

○フワツとしたかに玉

卵を柔らかくする方法は「タンパク質の結合を弱める」や「卵の割合を減らす」事で実現可能。

・水分を加える・・・料理的にはだしを加える。出し巻き卵など。柔らかくなるがコシは少なめで薄くすると切れる。

・粉を加える・・・料理的には片栗粉を加える。薄焼き卵など。つながりがよくなって柔らかいというよりしなやかになり、口当たりがよくなる。

・油を加える・・・料理的には生クリームや葱油。オムレツやかに玉など。油を入れると滑らかになる。柔らかさはそこそこ。生クリームは45%くらいの乳脂肪と55%くらいの水分なので、柔らかさと滑らかさが出る。ちなみにマヨネーズの主成分も油なのでマヨネーズでもいい。

ちなみにお酢を加えると卵はきれいな色に焼けるので少々配合してもいい。

今回はかに玉なので、あまりふわふわでも感じが出ないが、卵焼きよりフワツとさせたい。

なので油を加えるがただの油だと嫌なのでネギの香りをつけた葱油を加える。

もっと柔らかくしたい場合はだしを少々加えてもいい。

今回は火を通すときに油をさらに使い、高温で卵を沸騰させながら固め、柔らかさを出す。

卵は完全に固めるが、それ以上は火を通しすぎないほうが柔らかい。

+そのまま表面から湯気が出ていると、水分が飛んで乾いていくので早い段階であんをかけると理想的。

ちなみに葱油は白ネギの香りを油につけた香味油。

一般的な作り方はネギをみじん切りにし、油で煮たり、熱い油を掛けるなどの方法で作られる。

つまり油とネギを一緒に加熱するとで香りに移る。

家庭で簡単に作るならネギをみじん切りにし、耐熱のガラスや陶器の器に入れて油をまぶしてふたをせず600wで30秒ほどでできる。

出来上がりはシュワシュワして器の底に水分がちょっと見える（油が白っぽく濁る）程度でOK。

○ネギ油が決め手！ふんわりかに玉（2人～4人前）

卵 4個（220gくらい）

塩 小さじ1/8

カニ棒 6本（50g）

*ネギ油

白ネギ みじん切り 1/3本（面倒なら小口切りでもOK）

油 大さじ1強

さらに柔らかくしたければ鶏のだし（水）を大さじ1加える。

油 大さじ1

*あんかけ

水+鶏がらパウダー 100ml+小さじ1/4

しょうゆ 小さじ1

オイスターソース 小さじ1

砂糖 小さじ2と1/4

米酢 小さじ1

片栗粉 小さじ1

ごま油 少々

*ネギ油を作る。

ネギの薄切りを小さい耐熱容器に入れて油をまぶし600wの電子レンジで40秒ほど加熱する。

卵を割ほぐし、塩とほぐしたカニ棒を加える。

あら熱の取れたネギ油をネギごと加えて良く混ぜる。

*あんを合わせる

ボウルにあんの材料をあわせる。

*かに玉を焼く

1、フライパンに油を多めにひき、十分に熱くする。

2、耐熱のゴムベラを使い強火のまま卵を加えて手早く混ぜ、半熟状態で混ぜるのをやめて弱火にして底を固める。

3、底が固まれば火から下ろし、お皿にスライドさせて出す。

4、下の皿よりちょっと大きめのお皿をかぶせて裏に返す。

5、フライパンに卵を戻して裏を固めてお皿に盛りつける。

6、空いたフライパンであんを沸騰させ、上からかけて完成。