

# カニカマ入り 玉子焼き

## 材料

卵 … 2個  
しょうゆ … 少々  
みりん … 小さじ2

カニカマ … 2本

または

ほうれん草 … 2株  
ゆでて水気を切っておく

サラダ油 … 小さじ1/2

## 作り方

1. ボウルに卵を割って入れ菜箸で切るようにしてほぐし、しょうゆとみりんを入れて混ぜる。
2. エッグパンに油を馴染ませ中火にかける。卵液を少々垂らし、すぐに色が変わる温度まで上がったのを確認する。
3. 1の1/2量を流し入れて、全体にほぼ火が通ったらほうれん草またはカニカマを1列になるように置いて巻く。この時にフライパン全面にペーパーで油を再度馴染ませながら面をきれいにする。
4. 残りの卵液を流し入れて全体に広げ巻き上げ、エッグパンの余熱で完全に火を通す。



カニカマは巻き始め部分を少し残して、一列になるように置いて巻いていく。



水気を絞ったほうれん草を一列に置いて巻いていく。



 **POINT!**  
基本的な手順はだし巻玉子と同じです。

# 絶品！ だし巻き玉子

## 材料

基本のだし …… 大さじ3 作り方は右下参照

卵 …… 3個

みりん …… 大さじ1

しょうゆ …… 大さじ1/2

サラダ油 …… 小さじ1/2



1. ボウルに卵を割って入れ菜箸で切るようにしてほぐし、全ての材料を入れて混ぜる。



2. エッグパンにキッチンペーパーで油を馴染ませ中火にかける。



3. 卵液を少々垂らし、すぐに色が変わる温度まで上がったのを確認する。



4. 卵液の1/2量を流し入れて全体をかき回すようにして焼く。



5. 奥から手前に返ししながら、菜箸またはフライ返しで手際よく巻く。



6. 卵焼きを奥に寄せ、ペーパーで油を再度馴染ませながら、エッグパンの面をきれいにする。



7. 残りの卵液の半分を流し入れる。



8. 奥から巻いたら、残りの卵液も同様に流し入れて巻く。



9. 全量を巻いたら火を止め、余熱で完全に火を通す。



10. エッグパンを返すように卵焼きをまきすにのせる。



11. まきすで卵焼きをくるみ、形よく整える。



12. 5分以上経ったらまきすから外し、食べやすい大きさに切る。



**POINT!**  
お好みで大根おろしを添えて。玉子焼きの手順の基本をしっかりマスターして、バリエーションを広げましょう。

## 基本のだし

### 材料

水 …… 2000cc

昆布 …… 30g

花かつお …… 60g

### 作り方

1. 昆布は絞ったフキンで軽く拭く。
2. 鍋に水と昆布を入れ火にかける。
3. 沸騰する前に昆布を取り出し、湯はそのまま沸騰させる。
4. 差し水100ccを加え花かつおを入れ、再沸騰して花かつおが沈んだら、ザルにペーパータオルを敷いて漉す。