

はままつ洋菜パセリとジャガイモのオムレツ  
～パセリとトマトのソース～



料理の色どりとしてだけでなく食べてもおいしい「はままつ洋菜パセリ」は、おひたしやサラダにも最適。この食材を、浜松市中区「東海調理製菓専門学校」の太田豊彦さんに料理していただきました。

栄養価  
【1人分】 エネルギー:485kcal たんぱく質:20.1g  
脂質:35.5g 食塩相当量:1.3g

(栄養価計算：県賀茂健康福祉センター健康増進課)

■材料【2人前】

はままつ洋菜パセリ15g、卵(M玉)4個、ジャガイモ1個、タマネギ30g、ミニトマト6個、バター10g、生クリーム80cc、粉チーズ20g、塩・コショウ少々

■作り方 所要時間約35分

①パセリをみじん切りにする(軸の部分も) ②水に塩ひとつまみを入れ、ジャガイモを皮ごとゆでる。ゆで上がったら皮をむき4等分にして1cmの厚さに切る ③ボールに卵を割り、塩、コショウをして軽く混ぜ合わせ、①の2/3、②、粉チーズを加えて合わせる ④18cm程度のフライパンにバター5gを入れ、溶けたら③を素早く入れる。中火で軽くかき混ぜスクランブルエッグのようになったらふたをして焦げないように弱火で約3分火を通す ⑤みじん切りにしたタマネギとバター5gを弱火で(色を付けないように)じっくり炒めて甘みを出し、生クリームを加え半分の量になるまで煮詰めたら塩、コショウで味を整える ⑥ミニトマトを1/4に切り⑤に残りの①と一緒にに入れて軽く沸騰させる ⑦④を皿に盛り⑥をかければ出来上がり!

①の  
ポイント

水洗いをしたパセリは水分が多いと味が薄くなるため、フッキングペーパーでよく拭き取る

⑥の  
ポイント

トマトとパセリを入れたらあまり火を通しすぎない(色をきれいに保つため)

仕事人紹介



おおた とよひこ  
太田 豊彦さん

浜松市出身。東京で研鑽を積み昭和56年にホテルコンコルド浜松に従事。フランスでの修業を経て、平成24年に同ホテル総料理長に就任。現在は東海調理製菓専門学校フランス料理専任教師として後進の育成に励む。

学校法人 ミズモト学園  
東海調理製菓専門学校  
浜松市中区板屋町101-11

☎053(413)2005 FAX053(413)2151  
🌐 <http://www.tokai-chori.ac.jp/>