

FUKUDA'S キッチン VOL.1 ~玉子焼きレシピ~

■基本のだし汁の取り方(A):4人分

水	800 cc
だし昆布	15~20cm
カツオの削り節	20~30g

1. 水 800 ccに昆布 15~20 cmを入れ、80 度くらいまで温め、沸騰する前に昆布を取り出します。
2. 沸騰したら火を止め、刺し水をし、削り節 20~30g を入れます。
3. 削り節を箸で沈め、灰汁が出てきたら丁寧に灰汁を取り除きます。
4. しばらくして削り節が自然に沈むようになったら漉(こ)します。

■■厚焼き玉子:1本分

合わせだし汁	}	だし汁(A)	200 cc
		砂糖	40g
		しょうゆ	20 cc
		塩	少々

厚焼き玉子の地

玉子	Mサイズ 3個
合わせだし汁	50 cc

■■だし巻き玉子:1本分

合わせだし汁	}	だし汁(A)	300 cc
		薄口しょうゆ	30 cc
		みりん	70 cc

だし巻き玉子の地

玉子	Mサイズ 3個
合わせだし汁	75 cc

味淋酢

味淋 一五〇cc
醤油 五〇cc
酢 五〇cc

削り節 一〇g

昆布 少々

味淋を火に掛けマルコイル分をとばす
醤油を加え、昆布、削り節を入れ
ひと煮立ち、酢を加え冷し、漉します

土佐醤油

醤油 二〇〇cc
酒 一〇〇cc

削り節 一〇g

ひと煮立ち、削り節を加え、漉します

鰹たたき
四人前

(分葱)
長葱、子茗荷、大葉、にんにく
却し生姜、一塩、適量
鰹、三〇〇g、酢、適量
ぽん酢、適量

野菜は、小口に切り、湯合せしておき
ます

鰹は塩を振り、焼き、乞丁して

酢を振り掛け、たたき、

皿に盛り、野菜をのせ、ぽん酢を掛け

ます。