

『美容と健康に最適な幸せレシピ』 その1

(基本1)の出し汁で作る『出し巻き玉子』

材料(2~3人分)

卵・・・M4個 さとう・・・小さじ1
出し汁・・・60cc サラダ油・・・適量
薄口しょう油・・・小さじ1+1/2



作り方

- (1) 大きめのボールに卵を割り入れ、箸をボールの底に当て、左右に素早く動かしながら、泡立てないように溶きほぐし、出し汁、薄口しょう油、さとうを加えて混ぜる。
- (2) ボールの上に万能こし器を乗せ(1)をこす。この時、残りがちな卵白も綺麗にこす。
- (3) 卵焼き器を熱し、油を引き、卵液1/3を卵焼き器に流し込み、半熟になったら、向こう側から手前に2回折りたたむ。向こう側に油を引き、卵焼きを移し、手前に油を引き、残りの半量を流し込む。半熟になったら折りたたむ、を繰り返す。
- (4) 巻きすの上にラップを敷き、卵焼きを乗せ、巻いて形を整えると、綺麗に仕上がります。

一口メモ：卵は油を吸いやすいので、直接油を注いだり油引きを使わず、事前にキッチンペーパー等に油を染み込ませておき、箸で薄く引くと上品な仕上がりになります。

※出し汁60ccが無い場合(時間が無い時などでも、美味しく手軽に作れます。)

作り方

水100cc、手削り風本鰹節4g(1/2パック)、適当に切り込みを入れた利尻昆布2cm角1枚を、マグカップ等の耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ600wで1分(500wで1分30秒)加熱し、2~3分置き、ボールの上に、キッチンペーパーを敷いた万能こし器を乗せて、こす。出し巻き玉子を作る時は、冷ましてから御使用下さい。

『美容と健康に最適な幸せレシピ』 その2

(基本1)の出し汁で作る『茶碗蒸し』

材料(2人分)

鶏ささみ・・・1本
海老(中)・・・2尾(塩少々、片栗粉適量)
薄口しょう油・・・小さじ1/2(下味用)
生しいたけ・・・小1枚
三つ葉・・・葉の部分2枚
赤板・・・薄切り4枚
卵液
出し汁・・・200cc 薄口しょう油・・・小さじ1+1/2
卵(Lサイズ)・・・1個 砂糖・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1/2 塩・・・少々



作り方

- (1) 温めた出し汁に酒、薄口しょう油、砂糖、塩を入れ、冷ましておく。
- (2) 海老は殻を取り、背わたをつまようじ等で引っ張り出し、腹側に2~3ヶ所切り込みを入れて、塩、片栗粉をまぶし、かるく揉んでから水洗いし、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- (3) 鶏のささみは、うす皮と筋を除いて、薄くそぎ切りにし、(2)の海老と共に、薄口しょう油(小さじ1/2)で下味を付けておく。
- (4) 生しいたけは、笠の汚れを拭き取り、軸も取って、薄切りにする。
- (5) (1)に、溶きほぐした卵を加え、泡立てないように良くかき混ぜて、ボールの上に、万能こし器を乗せ、2回こす。この時、残りがちな卵白も綺麗にこす。
- (6) 器の底に、鶏のささみ、海老、生しいたけを入れて、(5)を注ぎ、蒸気の上った蒸し器に入れ、1個ずつアルミホイルで作った蓋をし、蒸し器の蓋をする。
- (7) 最初は強火(約200℃)で2分。中弱火(約170℃)にして7分で一度蓋を取り、つまようじを刺して透明な汁が出てくれば大丈夫。三つ葉や赤板を乗せ、強火で1分で火を止め完成！！