トマトと卵の中華炒め

2021.7.8　森　勇

材料(2 人分)　　トマト…大玉 1 個（約 200g）
卵…3 個
塩・こしょう…各少々
サラダ油…大さじ 1（1/2+1/2）
顆粒鶏がらスープの素…小さじ 1/2
ごま油…大さじ 1/2
スイート・チリソース大さじ 1/2（無くてもいい）
水溶き片栗粉適量（無くてもいい）

作り方

1　トマトはヘタを取り除き、皮つきのまま 8 等分のくし切りにする

■POINT：トマトは大きく切ると、炒めたときに水っぽくなりにくい。

2　卵に調味料を加えてよく混ぜる

ボウルに卵を割り入れ、ごま油と顆粒鶏がらスープ、スイート・チリソースを入れる。菜箸で白身を切るようによく混ぜる。

■POINT：ごま油を加えることで、卵がふわっと仕上がる。

３　フライパンを熱し、強火でトマトを焼く

フライパンにサラダ油大さじ 1/２強を強火で熱し、トマトを並べ入れる。へらを使って返しながら、トマトから出た水分が飛ぶまで 1～2 分程さっと焼き、塩・こしょうをふる。

■POINT：トマトは一度返す程度でOK。触り過ぎると水分が多く出るので注意。

４　トマトを卵液に加える

トマトを取り出し、卵液に加える。炒める前にトマトと卵液を合わることで、一体感が出る。

■POINT：フライパンは一度きれいに拭くこと。

トマトは糖度が高いため、フライパンに残っていると焦げの原因になる。フライパンの汚れを拭きとるひと手間を忘れずに。

５　トマトを加えた卵液を入れ、触らずに待つ

フライパンにサラダ油大さじ１/２を入れて強火にかけ、十分に熱してから卵液を流し入れる。

■POINT:卵液は混ぜないこと。ここでかき混ぜると、ベチャッとした食感になる。

６　卵液の「ふち」がかたまり始めたら、ヘラで中心に向かって卵を寄せる

卵液の「ふち」がかたまり始めたら、卵液を端から中央へ手早く寄せる。卵液が流れ出るので、同様に中央に寄せる。

■POINT：卵はかき混ぜず、大きく寄せるように動かす。

７　ゆるい半熟状態になったら火を止める

写真のような「ゆるめ」の半熟状態になったら火を止める。中央に寄せたときに卵液が流れ出なくなるのも目安のひとつ。

とろみが必要な時は水溶き片栗粉を入れる。

トマトと卵の中華炒めの完成！

余熱で卵にちょうどよく火が通り、ベストな“とろふわ”具合に仕上がります。

ニチレイフーズHP「ほほえみごはん」から引用