

「打越一寸」の チーズオムレツ

ソラマメのレシピ



チーズの風味で

「打越一寸」の甘さが際立ちます

材料（1人分）

| | | |
|------------|-------------------|------|
| 「打越一寸」ソラマメ | 8～10粒 | |
| 卵 | 2個 | |
| A | 牛乳 | 大さじ2 |
| | パルミジャーノチーズ(すりおろす) | 大さじ2 |
| 塩、コショウ | 各少々 | |
| バター | 大さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| パセリ | 適量 | |

作り方

- 「打越一寸」は莢から出して、たっぷりの熱湯に塩を加えた中で色よくゆで、ザルにあげて水気を切ります。あら熱がとれたら薄皮をむきます。
- 卵を溶きほぐしてAを加え、よく混ぜ合わせます。
- フライパンを熱してバターを溶かし、(2)の卵液を流し入れます。強めの火加減で表面を軽く混ぜながら半熟状にし、火を弱めて(1)の「打越一寸」を散らし、パセリのみじん切りをふります。
- (3)のフライパンにふたをして1～2分蒸し焼きにし、フライ返しで半分に折りたたんで器に盛りつけ、パセリをあしらいます。

ワンポイント

ここではオムレツにしましたが、卵液と「打越一寸」を混ぜてからフライパンに入れてスクランブルエッグにしても美味です。