

# ◎ スコッチエッグ ◎

2020年3月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

カットすると歓声上がるスコッチエッグ。持ち寄りやお花見で何もつけずにそのまま食べられるよう、味も美味しくつけてあります。

## ■材料（3個分）

A合挽肉	250g
A塩	小さじ1/2
Aコショウ	適量
Aナツメグ	適量
Aケチャップ	大さじ1/2
溶けるチーズ	30g
粒マスタード	小さじ1/2
ゆで卵	2個
ブロッコリー	1房
しいたけ	1個
ジャガイモ	1/2個
溶き卵	1個分
薄力粉	適量
パン粉	適量
揚げ用油	適量



1

鍋に湯を沸かし分量外の塩を入れる。ブロッコリー・ジャガイモを茹でる。椎茸は魚焼きグリルで焼く。ジャガイモは皮をむく。ジャガイモ・しいたけ、ブロッコリー、ゆで卵は軽く塩をふり、薄力粉を全体にまぶす。ゆで卵を半分に切る。

2

ボウルにAを入れてよく混ぜる。3等分にし、ラップの上に楕円形に広げる。その上に(写真)ジャガイモ、間に粒マスタード・溶けるチーズの1/3、ゆで卵をのせ、外から見たら卵型になるイメージに置く。ラップの外側から手で包むように成形する。この時中身が出ないように。2つめは茹で卵・溶けるチーズ・ブロッコリー。3つめは焼き椎茸・溶けるチーズ・ゆで卵をのせて同様に成形する。

3

②に薄力粉→溶き卵→パン粉→溶き卵→パン粉をつけ冷蔵庫で30分以上休ませる。

160℃～170℃の油で6分揚げる。縦半分に切って盛り付ける。

## 【ポイント】

\*具材に薄力粉を付けることで加熱で肉が縮んでも離れない。冷蔵庫で寝かせることで肉と具材・肉と衣の接着がしっかりとすると卵に火が入りすぎない。

\*パン粉は2度漬けすることで衣がしっかりと付き食感が良くなる。

\*油に冷たい具材を入れると温度が下がるので入れた後も温度管理をしっかりすること。