

卵

焼く

和食

出し巻き卵

柔らかさの中に
美味しさが素敵に広がる。



エネルギー(1人分): 136kcal / たんぱく質: 9.4g / 脂質: 9.7g / 炭水化物: 1.4g / 塩分: 0.8g

材料 (2人分)

卵 3個
だし汁 大さじ3
塩 少々
薄口しょうゆ 小さじ1/4
砂糖 小さじ1/4
サラダ油 適量
大根おろし 適量
はじかみしょうが 2本

1. ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、だし汁、塩、薄口しょうゆ、砂糖で味付けて卵液を作ります。
2. 卵焼き鍋をヒーター火力4(中火)で熱してサラダ油を入れ鍋肌に十分馴染ませ余分な油を拭き取っておきます。
3. 1.の卵液を卵焼き鍋の鍋底全体に広がるように流し込み、表面が半熟程度に火が通ったら、箸を使って向こう側から手前に鍋を動かしながら反動を利用して巻き込みます。
4. 再び鍋に薄く油を引き、卵を向こう側に移動させ、卵液を流し込んで最初に巻いた卵に巻き付けます。(これを3~4回繰り返します)
5. 焼き上がったら巻きすの上にとり、熱いうちに形を整えて巻いたまま5分ほど待ちます。
6. 卵を切り分けて器に盛り、大根おろし、はじかみしょうがを添えて出来上がりです。

Q1 焼きムラが出来てしまいます。

A 卵焼き鍋は四隅に焼きムラが出来やすいので、鍋を前後に動かしながら焼いてゆきましょう。



Q2 卵に生っぽい部分が出来てしまいます。

A 卵焼き鍋に一度に入れる卵の量を少なくして、入れる回数を増やして焼いてゆきましょう。又、卵焼きの側面をきっちり仕上げる場合は、卵焼きの側面もしっかり焼いておくのと良いでしょう。



Q3 卵焼きが固くなってしまいます。

A 火力が弱いと卵の水分が蒸発して卵焼きが固くなってしまいます。IHクッキングヒーターは火力が安定しており鍋底を均一に加熱しますので、少し強めの火力で焼いてみましょう。

Q4 油っぽく出来てしまいます。

A 卵は油を吸収しやすいので、卵焼き鍋に一度に引く油の量は最小限にして、油を引く回数を増やしましょう。一度に引く油の量は鍋底に引いた油が、鍋をひっくり返しても油が落ちない程度です。

Q5 卵焼き鍋に卵が焦げ付いてしまいます。

A 油を引いていないか、少ない場合に起こります。油はたくさん引けば良いというものではありませんが、均一に引くことが大切です。フライパンに引いた油は加熱中に周囲に逃げがちですので、卵を加える直前にもう一度フライパン全体に油を馴染ませましょう。

