



料理家 山脇りこさん

～防災レシピ:親子丼風&麩と切り干し大根のさっと煮～

●親子丼風

【材 料】(作りやすい分量)

| | | | |
|----------|------------|-------|----------|
| ・ツナ(油漬け) | : 1缶(140g) | ・しょうゆ | : 大さじ1 |
| ・ねぎ | : 1本 | ・砂糖 | : 大さじ1/2 |
| ・卵 | : 2個 | ・酒 | : 大さじ1 |
| | | ・水 | : 適量 |

【作り方】

- ① ツナ缶の油を軽く切る。
- ② ねぎは、はさみで1cmほどの小口切りにする。
- ③ ポリ袋にしょうゆ、酒(なければ水でも可)、砂糖を入れて、軽くもむ。

ポイント 耐熱用のポリ袋を使う。

- ④ ③に①のツナ、ねぎ、割り溶いた卵も加えて、やさしくもむ。
- ⑤ ④の袋の口をゆるく結ぶ。
- ⑥ なべ底に皿を1枚敷き、2つの袋(「麩と切り干し大根のさっと煮」と「親子丼風」)を入れる。

ポイント 袋が鍋に直接つくと、破ける原因になる。

また沸いてくると下からの対流で安定しないので、皿を敷くことで安定する。

また皿の代わりに、耐熱ボウルなどでも、鍋に入れば可。

- ⑦ ⑤の袋が半分隠れる程度に水をそそぐ。
- ⑧ 中火で15分ほどゆでる。卵に火が通っていれば完成。

●麩と切り干し大根のさっと煮

【材 料】(作りやすい分量)

| | | | |
|-------------------|------|-------|---------|
| ・麩(1.5cm幅の輪切りタイプ) | : 4個 | ・しょうゆ | : 大さじ1 |
| ・切り干し大根(乾) | : 5g | ・砂糖 | : 小さじ1 |
| ・卵 | : 2個 | ・塩 | : ひとつまみ |

【作り方】

- ① 麩、切り干し大根、水(分量外:適量)を袋に入れて、10分ほどおいて戻す。

ポイント 避難先などで袋がない場合は、清涼飲料水などの容器の上部を切り取り、ボウルとして使うこともできる。

- ② ①の水けを絞る。
- ③ ポリ袋にしょうゆ・砂糖・塩を入れて、混ざるように揉む。

ポイント 耐熱用のポリ袋を使う。砂糖の量は好みで加減。

- ④ ③のポリ袋に②の麩をちぎりながらいれる。
さらに②の切り干し大根、割り溶いた卵を加える。

- ⑤ ④を全体がなじむように軽くもみ、ゆるく結ぶ。

ポイント 蒸気の逃げ道を作っておく。しっかり結ぶと破裂する恐れがあるので気をつける。

- ⑥ 鍋で温める(以下、「親子丼風の手順⑥からと同様」)