … 5g
- 胡椒 … 適量
- ローリエ … 1枚
- お好みでピーマンや人参etc.

作り方

1. 玄米は前日までに洗いに浸しておく。
2. 野菜をひと口大に切りそろえ玄米と一緒に土鍋へ移す。
3. 土鍋にバターを入れ火を中火にして玉葱・米が半透明になるまで炒める。
4. 塩胡椒を入れて水を注ぎ蓋をして沸騰させる。(15分程度)
5. 沸騰したら弱火にし、玄米の場合約30分ほど炊く。
白米の場合約15分



ふわとろオムレツ

材料(1人分)

- 卵 … 2個
- オリーブオイル
- …適量

作り方

1. 卵を割りほぐす。
2. よく熱したフライパンに多めの油を敷いてなじませる。
3. 煙が出たら油を捨てて大さじ1の油を敷き直し卵を一気に入れて空気を含めるように混ぜる。
4. 卵の周りが固まってきたら奥に半分に折りたたみ、奥へ傾けたまま柄の部分をつんと叩き卵を回転させる。
5. 箸で一度ひっくり返し、形を整える。

ご飯を完全に包みたい場合は
卵3個使用してください。



手作り簡単 ケチャップソース

材料(3～4人分)

- 玉葱 …1/4 個
- ニンニク … 1 個
- 鶏肉(なくても可) …20 g
- 白ワイン …30 g
- トマトペースト 6 倍濃縮還元… 10 g
- オリーブオイル …適量
- 自然塩 …適量

作り方

1. 野菜をみじん切り、お肉はひと口大に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを敷きニンニクとお肉を入れ、ニンニクの香りが出るまで炒める。
3. 玉葱を入れて透明になるまで炒める。
4. トマトペーストを白ワインで溶かし3に加える。
5. 塩で味を調節する。

安心食材の選び方

玄米

農薬不使用が安心安全ですがなかなか手に入らないかと思います。心配な方は一度洗って12~24時間しっかり浸水させてお召し上がりください♪

卵

卵を産む鶏の飼育環境が卵の栄養価に直結します。非遺伝子組み換えエサを使用しているか、抗生剤をむやみに打たせていないか、平飼いであるかを意識して選ぶこと。それは今まで味わったことの無いような旨味の強い栄養価の高い卵であります。

野菜

なるべく無農薬・植物性肥料を選びましょう。有機野菜は動物のフンを利用しておりその動物はどのようなエサを食べてどのような環境で育っているか全く不明です。有機野菜の安全性は高くないと思われれます。

天然塩

米・大豆・塩のみで作られたものが丁寧で美味しいです。今は【発酵調味料】といった添加物で大量生産されているものが多いです。本来の味噌は、きちんと発酵させて熟成された美味しさがあるのでぜひ探してみてくださいね。

バター

マーガリンではなく無塩のバターを使用。グラスフェットバターがおすすめ。

鶏肉

つくば鶏：鶏肉は投薬・遺伝子組み換え餌不使用のものがおすすめ。肉の食感がかわり香りよく美味しいお肉を味わえます。

調理道具の選び方

鉄フライパン

ホームセンターなどで購入できる2000円前後のものがおすすめ。

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♡