



Pane tostato con uovo in camicia

ポーチドエッグ・トースト



【材料】 トースト 1 枚分

(ポーチドエッグ)

玉子	1 個
酢	大さじ 2
水	800cc
(ハーブ塩)	
※コンチェントラートデルマーレ	少々
※野生のオレガノ	少々

トースト用お好みのパン 1 枚

アサクラ EVO

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

【アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.193

【作り方】

(ポーチドエッグ／イタリア語で uovo in camicia シャツを着た玉子)

※卵は小さな容器に割り入れておく

- 1) 小鍋に (10 cm 以上深さのある鍋／動画参照) 鍋底から最低 8 cm ほど水を入れ沸かす
- 2) 沸騰したら酢を入れ弱火にする
- 3) 泡だて器で渦を作る
- 4) 玉子を渦の中央に水際から滑らすように入れる
- 5) 極弱火にして 5 分そのままに放置する (外はしっかり固め、中は液状／お好みの硬さは時間で調整)
- 6) 掬いざるで取り上げ、水をよく切って小さめの器に入れる

※何個も作る場合はボウルにたっぷりの水を入れその中にポーチドエッグをはなす

(ハーブ塩)

- ・コンチェントラートデルマーレと野生のオレガノを好みの割合で混ぜて小鉢に入れる

(食べ方)

- ・パンはお好みの焼き加減にトーストする
- ・ポーチドエッグの水を再度よく切ってからパンに載せる
- ・ナイフで玉子を割り全体に広げたらハーブ塩、EVO をお好みの量かけながらいただく