

米粉のとろみで保温して作ろう！

米粉で温泉卵

材料 4個

水	1.2L
卵（常温）	4個
米粉	50g
後入れ用の水	200ml

【卵の黄身】

65℃で固まり始める

【卵の白身】

60℃で固まり始め、80℃近くで完全に固まる

この作用を使ってお湯を65～75℃までに保つ。お湯の温度を保つために米粉の「とろみ」を使います。時間や、微妙な温度の違いで、固まり方は変わるので、お好みの加熱加減を探すのも楽しいですね！

作り方

1. 蓋のある大きめの鍋に水を入れ沸騰させる
2. 米粉を200mlの水で溶く
3. 2を1に入れよく混ぜる
4. 常温に戻した卵をお玉で静かに入れる
5. 全部入れたら一度混ぜて温度を測る
※75℃以下にする
6. 鍋に蓋をして30分温度キープする
※65～75℃をキープする
※途中温度が冷えたら少し加熱する
7. 冷水にとり急冷する

Notes

◎古くなった米粉や余っている和菓子用の米粉も使えます。



coco montage

米粉のお料理教室ココモンタージュ®

<https://cocomontage.com/>