

車麩ステーキ

材料

車麩	25g(ぜに麩でも)	おろししょうが	小さじ 1
卵	3個	しょうゆ	適宜
塩	小さじ 1/3	おかか	3g
サラダ油	大さじ 1		

つくり方

- 1 車麩は水で戻し、絞り、ちぎっておく。
- 2 ボウルに卵を割り、塩を加えほぐし、①の車麩を5分ほど浸す。
- 3 小さめのフライパンに油をひき中火にかけ、②を流し入れ、ざっくりかき混ぜ、弱火にしてフタをし、2~3分焼いたらひっくり返し、さらに2~3分焼く。
- 4 器に盛り、おかかをかけ、しょうがじょうゆを添える。



飯島さんのポイント

車麩を戻して、そのすがたのまま、卵をつけて焼いてみたんですが、そうすると卵があまり染みていかなかったんです。卵がたっぷり染みたほうがおいしいので、この、スペイン風オムレツ的なレシピを考えました。もつと味にコクを出したいときはかつおぶしの粉末を入れたり、卵にだし汁を溶いてもいいですよ。沖縄の車麩がやわらかくてオススメです。

