

# 卵のおかず

## 基本の茶わん蒸し

### ●材料(5人分)

- ・卵……………3個(150g)
- ・だし汁……………450g
- ・塩……………3.5g
- ・薄口しょうゆ……………7.5g

### ●作り方

- ①だし汁は塩、薄口しょうゆで味付けし、冷ます。
- ②卵を割りほぐし、①を加えて泡立えないように混ぜる。
- ③②を裏ごし器か布巾でこす。
- ④器に③を注ぎ入れ、蒸気の上った蒸し器に入れ、布巾をし、蓋を少しずらし、中火からやや弱火で15～20分蒸す。
- ⑤茶わん蒸しの中央に竹串をさし、透明な汁が出てきたら火を止める。



★お好みで鶏肉、かまぼこ、銀杏、三つ葉などを加えて作ってください。

## 豆乳の空也蒸し

### ●材料(5～6人分)

- A
  - ・卵……………3個
  - ・豆乳……………2カップ
  - ・塩……………小さじ3/4
  - ・薄口しょうゆ……………小さじ1
  - ・木綿豆腐……………1丁
  - ・薄口しょうゆ……………少々
- B
  - ・だし汁……………1.5カップ
  - ・薄口しょうゆ……………大さじ1
  - ・酒……………大さじ1
  - ・みりん……………大さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・片栗粉……………大さじ1
  - ・水……………大さじ2
  - ・おろしわさび……………少々

★具はお好みでえびや野菜を加えてもよいです。

### ●作り方

- ①Aを混ぜてザルでこす。
- ②豆腐は6等分に切り、薄口しょうゆをふりかけて下味をつける。
- ③器に②を入れさらに①を注ぎ入れて蒸す。はじめは強火で表面が白くなってきたら、弱火にして15分蒸す。
- ④Bを合わせて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて蒸しがかった③にかける。



## トウモロコシのなめらか茶わん蒸し

### ●材料(4～5人分)

- A
  - ・卵……………2個
  - ・クリームコーン缶……………120g
  - ・だし汁……………110cc
  - ・牛乳……………110cc
  - ・チキンコンソメ顆粒……………小さじ1
  - ・薄口しょうゆ……………小さじ1
  - ・みりん……………小さじ1
  - ・帆立フレークまたはかに缶……………40g
- B
  - ・だし汁……………70g
  - ・薄口しょうゆ……………小さじ1
  - ・みりん……………小さじ1
  - ・水溶き片栗粉……………小さじ1(片栗粉と水各小さじ1/2)

### ●作り方

- ①Aをミキサーにかけてザルで裏ごしする。
- ②容器に帆立フレークまたはかに缶を入れて①を等分に注ぎ、蒸し器で15分位蒸す。
- ③鍋にBを入れて混ぜながら火を通し、とろみが出て火が通ったら②にかける。



## スペイン風オムレツ

### ●材料(5～6人分)

- ・卵……………6個
- ・オクラの粉……………大さじ2
- ・じゃがいも……………2個
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・ピーマン青・赤……………各1個
- ・トマト・オクラ……………各2～3個
- ・バター……………大さじ2
- ・塩こしょう……………各少々
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・サラダ油……………大さじ2～3

### ●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、小さめの乱切りにして8分ゆでにして、ザルにとり湯を切る。
- ②玉ねぎは2cm角にピーマンは種を除き小さ目の乱切り、オクラ、トマトは小口切り。
- ③バターで②を炒め①を加え、塩こしょうをする。
- ④卵を割りほぐして塩こしょうして③とオクラの粉を加えて混ぜる。
- ⑤大き目のフライパンにサラダ油を熱して④を注ぎ入れ、蓋をして弱火で全体を焼き、表面が固まってきたら、蓋を使って裏返し、バターを少々加えて風味をつける。
- ⑥器に盛り、適宜に切る。

