

FUKUDA'S キッチン VOL.1 レシピ
(ビデオから再構成)
2013年5月30日

■厚焼き玉子焼きの作り方(1本分)

材料

玉子(Mサイズ)	3個
合わせだし汁	50cc
サラダ油	少々

道具

玉子焼き用フライパン	1つ
菜ばし	50cc
キッチンタオル	1枚
小皿	1枚

(1) 一番だし(4人分)を作る

材料

水	800cc
だし昆布	15~20cm
カツオの削り節	20~30g

- ①おなべに水を入れ、だし昆布を入れて中火で暖める。
 - ②昆布は最初は下に沈んでいるが、お湯が80度くらいになると水面に浮いてくる。そうしたら昆布を取り出す(沸騰する前に昆布を取り出すのがポイント)。
 - ③しばらくして、ひと煮立ち(沸騰)したら火を止め、半カップくらいの冷水をそそぎ、ちょっと温度を下げる(差し水)。
 - ④火を消したこの状態でカツオの削り節を入れる。
 - ⑤カツオの削り節を菜ばしで沈め、灰汁(アク)が出てきたら丁寧に取り除く。しばらくしてカツオの削り節が自然に沈むようになったら濾(こ)す
 - ⑥一番下のボールには、濾されただし汁が黄金色に輝いてる。これを一番だしと言う。
- ※ちなみに二番出しは、さっき取り出しただし昆布を、また、だし汁に戻して、今度は1割くらいの水がなくなるくらいに煮立て、最後にカツオの削り節を入れる(追い鰹)。

ミニ知識：手ばかり

・ひとつまみ 1グラム 砂糖、塩など

・ひとつかみ 50グラム 砂糖など

※手ばかりは、いちいち秤などを持ちいることなく、ある程度正確に分量を決めることができる。料理の流れを損なわずタイミングよく調味料や食材を投入できるので、プロの板前さんはみんな自分の手ばかりを持っている。

※手の大きさやクセなど各人ことなるので、自分の手でつまんだら何グラムなのかを知っておくと便利だ。

(2) 合わせだし汁 (1本分) を作る

材料

だし汁(今作った一番だし)	200cc
砂糖(上白糖がよい)	40g
醤油(濃い口)	20cc
塩(天然塩がよい)	少々

※藻塩、粗塩、岩塩などは粒が大きく、見かけと塩の量が判別しづらく、分量を間違えもとになるので、味付けのときには天然塩を使ったほうがよい。

※薄口醤油は色が薄いだけで塩分は逆に濃いので、煮物などで色をつけたくないときに使うとよい。

①だし汁を計量カップで計り、なべ、ボールなどの器に移す。

②砂糖、醤油、塩をそれぞれ入れて、混ぜ合わせる。

(3) 玉子焼き用フライパンで焼く

①まず、玉子を割り、ボールに入れ、合わせだし汁と混ぜ合わせます。

②このとき、あまり強くかき混ぜず、菜ばしで白身を切るような感じでほどよくかき混ぜます。

③玉子焼き用フライパンを強火で温めておきます。

④温まったら、玉子を3分の1ほどフライパンに流し込みます。

⑤流したら、フライパンに均等に広げて半熟程度に熟します。

⑥次に、返しやすいように、左右、上辺の3辺を菜ばしで切り、フライパンに弾みをつけて手前の方向に折りたたみます。

■だし巻き玉子焼き用合わせだし汁の作り方(1本分)

材料

だし汁(今作った一番だし)	300cc
醤油(薄口)	30cc
みりん	10cc

- ①だし汁を計量カップで計り、なべに移します。
- ②薄口醤油とみりんを同じく計量カップで計って入れ、おたまで混ぜ合わせます。
- ③合わせだし汁の味見(手前が出し巻き玉子用、向こう側が厚焼き玉子用)