

ほどよくぬか漬け風とろろり半熟卵

ぬかたまごのつけごはん



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

【材料】3人分

卵 3個
まぶしぬか 1袋
ごはん 3杯分

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら冷蔵庫から冷たい状態の卵を入れる。
6〜12分好みの固さになるようにゆで、すぐに水に取り冷ます。(半熟卵なら目安は7〜8分)
- ② ①の殻をむき、ポリ袋に入れ、まぶしぬかも加えてよくなじませる。中の空気を抜いて袋の口を縛り、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ③ ②の卵を取り出し、周りについたぬかを軽く拭き、器に盛ったごはんに乗せていただく。



まぶしぬか 100g