

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（作りやすい分量）

- 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



所用時間 30分

作り方

① いわしは手開きにした後に、皮を取り除いてから包丁でよくたたく。
ボウルに細かく刻んだいわし、Bを加えてしっかり混ぜ合わせる。

② 鍋に分量の水・昆布を入れて20分程おき、火にかける。
煮立てば弱火にし、①を1人1~2個、スプーンで丸め入れ、弱火で4分位煮る。
いわしに火が通れば、Cで味を調える。
塩加減を調整し、お椀に注いでねぎを散らす。

いわし
鯛のふわふわつみれ汁

材料

いわし又はあじ	4尾(約400g)
B 味噌	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
溶き卵	1/2個
しょうゆ・酒	各少々
片栗粉	小さじ1
水	800cc
だし昆布	10cm
C 塩	小さじ3/4位
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
味の素	少々
しょうがの絞り汁	小さじ1
万能ねぎ(小口切り)	1本

Check Point

イワシは栄養満点! 優等生の食品です。
でも鮮度が命なので、出来れば新鮮な物を。フードプロセッサーがあれば骨ごと粉碎して冷凍しておけば、お魚ハンバーグにも。

【いわしの手開き】



鯛のさばき方参考動画→

