

自家製スパイス調味料でアレンジメニュー

ベルベルオムレツ

モロッコの味
Ras el Hanout

“ベルベル”とはマグレブ諸国の砂漠の民の名称。
レアなメニューでお客様との会話を盛り上げて。

🍲 材料 (2人分)

玉ねぎ (みじん切り) …50g
にんにく (みじん切り) …5g
ミニトマト…100g
卵…100g (2個)
ラス・エル・ハヌート…1.6g
塩…少々

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…30ml

●ラス・エル・ハヌート (作りやすい分量)

コリアンダー、オニオン、パプリカ…各7g
クミン…6.5g
ジンジャー、ナツメグ…各4g
ガーリック…3.5g
ブラックペッパーグラウンド、ホワイトペッパー、
フェネル…各3g
シナモン、カルダモン、クローブス…2.5g
パセリみじん切り…1.5g
ミントホール…1g
ローズレッドペタル(バラの花びら)…4g

※青字はすべてGABAN®製品、
形状記載のないものはいずれもパウダーです。

🍳 レシピ (所要時間 : 15分) ※ラス・エル・ハヌートを作る時間は除く

- ① ラス・エル・ハヌートの材料をブレンダー等に入れてよく混ぜる。
- ② ミニトマトは湯むきしてヘタを取り除き、くし形に切る。
- ③ ボウルに溶き卵、ラス・エル・ハヌート、塩を入れて混ぜる。
- ④ 小さめのスキレットなどにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香るまで炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ、②を入れて軽く炒め、③を流し入れて混ぜながら半熟になるまで火を通す。