

# めっちゃ ふわとろ

撮影・料理・スタイリング／kumie ochi  
構成／naoki onishi

なめ茸天津井

Appetizing food



## 材料(2人分)

- エノキ茸 大1袋(もしくは小2袋)
- なめ茸の素 1袋
- 卵 2個
- 市販だし醤油 適量
- ごはん 2杯分
- 刻みネギ 適量
- サラダ油 適量

## 作り方

- ① エノキ茸は石づきを切り取り、3等分に切る。鍋に水3000mlとなめ茸の素1袋を加えてよく溶かす。  
中火にかけ、かき混ぜながら少しくらいフツフツがき始めたら、切ったエノキ茸を入れてよく混ぜ、ひと煮立ちさせろ。
- ② フライパンを温め、サラダ油をひく。  
溶いた卵に市販のだし醤油で味をつけ、熱したフライパンに流し入れて、卵をふわわりと焼き、皿に取り出しておへ。
- ③ どんぶりにごはんを入れ②の卵をのせる。さらに①のなめ茸をたっぷりかけろ。
- ④ 刻みネギをちらし、お好みで柚子胡椒などを添えろ。

\*なめ茸に湯葉などを入れて作るのもおすすめです。  
口当たりがまるやかになっても美味しいです。