

料理人の技

今回「玉ひで」八代目、山田耕之亮さんが伝授して下さったのは、「家庭でできるそばろ井」。もともと「親子丼の内容を汁気のない形で持ち帰りたい」というお客のニーズから考案されたメニューなので、玉子は十分に炒ることが大切。とりの煮汁は、2段階に分けて活用します。



【材料（1人分）】

とりひき 肉 70g
タレ 45cc(しょうゆ 10cc強：みりん 20cc強：
出汁 10cc強)
砂糖 4g 玉子(LL) 1個
ごはん 一膳分

道具
手鍋 2個、ボール、菜箸 4本、ざる



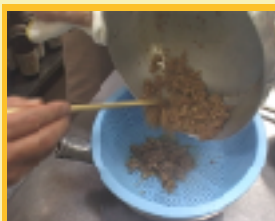
玉子をボールにあけ、泡立て機では金属匂がついてしまうので使用せず、菜箸を4本使って空気を含ませながらとく。
2の煮汁を半分と、砂糖を加える。



とりひき肉とタレを中火にかけ、菜箸で絶えずかき混ぜる。



3を中火にかける。菜箸で絶えずかき混ぜながら、こげないようにときどき火から離す。
炒りきったところで火からおろす。



汁気を少々残した状態で火を止め、中身をざるにあける。



ごはんは2の煮汁の残り半分を含ませ、その上に2のとりそばろと4の炒り玉子をのせる。
比率は、とり7に対し、玉子は3。
海苔をトッピングする。