



海老の鬼殻焼き・烏賊の雲丹焼き・玉子焼き

海老の鬼殻焼き

●材料● 4人分

| | | |
|----------------|------|-------|
| 車海老(40g) …………… | 4尾 | (分量外) |
| 酒盗地 | | 酒、塩 |
| 酒盗 …………… | 40g | |
| だし汁 …………… | 50ml | |
| 酒 …………… | 50ml | |
| 塩 …………… | 少量 | |
| 薄口醤油 …………… | 10ml | |
| サラダ油 …………… | 5ml | |

●作り方●

1. 酒盗地を作る。酒盗に分量外の酒適量を加えて洗い、だし汁と調味料を合わせ、火にかける。煮立ったら火を止め、漉して冷ます。
2. 車海老は殻ごと背開きにする。背わたを取り、1の酒盗地に約10分つける。
3. 海老の水分を取り、串を扇形に数本打ち、強火で殻の側から焼く。殻が少し焦げて香ばしい香りが出たら、裏返して身の方をさっと焼く。焼き上がりに酒盗地をかけ、乾かす程度にさっとあぶる。

烏賊の雲丹焼き

●材料● 4人分

| | | |
|------------------|------|-------|
| もんごう烏賊(上身) …………… | 200g | (分量外) |
| うにたれ | | 塩 |
| 練りうに …………… | 50g | |
| 卵黄 …………… | 1個 | |
| 味醂 …………… | 10ml | |
| 薄口醤油 …………… | 10ml | |

●作り方●

1. 烏賊の表面に針打ちをし、立塩に約2時間つける。
2. うにたれを作る。練りうにに卵黄、味醂、薄口醤油を加えて混ぜる。
3. 烏賊に縫い串を打ち、表側から弱火で焼く。薄く焼き色がついたら裏側を焼く。烏賊の表側に、うにたれを刷毛でぬっては乾かすように、あぶる作業を数回繰り返す。
4. 焼き上がったら、薄切りにする。

玉子焼き

●材料● 4人分

| | | |
|-------|--------|-------|
| 卵 | 3個 | (分量外) |
| だし汁 | 30ml | サラダ油 |
| 味醂 | 10ml | |
| 塩 | 小さじ1/3 | |
| 砂糖 | 大さじ1/2 | |
| 薄口醤油 | 10ml | |
| 水溶性葛粉 | 10ml | |

●作り方●

1. 卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。だし汁と調味料を溶き卵と合わせる。
2. 巻き鍋を十分に熱し、サラダ油を薄くひき、中火加減で卵生地を約1/3流し入れる。鍋をすばやく前後に動かし、鍋底全体に卵生地を広げ、生地中央に土手を作り、全体の7割程度火が通り、プクプクとふくらんできたら、箸でつぶして空気を抜く。卵をかぶせるように向う側より手前に向かって鍋を返しながらかき混ぜながら折たたむようにして巻く。
3. 油が少なかったら薄くぬり、手前に巻いた卵を鍋の向こう側に移す。卵生地を少量流し入れ、先に巻いた卵を箸で持ち上げるようにして卵生地を流し入れる。7割通り火が通ったら、向こう側より手前に向かって鍋を返しながらかき混ぜながら折たたむように巻く。残りの卵生地を同様に流し入れて巻く。
4. 焼き上がったら巻きすに取って形を整える。3等分に切る。
5. 海老の鬼殻焼き、烏賊の雲丹焼き、玉子焼きを器に盛り付ける。