

# ウフ・オー・プラ(血焼き卵) ～奈良の秋野菜を添えて～



## 作り方

### 【下準備】

- 鶏肉は厚さ1cmのそぎ切り、キノコ類は食べやすい大きさに切る。カボチャは厚さ5mmの薄切り、ホウレン草は3～4cmの長さに切り、玉ネギはみじん切りにして水にさらしておく。
- ① フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした鶏肉をじっくりと焼く。火が通ったら取り出して棒状に切る。
- ② ①のフライパンの油を拭き取り、ベーコンを炒め、火が通ったら取り出し、次にカボチャを焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ③ ②のフライパンでキノコ類とホウレン草を炒め、すき焼きのたれを加えて、軽くからめる。
- ④ 耐熱皿にサラダ油を塗り、塩、こしょうを皿全体にふり、卵を入れる。
- ⑤ ケチャップ、ホットソース、ウスターソース、水気を絞った玉ネギを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調え、ソースを作る。
- ⑥ ④をオーブントースターに入れて火を通す。卵の白身が固まりだしたら、一旦取り出し、そこへ①、②、③の付け合わせをのせ、さらに1分程度加熱する。
- ⑦ ⑥に⑤のソースをかける。
- ⑧ バゲットをオーブントースターで焼く。
- ⑨ ⑦に塩を混ぜたオリーブ油を入れた器と⑧のバゲットを添えて完成。

### 調理のポイント

- 付け合わせを炒める油はベーコンから出た脂を使うと香ばしい味が出ます。
- ④で耐熱皿に塩、こしょうをするのは、卵の表面をきれいにするためです。
- 卵は黄身が割れるなどを防ぐため、別の器に割ってから入れてください。

## NAFIC 令和4年度入学 学生募集 一般入試(前期)

### 募集学科

- ① フードクリエイティブ学科(料理人育成)
- ② アグリマネジメント学科(農業経営者育成)

募集人数 各学科5人程度

出願期間(①②とも) 10/25(月)～11/5(金)

試験内容 書類審査、面接試験

面接日 ①11/28(日)②12/4(土)または5(日)

※学生募集要項の請求は下記HPから。※オープンキャンパスを適宜開催!申し込みは下記HPから。



問 県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

☎0744-46-9700 ☎0744-46-3370

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic



### 材料(4人分)

- 卵 …………… 8個
- ベーコン(スライス) …………… 4枚
- 鶏胸肉 …………… 100g
- キノコ類(シメジ、シタケなど) …… 80g
- カボチャ …………… 40g
- ホウレン草 …………… 1/4束
- 玉ネギ …………… 15g
- バゲット(厚さ1.5cm) …………… 8枚
- ケチャップ …………… 40g
- すき焼きのたれ …………… 大さじ2
- ホットソース …………… 大さじ1/2
- ウスターソース …………… 小さじ1
- サラダ油 …………… 適量
- オリーブ油 …………… 適量
- 塩、こしょう …………… 適量

### レシピ考案者

NAFIC 第4期卒業生

**IBURI-KOBO**

オーナーシェフ

みょうご しんじろう  
**明後 辰二郎さん**



実家の料理旅館を継ぐために必要な知識を学びたいと思い、NAFICを志しました。NAFICでは調理技術はもちろん、食材や衛生面の知識、経営に関するノウハウなどを習得できたことが、今とても役に立っています。

### お店の情報



**IBURI-KOBO 道の駅針テラス店**

オーナーシェフが厳選した地たまごや地元の野菜を使った料理が人気。吉野の山桜チップで燻製した燻製醤油や燻製オリーブ油などの商品も開発、販売しています。

📍 奈良市針町345

道の駅針テラス情報館内

🕒 月曜・金曜 / 10時～14時30分

土曜・日曜・祝日 / 10時～16時

📅 休 火曜～木曜

🌐 www.iburi-kobo.com