

パンと菓子の専門誌

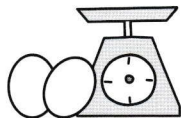
B & C

特集

原材料について 知ろう [卵編]

BREADS & CAKES

7 - 8 2019



美味しい卵レシピ～卵のアレンジいろいろ～



料理からお菓子まで、ボリュームたっぷりでしかも美味しいレシピを紹介する。



馬場香織クッキングサロン主宰

馬場香織さん

料理研究家。米国滞在10年間にわたるの神髄を学び帰国後自宅にてクッキングサロン開始。
「何度でも作りたくなるほめられレシピ」シリーズほか著書多数。

<http://www.kaori-cooking.com/>

エッグベネディクト

【材料】（1人分）

イングリッシュマフィン…1個、ハム…2枚、卵…2個、バター…大さじ1

【オランダースソース】材料

卵黄…2個、バター…60g、塩・コショウ、スタチ汁…大さじ1（レモン汁で代用可）、砂糖…小さじ1

【オランダースソース作り方】

- ①…バターを溶かしておく。小鍋にバター以外の材料をすべて入れ、弱火にかけ泡だて器でかき混ぜながらバターを3回に分けて入れマヨネーズ状になったら味を調え火からおろす。

【ボーチドエッグ作り方】

- ①…鍋にたっぷりの湯を沸かし酢大さじ1（分量外）、塩少々を入れ、箸などを回して渦を作り真ん中にゆっくり卵を落とす。

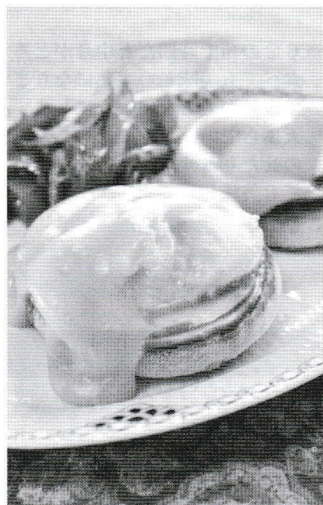
【組み立て】

- ①…イングリッシュマフィンは2つに割りオープントースターで色よく焼きバターを塗っておく。
- ②…①の上にハム、ボーチドエッグをおき、たっぷり

ソースをかける。

※まさに卵とパンを美味しくいただくエッグベネディクト。このレシピは比較的酸味が豊かなオランダースソースで、さっぱりと美味しくいただけます。

ボーチドエッグが難しい場合は冷蔵庫から出したての卵を6分熱湯で茹で、すぐに冷水にとってできる半熟ボイルドエッグでもとても美味です。



スコッチエッグ

【材料】（2人分）

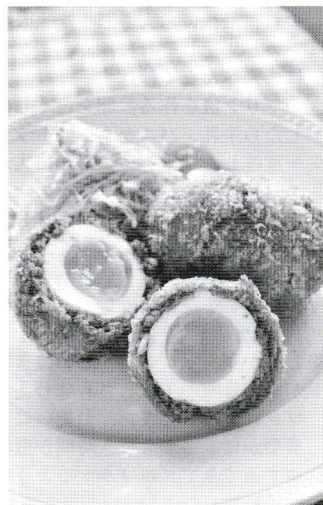
卵…4個、牛挽肉…350g、玉ネギ…2個（約400g）、卵…1個、ナツメグ…小さじ1/3、コショウ…適宜、塩…小さじ1、小麦粉・卵・パン粉…適宜、揚げ油…適宜

【作り方】

- ①…卵は冷蔵庫から出したてのものを沸騰している湯に入れ正確に6分茹でて氷水にとり殻を剥いたら、よく水けをふき小麦粉をまぶす。
- ②…玉ネギはみじん切りにし塩小さじ1を加え、アメ色になるまで良く炒める。
- ③…②の粗熱が取れたらボウルに入れ、溶き卵、牛挽肉、ナツメグ、コショウを加え粘りが出るまで良く練る。
- ④…③を4等分し、ラップに広げ、真ん中に①を置き卵を包み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤…④に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、180℃の油

で色良く揚げる。

※イギリス生まれのスコッチエッグ。きれいな黄身の色が食欲を誘います。ボリュームも十分にあり、老若男女問わず好まれる一品です。お弁当にも喜ばれます。ラップに包んでいったんしっかり冷やすことで作業がやりやすくなります。



卵の天ぷら

【材料】(2人分)

卵…4個、小麦粉…大さじ1、揚げ衣=小麦粉…大さじ1、片栗粉…大さじ2、卵…1個、水…大さじ1、小麦粉…適宜(茹で卵にまぶす分)、揚げ油…適宜、大根おろし…適宜、麵つゆ…適宜

【作り方】

- ①…冷蔵庫から出したての卵を沸騰した湯で6分茹で氷水にとり完全に冷えたら殻を剥く。
- ②…爪楊枝で2カ所ほどつついておく(揚げたときに爆発しないように)。
- ③…ボウルに揚げ衣の材料をすべて入れよく合わせる。
- ④…②の卵に小麦粉をまぶし、③の揚げ衣をつける。
- ⑥…170℃に熱した油でからりと揚げる。

※6分の茹で時間だと中身がとろりとした見た目にも食べても美味しい半熟になります。必ず氷水にとって余熱が入らないようにします。
天ぷらでいただくのはもちろん、ぶっかけうどんにのせたり、サラダに入れたりしてもコクがあってとても美味しいです。



プリン

【材料】(プリン型4個分)

【カラメル材料】

グラニュー糖…50g、水…大さじ1/2、水…大さじ1

【プリン材料】

全卵…3個、牛乳250ml、砂糖…50g、バニラエクストラクト…小さじ1/2、バター…適宜

【作り方】

- ①…プリンカップにバターを薄く塗っておく。
- ②…カラメルを作る。鍋に砂糖と水を入れ火にかけて砂糖が溶けカラメル色になるまで弱火でじっくり火をいれ、最後に水大さじ1を入れ少しゆるめて、プリンカップそれぞれに注ぐ。※プリンカップの底全体にまんべんなく伸ばす。
- ③…プリン液を作る。卵をほぐし砂糖を入れ良く溶かしたら牛乳、バニラエクストラクトを加え、ザルで一度漉し、プリン型に静かに入れる。
- ④…150℃に熱したオーブンのオーブンプレートに湯を張り、③を置き10分から15分、プリン液が固まるまで火を入れる。
- ⑤…冷蔵庫でよく冷やし、型の周りにナイフまたは竹串を回して、皿の上に逆さに空ける。

※しっかりタイプの懐かしい焼きプリンです。卵の量が多い分卵の美味しさも味わえます。ご自宅のオーブンによって、また、お使いになるカップが縦型か横型かによっても焼き時間が微妙に違ってくるのでゆすってみてブルブルするようでしたら焼き時間を延長してください。

