

飛翔
3月号より

わたしの おすすめ料理

煮卵



材料 4人分

- 卵……………10個 ●酢…………… 小さじ1
- しょうゆ……………50ml ●水…………… 75ml
- みりん…………… 100ml ●顆粒昆布だし……………小さじ2
- 酒……………50ml ●砂糖…………… 20~50g (好みで調節する)

作り方

- ①Aを鍋(フライパンでもいい)に入れ、4分ほど中火にかけてアルコールをとばしたら、火を消して冷ましておく。
- ②フライパンで卵がかくれるくらいの水を沸騰させたら、酢を入れる。(卵がひびわれたとき、卵白がでないように)さらに、スプーンやおたまなどでそっと卵を入れる。
- ③再度沸騰したら、強火で5~10分ゆでる。(使用しているコンロの火力によって調節する)卵を入れてから1~2分のあいだは、スプーンなどを使って卵をころがす。
- ④卵を冷水あるいは氷水に30分ほどつける。
- ⑤スプーンの腹などをつかって、卵をたたいて細かいヒビを入れる。水道水をかけながらむくとむけやすい。
- ⑥密閉袋やタッパに卵と①を入れて冷蔵したらできあがり。1週間を目安に食べきる。

ワンポイントアドバイス

みりんは「みりん風調味料」ではなく、本みりんを使ってください。
しょうゆとみりんによって味が変わります。🍴🔪