



③ ペーパーを敷いて油を漉す。



② 低温でじっくり時間をかけて海老の香りを抽出し、海老が赤くなったら火を止める。



① 海老の頭を取ってフライパンに入れ、ひたひたにサラダ油を注ぎ入れて弱火にかける。



⑥ ⑤をよく混ぜ合わせて玉子の素をつくる。



⑤ ボウルに玉子の黄身を入れ、④の海老香味油を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。



④ 右が海老の香味油、左は生のサラダ油。

海老の香味油を使う



豚のラードを使う



調理の工夫

ご協力店紹介

健康と美肌の湯
健康ランド武蔵野

武蔵野会館

〒333-0861
埼玉県川口市柳崎 1-22-1
TEL: 048-261-6111



武田 博行
料理研究家 比呂武
健康ランド武蔵野 武蔵野会館
(埼玉県川口市)

玉子の素は、一般的には卵黄一個にサラダ油大さじ二を加えてつくり、練物や鰹をふくらげ仕上げるために使います。さらに、安価な食材をグレードアップするために、それぞれの食材から抽出した旨味や香りをさりげなく隠し味風にプラスして風味豊かに仕上げました。安価な食材でもひと手間加えることで、お客様にもオーナーにも喜んでいただける一品の数々ができると思います。

海老の香味油を使った玉子の素で海老鰹を調製する

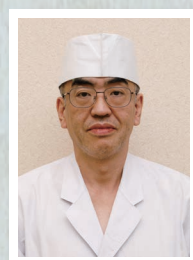
この調理は、海老を無駄なく使いきる調理法で、海老の香味油でつくった玉子の素を海老鰹に混ぜ込むと、冷凍品の海老でも香りのよい海老鰹ができます。③の海老の頭を再度からく煎って、クイジナートにかけ（当り鉢

で当たり一塩と混ぜて海老塩をつくらせて添えることで付加価値が上がります。身は叩いて鰹にします。

豚のラードを使った玉子の素で豚肉を焼く

この調理も先の海老の頭で香味油をつくらせたように、安価な豚肉をつくらせた豚肉でラードの香味油をつくり、それで玉子の素をつくらせます。調理工程も同様に、フライパンに豚肉をのせひたひたにサラダ油を注ぎ入れて弱火にかけて、低温でじっくり時間をかけて豚肉からラードを抽出して、油漉ししてラードの香味油をつくらせます。

引き上げた豚肉を油切りしながら両面を焼き、上がりにラードの香味油を使った玉子の素をかけて焼き上げる。その他、牛ハット（牛脂）をフライパンにかけて絞った脂を加えた玉子の素で焼くとジューシーに仕上がります。



今回の取材にご協力頂いた小畑力さん

