

## たまごの基本編

### 新鮮だから、生でいただく。

日本には、新鮮なたまごを、そのままいただくという食文化があります。

「生たまごを温かいごはんにかけていただく」のは、シンプルなおいしさで、しかも栄養たっぷり。

この「たまごかけごはん」は、のり、おひたし、みそ汁などあっさりとしたおかずの並ぶ朝食とともに、いつまでも大切にしたいものです。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

### 健康の源アミノ酸パワーいっぱいの“たまごかけごはん”

新鮮なたまごを、あたたかいごはんにかけて食べる“たまごかけごはん”。

カンタンでおいしく、誰にも親しまれてきた日本独特のファーストフードといえます。

あらゆる栄養素の宝庫といわれるたまご。なかでも、注目に値するのはたんぱく質であり、9種類の必須アミノ酸をバランスよく、しかも豊富に含んでいます。たまごのたんぱく質が食品の中でも最も良質といわれるのは、そのためです。

そのたまごと、私たちの主食であるごはんを組み合わせることによって、アミノ酸バランスはさらにアップします。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

### しらすたまごかけごはん

#### 【材料(1人分)】

たまご1個、ごはん茶わん1杯分、しらす干し大さじ1、白ごま小さじ1、おかか・きざみのり各適宜

#### 【作り方】

- ①ごはん茶わんに熱々のごはんをよそう。
- ②しらす干し、白ごま、おかか、のりをのせて、生たまごを割り入れて、混ぜていただく。お好みでしょうゆを少々たらしてもよい。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

### ゆでたまご

#### 【作り方】

- ①水を入れて火にかける



たまごは室温に戻す(冷蔵庫から出して、すぐに使うと割れやすい)。かぶるくらいの水と一緒に鍋に入れ、中火にかける。



- ②卵黄を真ん中にするには



菜ばしでたまごを静かに転がしながらゆでる(こうすると、卵黄が真ん中になる)。煮立ってから6分で半熟たまごに、8分でかたゆでが完成する。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

### とろ〜り味玉

#### 【材料(つくりやすい分量で)】

ゆでたまご6個、A(しょうゆ・みりん・酒各1/2カップ、砂糖大さじ2)

#### 【作り方】

- ①たまごは好みの固さにゆでて、殻をむいておく。
- ②Aを煮立てて冷まし、ゆでたまごを漬けて一晩おく。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

### たまご焼き

#### 【材料(2人分)】

たまご4個、だし汁1/4カップ、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、塩少々、サラダ油適宜、大根おろし適宜

#### 【作り方】

- ①たまごは割りほぐし、だし汁、みりん、しょうゆ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ②たまご焼き器を熱し、サラダ油を入れ、キッチンペーパーで全体になじませる。菜ばしなどで卵液を一滴落とし、すぐ固まるくらいの温度ならOK!
- ③卵液を少量流し入れ、全体にうすく行きわたらせ、半熟になったら手前から巻いていく。
- ④たまご焼き器の空いたところに油を敷き、卵液を足して巻いたたまごの下にも卵液を流し入れる。たまごが半熟になったら、向こう側から手前に巻いていく。同様にして残りの卵液もすべて焼く。形を整えて、完成。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

### プレーンオムレツ

#### 【材料(2人分)】

たまご4個、牛乳大さじ3、塩・こしょう各少々、バター大さじ2、アスパラガス適量

#### 【作り方】

- ①ボウルにたまごを割り、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②フライパンにバターを半量を入れ、中火で半分くらい溶かす。強火にして卵液の半量を流し入れる。菜ばしなどで、休まず30秒ほど勢よく混ぜ、半熟になったら中火にする。
- ③たまごをフライパンの片側に寄せる。フライパンの柄を持ち上げると、寄せやすい。木の葉形になるようにととのえる。フライ返しなどで裏返し、好みの固さに焼いて火を止める。残りの卵液も同様にして焼く。ゆでたアスパラガスを添える。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

### スクランブルエッグ

#### 【材料(2人分)】

たまご2個、塩・こしょう各少々、牛乳大さじ3、バター大さじ2

#### 【作り方】

- ①ボウルにたまごを割り、白身を切るように混ぜ、塩、こしょう、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ②フライパンを熱し、バターを入れ、中火でバターがほとんど溶けたら、たまごを流し入れる。たまごを大きくかき混ぜ、半熟になる一歩手前で火から下ろす。余熱で固まりすぎないように注意を。



©2011全国鶏卵消費促進協議会

## 目玉焼き

### 【材料(2人分)】

たまご2個、塩・こしょう各少々、サラダ油適宜  
つけ合わせ(ウインナーソーセージ適量、さやいんげん適量)



### 【つくり方】

- ①フライパンにサラダ油を入れ、キッチンペーパーで全体になじませ、フライパンを熱する。小さめのポウルにたまごを割っておき、フライパンにたまごを1個ずつ流し入れる。
- ②中火で焼く。好みの固さになったら塩、こしょうをふる。つけ合わせに、焼いたソーセージとゆでたさやいんげんを添える。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

## 納豆入りだし巻きたまご

### 【材料(4人分)】

たまご5個、A(だし汁1/4カップ、酒・みりん各大さじ1/2、塩少々、うす口しょうゆ小さじ2)、納豆(ひき割り)1パック、B(万能ねぎのみじん切り大さじ1、青のり少々、添付たれ・辛子各1袋)、サラダ油適宜



### 【つくり方】

- ①たまごにAの調味料を加え混ぜる。納豆はきざんでBを加えて混ぜる。
- ②フライパンを熱して油をならし、卵液の1/4量を入れて表面が乾いてきたら手前2cmくらいを残して納豆を置いて、これを芯にして巻く。手前の空いているところに油を塗って、残りの卵液を数回に分けて流し入れ、繰り返し巻き、切り分ける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

## 温泉たまごをカンタンにつくるウラ技

### 【材料(2人分)】

たまご2個、A(だし汁1/2カップ、酒小さじ1、塩少々、薄口しょうゆ小さじ1/2)



### 【つくり方】

- ①発泡スチロールの器(カップラーメンなどの容器を利用するとよい)に、室温にもどしたカラのままのたまごを入れ、80~90度の湯をたっぷりとそそぎ、血などでふたをする。時々器ごとゆりうごかして、20分ほど置く。
- ②器の湯を捨て、冷水を入れてたまごの熱を冷ます。
- ③Aを温めて器に入れ、②のたまごを割り入れる。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

## ひき肉とニラ入りたまご焼き

### 【材料(2人分)】

たまご3個、豚ひき肉100g、ニラ1/4束、ごま油小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、塩・こしょう各少々、サラダ油適宜



### 【つくり方】

- ①ニラは細かくきざみ、たまごは割りほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒めてポロポロになったらニラを加えてサッと炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- ③たまごに②を冷ましてから加え、フライパンにサラダ油を熱し、厚焼きたまごをつくる。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

## お手軽温泉たまご

### 【材料(2人分)】

たまご2個、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1/2、水大さじ2



### 【つくり方】

- ①湯のみや耐熱カップにたまごを割り入れ、かぶるくらい水を加え、黄身に楊枝や竹串などで穴をあける。ラップをしないで、たまご1個に付き電子レンジ(500ワット)で50秒~1分加熱し、余分な湯をすてる。
- ②めんつゆを水で薄め、2個のたまごにかける。  
※黄身が破裂しやすいので、白身が9割ほど白くなったら、加熱をやめること。途中、様子を見ながら加熱してください。電子レンジ600ワットの場合は40~50秒が目安です。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

## 納豆入りたまご焼き

### 【材料(2人分)】

たまご3個、ひき割り納豆1パック、長ねぎ1/2本、だし汁大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、サラダ油適宜、バター各大さじ1、ケチャップ適宜



### 【つくり方】

- ①納豆は添付のタレを加えて混ぜる。長ねぎはあらみじん切りにし、たまごは割りほぐす。
- ②たまごにだし汁、しょうゆを加えて混ぜ、納豆とねぎも加え混ぜる。
- ③直径20cmくらいの小さめのフライパンにサラダ油、バターを熱してよくなじませ、②を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状になったら、フタまたはアルミ箔をかぶせて弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ④表面が固まり、火が通ったら火を止めて、そのまま5分ほど蒸らしてから、皿に空けて切り分け、ケチャップを添える。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

## たまご焼き&オムレツ編

### のりの鳴門たまご焼き

#### 【材料(2人分)】

たまご4個、塩・こしょう各少々、のり2枚:1枚を半分にする、スライスチーズ3枚、サラダ油適宜



#### 【つくり方】

- ①たまごに塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②たまご焼き器を熱して油を敷き、卵液を少し流し入れて、半熟になったたまごを向こう側へよせ、空いたところに少量卵液を流し入れる。さらに、1枚を半分に切ったのり、チーズをのせ、手前から向こう側へ巻いていく。これを繰り返す。
- ③焼きあがったらたまご焼きにのりを巻いて、切り分ける。

©2011全国鶏卵消費促進協議会

### ツナと青ねぎのたまご焼き

#### 【材料(4人分)】

たまご4個、ツナ缶(水煮)小1缶90g、青ねぎ10本、A(水大さじ4、スープの素少々、みりん大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1/2)、片栗粉大さじ1と1/2、水大さじ1と1/2、サラダ油小さじ1/2



#### 【つくり方】

- ①たまごをときほぐし、合わせたAとツナの水煮缶、1cm幅に切った青ねぎ、水で溶いた片栗粉を順に合せて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れて軽くかき混ぜ、ふたをして弱火で焼く。火が通ったらひっくり返し、ふたをとって裏面を軽く焼く。
- ③8等分して器に盛る。

©2011全国鶏卵消費促進協議会