




皮むきピーマンの出し巻き玉子 森之翼の野菜レシピ

【材料：2人分】

- ピーマン 120g (4個ぐらい)
- 卵 4個
- 水 120cc
- 片栗粉 小さじ1
- 白だし 小さじ2
- 油 小さじ1×2 (玉子焼き2本分)
- 辛子明太子 2本 (1腹) 60g



【作り方】

1. 魚焼きグリルでピーマンをまるごと、表面全体が少し焦げるまで焼く。
 
2. ピーマンをいったん冷水に浸し、取り出して、2つに縦割りにしたら、ヘタとタネを取る。
 
3. 焦げた皮を手でむくとペロッと皮がむける。キレイに水で洗い、細切りにする。
 
4. バットに3のピーマン、白だしを入れて混ぜておく。
5. 辛子明太子の皮をむいておく。
6. ボウルに水、片栗粉を入れてよく混ぜ、片栗を溶かしてから卵を加え、白身を切るようによく混ぜる。
7. 6のボウルに4のバットの白だしだけ（ピーマンは入れない）を入れて軽くまぜる。
8. 玉子焼きは2本作る。卵液を2つに均等に分け、バットに残ったピーマンも2つの山に分ける。

9. 卵焼き用のフライパンに油をひき、フライパンが温まったら弱火にする。
10. 2回に分けて卵液を流し焼いていくが、片栗粉が沈むので、必ず毎回卵液を流す前によく混ぜる。
11. 弱火のまま、玉子焼き1本分の卵液の半量をフライパンに流し入れて、4のピーマン（半量）を並べる。明太子（半量）を真ん中より少し奥にのせて、フライ返しで卵を向こう側から手前に明太子の上にかぶせるようにたたんで巻いていく。巻き終わったら向こう側にずらして、残りの卵液を流し入れ、少し固まりかけてきたら、向こう側から巻いていく。表面、側面をきれいに焼いて完成。もう1本も同様に焼く。

