

うまき



材料

卵 … 2個

A 基本のだし … 大さじ2

みりん … 小さじ2

しょうゆ … 少々

うなぎの蒲焼

… 1/4枚

エッグパンの幅に切っておく

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、A全ての材料を入れて混ぜる。
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をかき回すようにして焼き、うなぎの蒲焼をのせて巻く。この時にエッグ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、全体に流して焼き上げ、エッグパンの余熱で完全に火を通す。
5. 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。



うなぎは巻き始め部分を少し残して奥側に置く。



奥から手前に巻いていく。菜箸では難しい場合はフライ返しを使うとよい。



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。