

○ポーチドエッグ

卵 1個 できればMサイズで新鮮なものをよく冷やす

湯 卵を縦にした高さくらいの深さを用意する

酢 1lに大さじ2程度～

冷水

- 1、卵をよく冷やし、鍋に湯を用意する。
- 2、沸いているお湯に酢を加え、お玉で湯をゆっくりと回し少し水流を作る。
- 3、あらかじめ割っておいた卵をやさしく入れて、すぐに再沸騰する様に火力を調節する。
- 4、沸騰してきたら火を弱め、2分30秒～3分ゆでる。
- 5、硬さを触って確認し、冷水におとして卵が固まりすぎないようにして完成。
- 6、用途によっては温めてから使う。

○エッグ・ベネディクト（2人前）

ポーチドエッグ 2個

ハム（もしくはカナディアンベーコン）2枚

イングリッシュマフィン 1個

バター

*簡単ソースオランダーズ（4人前）+アンチョビ風味

卵 1個

レモン汁 小さじ2強

オリーブオイル 大さじ2（30ml）

マヨネーズ 大さじ2

カイエンヌペッパー

塩

（アンチョビペースト）

飾り

じゃがいものソテーやアスパラ、サラダ等

簡単オランダーズソースの作り方

- 1、卵にレモン汁と塩を加えてハンドミキサーで泡だてる。
- 2、卵が十分に泡立ったらオリーブオイルを加え、泡立て器で混ぜる。
- 3、マヨネーズ（アンチョビ）も加えて味を確認し、塩とカイエンヌペッパーで味を整え、ソースが少しねっとりするまで泡を潰してソース完成。

エッグズ・ベネディクトの作り方

- 1、イングリッシュマフィンは半分に切ってトーストし、バターを塗る。
- 2、ハムをフライパンでさっと焼きマフィンの上に乗せ、ポーチドエッグを盛る。
- 3、上から簡単オランダーズソースをかけて完成！

さわけんレシピ 全卵オランダーズでエッグベネディクト

***ここ数年、静かなブームのエッグベネディクト。原宿あたりの朝食の美味しいお店でもおなじみですね。

そんなエッグベネディクトを作ってみたいと思いませんか！

さわけんが本格的なエッグベネディクトを作る方法をご紹介します。***

ポイントはソース。

エッグベネディクトはソースオランダーズというソースを使います。

ソースオランダーズは泡立てたホットマヨネーズのようなものです。

作り方は卵黄に同量の水を加えて湯煎にしながら泡立て、もったりと泡立ったら澄ましバターを少しづつ垂らしながら泡立て続けます。

分量の澄ましバターが入ったらレモン汁で味を引き締めてカイエンヌペッパーと塩で味を調えます。

やることは単純なのですが、泡を保つのが難しいソースなのです。

そこで、泡を長持ちさせるために水より粘りのある卵白を使い泡を長持ちさせます。

1時間程度は全然問題なく、冷蔵庫に入れておけば少々泡は荒くなりますが4時間経っても分離には至っていません。

澄ましバターはバターを静かに溶かして澄んだ部分を取り出すという面倒くさく高コストなので、香りのいいオリーブオイルと乳化効果と味付け効果のあるマヨネーズを使います。

湯煎が面倒なら温めなくても大丈夫です。

この料理は温かい料理ですが、元々泡のソースなので温度はそんなに高くないのです。

冷たいのはちょっと感じが違うかもしれませんが、油を温めて作ると美味しいですよ。

ポーチドエッグは小さめの鍋でいいので、卵の殻の長い方と同じくらいの水位のお湯を用意し、お酢を少々入れる。

お酢はタンパク質を固める性質があるので卵白が散るのを多少、抑えます。

お湯が沸騰したらスプーンでくるくる時計回りに混ぜて水流をつくり、中心に新鮮な卵を割り入れる。

下からの沸騰の対流と水流の渦で卵白を持ち上げて、中心に集まってくるイメージで茹でます。

卵黄の表面が少し固まる程度まで茹でて、氷水に落として中心は生に仕上げます。

ポーチドエッグは使うときにお湯で温めて使うのが基本です。

エッグベネディクトを作りたい、作ってみたけどしっくりいかないのはやはりソースの出来がいいのか悪いのか判断不能なためと考えられます。

ソースさえうまくいけば、ポーチドエッグじゃなくて半熟目玉焼きでも味の面では大差なくなります。

ソースはレモンの香りがして軽い爽やかソースなので、そんな感じに仕上がればOKなのです。