

Easy Cooking

今月号は、レストランサル・テシェフ 三木 宏さんです。

Let's Cooking!!

- ① 卵をボイルし、冷まして殻を剥き冷水に浸します。(8分ボイル)
- ② 鍋にバターを入れ玉葱を炒めます。火が入れば、ボールに入れて冷まします。
- ③ 玉葱の入った②のボールに、挽肉・卵・パン粉・ケチャップ・ウスターソース・ナッツメグ・塩・胡椒を入れて、しっかり合わせて、四等分に分けます。
- ④ ①の卵を水切りして、小麦粉を付けて、③の挽肉で包みます。小麦粉を付け、溶き卵・パン粉の順に付けます。フライと同じです。後は170度前後の油でキツネ色が付けば完成です。

盛り付け 付け合せは、キャベツの千切り、又は、その他の野菜を添えて、スコッチエッグを1/2カットして盛ります。ソースは市販のソース(マデラ・トマト・ホワイト・カレー)等、色々組み合わせる事が出来ます。

大西先生の栄養効果診断【玉ねぎ】 玉ねぎには硫化アリルという栄養素が含まれていて、目にしみたり、独特の辛味や香りはこの成分の為です。硫化アリルはビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活性化します。ビタミンB1を多く含む豚肉や豆腐と組み合わせると、スポーツをする際、疲労回復、持久力や集中力アップに効果的です。
《玉ねぎの効能》 〇血液サラサラ・血栓の予防と減少〇高血圧・ガン予防〇消化促進・食欲増進〇疲労回復・精神安定〇投薬効果
 ※生で使った時にもっとも効果が発揮され、水にさらすと硫化アリルは流れ出てしまいます。



管理栄養士
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)

イギリスの伝統料理(軽食)を紹介します。イギリスでは、ピクニック料理として使われます。冷めても、美味しく召し上がれます。また、ウズラの卵で包み、小さくして、お子様用にも提供できます。殻をむいたボイルエッグを挽肉で包み、小麦粉・溶き卵・パン粉を衣にして揚げます。または、パーティーの時は、ボイルエッグを粗めにみじん切りにして、細長く円筒形に包み、衣を付けずに、オープンへ。あるいは、アルミ箔で包んでオープンへ。



※写真真ん中は2人分

ポイント!

- *ボイルエッグを挽肉で包む前に、卵に小麦粉を付けましょう。カットした時に、卵がツルリと飛び出す事があります。
- *挽肉はしっかりと手で練りましょう。

スコッチエッグ(4人分)



材料・調味料

挽肉……………400g
 玉葱…1/2個(みじん切り)
 生パン粉……………100g
 (内32gは挽肉に入ります)

卵……………8個(内2個は挽肉に入れ、パン粉付けに2個使います)
 ウスターソース・ナッツメグ(香辛料)……………少々
 ケチャップ……………25g 塩……………5g 胡椒……………適量

