



【 たま卵 (らん) プリン (4~6人分) 】

◆ 材料

卵	4コ
牛乳	カップ3
砂糖 (粗糖)	80g
塩	少々

【カラメルソース】

砂糖	80g
熱湯	70cc

◆ 作り方

1. 牛乳を温め、砂糖・塩を加え溶かしておきます。
2. ボウルに卵を割りほぐし、1の牛乳を少しずつ加えて一度こし、器に流して湯気のたった蒸し器 (今回はフライパン) に入れます。軽く沸騰を続けるくらいの火加減 (強めの中火) で3分、弱火にして15分間蒸します。
【ひとくちメモ】
塩はほんの少し加えると味がしまります。
卵液は必ずこみましょう。器の大きさや形で蒸し時間は加減してください。
蒸しすぎると、「す」がたまって口当たりが悪くなります。
3. カラメルソースを作ります。鍋に砂糖を入れ、かき混ぜずに中火にかけます。
4. 周りがきつね色になってきたら、鍋を回しながら全体を混ぜ合わせます。
5. あめ色になったら火から降ろし、熱湯を一気に入れて、更に火にかけ30秒位煮て仕上げます。冷めたら出来上がり。
【ひとくちメモ】
熱湯を入れる時ははねるので注意してください。

番組で紹介した地元の方のレシピ

【 オムレツ (1人分) 】

◆ 材料

卵	3コ
鶏ひき肉	150g
たまねぎ	小1コ
じゃがいも	大1コ
チーズ	20~30g
塩・こしょう	適量
オリーブ油	大さじ1

◆ 作り方

1. 卵3コを割って溶いておきます。じゃがいもは、ゆでてつぶしておきます。
2. フライパンにオリーブ油で鶏ひき肉を炒め、火が通ったらたまねぎを加えます。塩・こしょうで味付けし、火を止めてからじゃがいもを入れます。具材を混ぜ合わせたら、一度お皿に移します。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、溶いておいた卵を入れます。卵に8分ほど火が通ったら、チーズを入れます。
4. 1の具材を入れ、卵で包んだら出来上がり。