



■ 1本分

お店の出汁巻き卵

材 料

卵		2個
A	だし汁	大きじ3~4
	塩	少々~
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ2

サラダ油 適量

【片栗粉入りバージョン】

卵		2個
B	だし汁	90cc
	片栗粉	小さじ1
	薄口しょうゆ	大きじ1/2
サラダ油		適量

大根（すりおろしてしぼる） 20g

しょうゆ 少々

大葉（あれば） 1枚

所要時間 10分

作り方

- ① ボウルに卵を割り、白身を切るようによく溶きほぐしてからA又はBを加えて混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器にサラダ油少々を中火で熱し、①を鍋底全体に広がるように流し込む。
卵が膨らんできたら菜箸でつぶし、8割位火が通れば奥から手前に巻いていく。
- ③ 再び油をひき、卵を奥に移動させる。卵液を流し込み、最初に巻いた卵に巻きつけ、それを繰り返す。
最後に巻きすで包んで形を整え、少しだけ冷ます。
すぐ切ると、出汁が流れ出します。
- ④ ③を切り分けて器に盛りつけ、お好みで染めおろし、大葉などを添える。

Check Point

だし巻きのおいしさは、だしで決まります！
だしは多い方が、もちろん美味しいですが練習が必要となります。
まずは、出汁を少なめで練習し、慣れてきたらだんだん出汁の量を増やします。



■ だしの取り方

- ① 鍋に水700ccと昆布7g、かつお節14gを入れて中火にかける。
煮立ってから更に3分位コトコト煮だし、ザルでこす。

■ 4人分

肉豆腐

材 料

牛脂又はサラダ油	適量
牛バラ肉又は切り落とし	200g
小麦粉	大さじ2
玉ねぎ(薄切り)	1個
A だし汁	250cc
砂糖	大さじ2
酒	50cc
濃口しょうゆ	大さじ2.5
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	50cc
木綿又は焼豆腐	1丁(350g位)
しいたけ(十字の飾り切り)	4枚
えのきだけ	1/2パック

Check Point

安い牛肉をいっぱい入れるより、
倍の値段の牛肉を、半分でも
入れた方が美味しいですよ！
トータルコストは同じです♪

所用時間 25分

作り方

- ① 牛肉を一口大に切り、小麦粉を全体にまぶしておく。豆腐はペーパータオルなどで、軽く水気を切り、16等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉をサッと炒める。玉ねぎも加えて軽く炒め、Aの調味料を入れる。
- ③ 豆腐・きのこも全体に広げて入れ、落としぶたをし、中火弱で10分位煮る。

*冷めるときに味が染みるので、一度冷まして、
食べるときに再度温めるとより美味しいです。

米なすの田楽

材 料

米茄子	1個
→又は茄子	2本
【田楽みそ】	
みそ	60g
砂糖	大さじ3
みりん・酒	各大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	少々

作り方

- ① 米茄子は輪切りに4枚とり、格子模様の切り込みを入れる。180℃の油で2~3分揚げるか、フライパンにごま油大さじ1を熱し、蓋をして柔らかくなるまで両面じっくり火を通す。
※箸がすっと刺されればOKです。
- ② 小鍋に【田楽みそ】を合わせ、火にかけて混ぜながらとろみが出るまで軽く煮詰める。
- ③ 器に①を盛り、②の田楽みそを塗り、白ごまをのせる。

所要時間 10分

Check Point

上手に油で揚げた茄子は最高に
美味しいです。
ただ、低い温度で揚げると、
ギトギトになります。
茄子は油の温度を、かなり下げる
ので強火で揚げましょう。
揚げ茄子は冷凍出来るので、
どうせなら大量に揚げて冷凍
しておくとう便利♪