



だしの風味が口に広がる  
しっとりやわらかい  
厚焼き玉子



調理時間：15分

材料 4人分]

卵.....3個  
二番だし.....70cc  
みりん.....小さじ1/2  
薄口しょうゆ.....小さじ1  
大根おろし.....適量

## [調理の手順]



**玉**子焼きには砂糖を加える江戸風と、砂糖を入れずに、だしと薄口しょうゆで作る関西風がありますが、ここでは関西風をご紹介します。玉子焼きをやわらかく仕上げるコツは、卵液をかき混ぜ過ぎないことと、サラダ油をたっぷりめにひくこと。油は卵の水分を飛ばして、味を凝縮させたり、生地をふんわりさせる作用があります。焼き立てを口に含むと、だしがじゅわっと広がります。

## [作り方・1]

ボールに卵を割りほぐし、二番だし、みりん、薄口しょうゆを加えて混ぜる。

玉子焼きをふんわり柔らかく仕上げるコツは、卵液をかき混ぜ過ぎないこと。二番だしとは一番だしをとった後の昆布とかつお節を入れて再び煮出した、コクのあるだしのことです。煮物など風味の強い料理に使います。

## [2]

玉子焼き器を中火で熱し、ペーパータオルでまんべんなく油を塗る。鍋が十分温まったかをチェックする。卵汁をつけた箸で鍋底をこすり、スッと卵のきれいな線が引けたらOK。

線ではなく、ばらばらの点になったら温度が高過ぎる証拠。一度火から降ろして、濡れびぎんの上などにのせて冷ましましょう。



## [3]

玉子焼き器に卵汁を薄く流し入れる。火から少し離して、粗いスクランブル状態になるように卵全体をつつきながら均等に固めていく。八分どおりに固まったら、卵を少しずつ手前に寄せる。

この段階では、きれいに折り畳まなくてもOK。



## [4]

卵を手前においたまま、空いた鍋底にペーパータオルで再び油をひく。鍋の手前を持ち上げて、玉子焼きをそのまま滑らせ、向こう側に送る。手前の空いた鍋底にさらに油をひく。



## [5]

卵汁を再び薄く敷く。卵汁が固まり始めたら、奥の玉子焼きの下に箸を入れて、底に卵汁を流し込む。

卵汁は卵とだしが分離しがちなので、箸でひと混ぜしてから鍋に流しましょう。



## [6]

手前に折り畳みながら、奥の玉子焼きごと手前に寄せる。卵汁がなくなるまで、この作業を繰り返す。

玉子焼きが厚くなって返しづらくなったら、玉子焼きの横に箸を差し込んで折り返すと、うまく返せますよ。



## [7]

鍋肌と鍋底に玉子焼きを押し付け、形を整える。できあがった玉子焼きをまな板にのせ、上から巻くまで再度、形を整える。

関西風は普通、焼き目はつけません。



## [8]

約2cmの厚さに切って盛り付け、大根おろしを添える。