会席料理大学
和食プロネット

［公式サイトURL］
https://www.washoku-pronet.jp

FREE LESSON

「だし巻き玉子の作り方」

和食のプロが技術とコツを公開!! だし巻き玉子が上手くなるレッスン動画

［動画URL］ https://youtu.be/-mlZtFRQpS0

Section 1　玉子焼き器の取り扱い方

【玉子焼き器の種類】

■鉄製
焼き色をつける玉子焼きに向いている

■フッ素コーティング
焼き付かないので慣れていない人向き

■銅製
熱伝導がよく均一に火が通る

【銅製玉子焼き器のおろし方】

1. 柄をつけたら内側外側を洗剤とスポンジで洗い 拭き取る

2. 半分以上油を張って火にかけ煙が立たない程度に保温する

3. 10分加熱する間キッチンペーパーで鍋底をなぞる

4. 火を止めてそのまま冷ますか火傷に注意して油を他へ移す

【日常の手入れ】

1. 焼く際に使用したキッチンペーパーにたっぷり油を含ませる

↓

2. 内側をなぞって玉子のカスを取り除きつつ油を塗る

↓

3. 上を向けて油が落ちないようにし蓋や新聞紙などをかぶせてほこりが入らないようにして所定の場所で保管する

日常に手入れの注意点

※鍋の内側は常に油を馴染ませておく必要があるので洗剤で洗わない 外側は洗っても良い

【１週間以上使わない場合】

1. 内側を水洗いして油を落とし水分をよく拭き取って保管する

2. 使う前に下ろした時と同じように油を馴染ませる

【注意点】

焦げ付いた時は…
- **水洗いして油を馴染ませ直す**

焦付きが強い場合は…
- **油を落とし水をはって沸騰させ焦げをふやかして落とす**

金属製のタワシは使用しない

内側は…
キズが焦付きの原因になる

外側は…
青いサビの発生源になる

【その他だし巻き玉子に必要な道具】

ボウル
ざる
お玉
油入れ
キッチンペーパー
菜箸
巻き簾

Section2　材料 分量 合わせ方

【玉子焼き器と材料の分量】

銅製玉子焼き器 ー 玉子5個が望ましい
理由：**厚くなるので保温性 食感がよくできる**

家庭用の卵焼き器 ー 玉子3個でも良い
理由：**小さく幅が狭いので玉子が少なくても厚いだし巻きができる**

【玉子を割るときの注意点】

角で割ると…

割れる面が狭く殻が奥に入り込むので細かい殻が玉子に混入しやすい

平面で割ると…

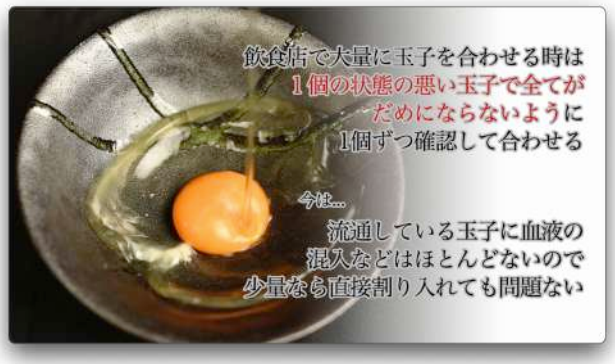
割れる面が広く全体にひび割れのように割れるので殻が混入しにくい

［片手で割る方法］

1. 玉子を掴み平面で割る
2. 次に親指と中指を対角から軽く中に押し込む
3. 指全体を掴んだまま外に広げる。

【材料の合わせ方】

ポイント



1. 1個ずつお玉に割り入れてから
ボウルに合わせる

※1個ずつ血の混入や玉子の状態を確認する

2. ホイッパーで泡立てないように
しっかりと撹拌する

※円を描くように撹拌すると空気が入り
泡立ってしまう

※ボウルの底を左右にこするように撹拌
すると泡立たない

3. 一番だしを180cc入れる

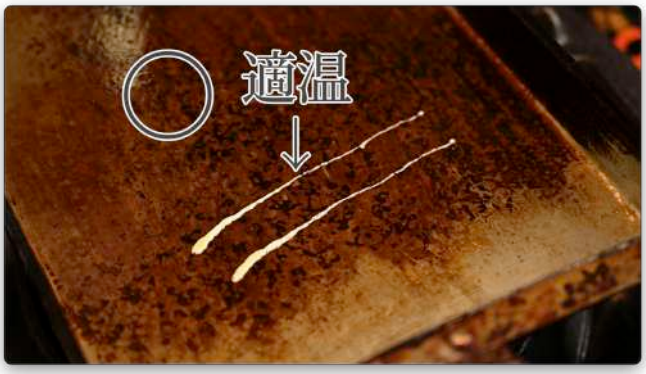
4. 薄口醤油を10cc入れて
よく混ぜ合わせる

3. 少量とって味を見る
（ほんのり醤油味を感じる程度）

4. ざるで濾す
（薄皮 カラザ 混入した殻を取り除く）

Section3　だし巻き玉子の焼き方

ポイント



菜箸の先に卵液をつけて線を描く
途切れずに線画かけたら適温 弾けると熱すぎる

【材料の合わせ方】

1. 油を塗ってお玉1杯弱を入れる

2. 奥から手前に寄せるように巻く

ポイント

※最初はきれいに巻けなくても良い

※最初の一巻きをなるべく細く仕上げる

3. 奥に油を塗り玉子を奥に移す

4. 手前にも油を塗る

5. 卵液を手前に入れ広げる

6. 一巻きした玉子を持ち上げ
下にも玉子を流し入れる

7. 半熟の状態で奥から巻いていく
卵液がなくなるまで繰り返す

ポイント

※半熟の状態で巻くことで卵液が接着剤となり玉子がまとまる

返し方の間違い

手首のスナップで返す

ー玉子が返り過ぎてしまう

お箸で返す

ー玉子が割れてしまう

【玉子返しのコマ割り】

[返し方]

- **肘を固定する**
- **うで 手 卵焼き器を一直線に固定する**
- **肘を中心点として円を描くように上へあげる**
- **上がり切るタイミングで菜箸を玉子の奥へ置き軽く持ち上げるように動かす**

【火加減の注意点】

火加減が弱いと…
玉子が焼けず鍋に付いて巻くと鍋に残る

火加減が強いと…
玉子が焦げ付いて巻けない

銅鍋は一度焼き付くと必ず同じところが焼き付くので巻けなくなる

上達への提案

やってみよう

**焦げ付かない
フッ素コーティングの
玉子焼き器で返し方と
手際をマスターする**

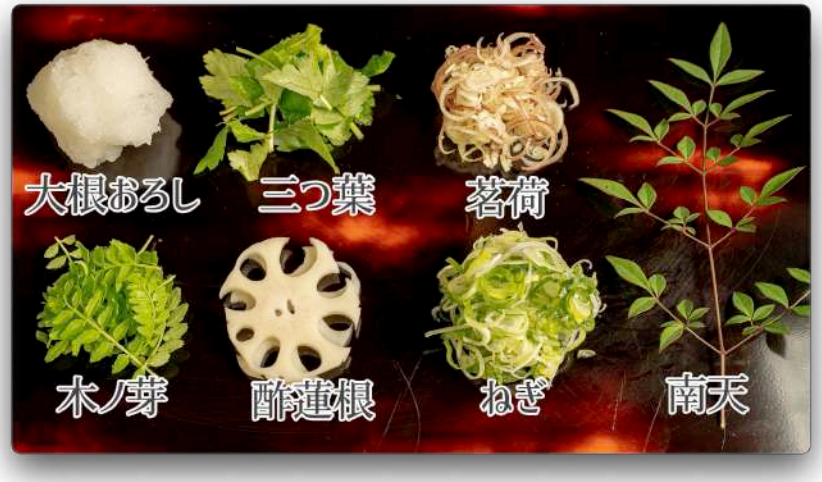
一度に返し方も火加減もマスターしようとすると失敗しやすいので
段階を追って練習すると成果が感じられ上達が早くなる

【盛り付け】

1. 玉子に巻き簾を被せる

2. 玉子焼き器を返して巻き簾に取る

3. 巻き簾を巻いて形成する



[添え物について]

- だし巻きをより引き立たせる役割
  （大根おろし 木の芽 三つ葉）
- 口代わりの役割
  （酢蓮根 茗荷 ねぎ）
- 季節感を演出する役割
  （南天 もみじの葉）

[器について]

■色

玉子の黄色と対比の強い器を使用する（黒や茶など）

■形

長方形の平皿や鉢などが合う

食べやすい大きさにカットし盛り付け添え物を添えて完成。

だし巻き玉子は板前技術の基礎ですが、上達のために継続的な練習が必要となります。私も１日に必ず1本以上焼いてできるようになるまで約１ヶ月がかかりました。最初から銅製の玉子焼き器で練習したため最初は頻繁に玉子焼き器を焦げ付かせて、その都度洗い油を馴染ませ直すという本来必要のない作業時間がかかりました。その経験から皆さんには、まず焦げ付かない玉子焼き器で返し方を上達し、それができるようになったら銅製の玉子焼き器で火加減をマスターするという段階ごとに成果を実感できる練習法を提案します。
繰り返し練習し美味しいだし巻き玉子を作ることができるようになってください。