



作り方

ポーチドエッグ

1 鍋に1lのお湯を沸かし、酢30mlを加える。お湯がふつふつ沸いてきたら(※90~95℃が目安)、卵を静かに割り入れる。お玉で白身をまとめながら2分ゆでて取り出し、お湯をきる。



温かいサラダとチェリートマトソース

- フライパンにサラダ油を引いてベーコンを軽く焼く。
- ベーコンを取り出した後、一口大にカットしたブロッコリー、蕾菜、舞茸を軽く炒める。
- 菜花は根本の硬い部分を切り落とし、塩茹でする。葉っぱの緑色が濃くなったら取り出す。
- ミニトマトは1/4にカット、タマネギ、ニンニク、アンチョビはみじん切りにする。奈良漬は、表面の酒粕を別の器に取り除き、洗って5mm角ぐらいにカットする。



ポーチドエッグと  
温かいサラダ  
〜チェリートマトソース添え〜

**シェフの  
おすすめ!**

**吉野MICA卵**  
MICA水という特別な水を親鳥の飼育に取り入れている奈良県吉野の養鶏場で生まれた「こだわり卵」。そのまま焼くだけでパンケーキのような深みのある味になる、濃厚な黄身が特徴です。

**盛り付け** .....  
お皿に2・3をサークル状に盛り付け、ポーチドエッグを乗せてクレソンを添える。5のチェリートマトソースをまわりに添え、粉チーズと黒コショウを上からふりかけて完成。



新発見  
おいしい  
奈良  
vol.104

材料(2人分)

ポーチドエッグ

吉野MICA卵 ..... 2個  
酢 ..... 30ml  
水 ..... 1l

温かいサラダ

菜花 ..... 4本  
ブロッコリー ..... 0.4株  
蕾菜 ..... 2個  
舞茸 ..... 1パック  
クレソン ..... 6本  
ベーコン ..... 2枚  
粉チーズ、塩、黒コショウ、サラダ油 ..... 適量

チェリートマトソース

ミニトマト ..... 60g  
タマネギ ..... 40g  
ニンニク ..... 6g  
奈良漬 ..... 20g  
奈良漬の酒粕 ..... 適量  
ケチャップ ..... 20g  
アンチョビ(ツナ缶や魚醤などで代用可) ..... 20g  
オリーブオイル ..... 40ml  
水 ..... 20ml

調理のポイント

- ポーチドエッグは温泉卵でもOK。温泉卵を作る際は1lの沸騰したお湯に卵4個と差し水200mlを入れてふたをし、約15分置いてから取り出す。
- 菜花の葉っぱはパリパリに焼いて飾りに使っても良い。

※奈良漬にはアルコールが含まれています。

レシピ考案者

AUBERGE de SENVIE うらべひろし  
シェフ 浦辺 大さん



吉野MICA卵の生産者さんから、卵づくりにかける熱い思いを聞き、おいしい吉野MICA卵をよりおいしく食べられるレシピを考えました。温かいサラダに使用する野菜は春菊やアスパラガスなどもおすすめです。

お店の紹介

AUBERGE de SENVIE

地元・奈良県産の旬の食材を使ったシェフ渾身のお料理と、女性の支配人、マネージャー、パティシエによるきめ細やかなおもてなしが魅力のオーベルジュ。コースのメニューは奇数月の第1木曜日に変わります。

〒桜井市高家2217

☎0744-42-0505

🕒ランチ:12時~15時

ディナー:18時~22時

🗓️月曜・火曜(祝日・祝前日は除く)

