

元気印の源の卵は 安い！栄養価も高い！おまけに 和・洋・中・お菓子・飲み物まで他の食品には類をみないレパートリーの広さ！（卵焼き・目玉焼き・茶碗蒸し・卵丼・炒り卵・かきたま汁・TKG！？・カニ玉・チジミ・オムレツ・スクランブルエッグ・キッシュ・ポーチドエッグ・ピカタ・サラダ・サンドイッチ・フレンチトースト・カルボナーラ・チャーハン・スリン・ケーキ・クッキー・お好み焼き・ホットケーキ・卵酒 などなど 卵があれば 卵さえあれば、いろんな料理が広がります！）

### そして なにより おいしい！

卵はまさに栄養素の宝庫(1個 80kcal)。たんぱく質、脂質、が豊富であるとともにビタミンA、B1、B2、D、Eなどのビタミン類や、鉄・カルシウムなどのミネラルもたっぷり！たんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく入っている良質なもの。必須アミノ酸の一種で卵に多く含まれているメチオニンは肝臓でアルコールが分解されるときに必要な成分です。(二日酔いの薬には必ず入っている) 卵にはコレステロールが多く含まれているので、卵を食べると血液中のコレステロール値が上がると昔は言われましたが、血液中のコレステロールは食事からは 1/4、残りの 3/4 は肝臓で作られていることが一般的に知られている昨今、優秀なたんぱく質食品として、一日1個はぜひ食べたいものです。近年の研究から、卵の自身に多く含まれるアミノ酸シスチンや、卵黄に含まれる脂肪酸のレシチンには悪玉コレステロールを減らす働きがあることが報告されています。また世界で最も長寿国である日本の卵の消費量は、フランス・アメリカを抑え世界一(一年間に 320 個)という事実もあります。

### <ごはんと卵の相性ばっちり！>

\*ピカタおにぎり（おにぎりがこんなふうに変身！しょうゆの香ばしさが食欲をそそります。）

| 材 料  | 2人分  |
|------|------|
| ごはん  | 300g |
| 白ごま  | 1g   |
| 梅干し  | 1 個  |
| 塩    | 少々   |
| 小麦粉  | 大1   |
| 卵    | 1 個  |
| サラダ油 | 大1   |
| しょうゆ | 適宜   |

### <作り方>

- ① ごはんにごまを混ぜ、梅干しをいれ三角おにぎりをにぎる。
- ② おにぎりに小麦粉をかるくまぶし、ときほぐした卵をたっぷりとつける。
- ③ フライパンを熱しサラダ油を入れ、火加減に注意しながら②のおにぎりの全面を焼き、しょうゆをフライパンにたらし、両面を香ばしく焼き上げる。



### \* スパニッシュオムレツ石井好子さん風(フライパン 24~26 センチ1枚分)

| 材 料    | 4人分     |
|--------|---------|
| 卵      | 4個      |
| 玉ねぎ    | 中1個     |
| じゃがいも  | 中2個     |
| 塩・コショウ | 小2/3・少々 |
| サラダ油   | 大2・1/3  |

### <作り方>

- ①卵は割りほぐし、塩 1/3・コショウを加えよく混せておく。
- ②玉ねぎと1/3角に切っておく。じゃがいもは皮をむき、1/3角に切ったらざるに入れてサッと水をとおし、耐熱容器にいれてラップをかけ 600 ワットで4分間 ほど加熱する。
- ③フライパンを熱しサラダ油大 1/3 を入れ、②の玉ねぎを中火で炒め、しんなりしたらじゃがいもも加え塩 1/3・コショウを加えよく混ぜる。(フライパンは洗っておく)
- ④ ③を冷まして①に入れよく混ぜる。

- ⑤ フライパンにサラダ油大 1 を入れてよく熱したら、強火のまま④をフライパン全体に流し込み菜箸で手早く混ぜる。
- ⑥ 全体の色が変わったら弱火にして、下面にほどよい焼き色をつけたらフライ返しで底にすきまを入れて、オムレツより大きい皿でフタをし、さっとひっくり返してオムレツを皿にのせる。
- ⑦ 空になったフライパンにサラダ油大 1 を入れ、良く熱したらオムレツを皿からずらし、ながらフライパンに戻し入れ、もう片面を弱火で2分ほど焼く。