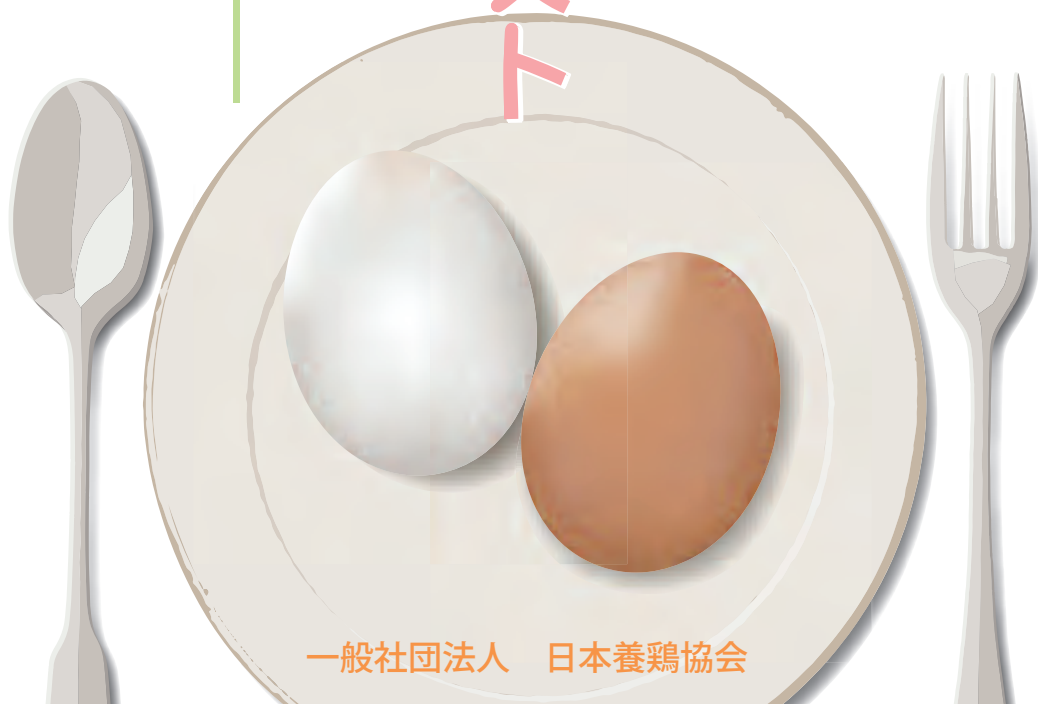


第5回

いいたまごの日
エッセイ大賞コンテスト

& グリッド

— 授賞作品集 —



一般社団法人 日本養鶏協会



第5回「いいたまごの日」エッセイ大賞&レシピ コンテスト入賞者



大 賞	渡邊 英子	神奈川県	祖母と私の合作、山鳥の巣たまご
優秀賞	河野 悌久	広島県	たまごの入ったなすとじゃがいものお味噌汁
優秀賞	木立 多美子	北海道	レンジで簡単！青森の郷土料理・味噌貝焼き
入 賞	ryuunosuke	東京都	卵味噌
入 賞	ゆう	東京都	洋風キャベツたまご炒め
入 賞	城内 真名美	静岡県	我が家の「仲良し茶碗蒸し」
入 賞	みみみ	東京都	母の厚焼きさん
入 賞	奈良 晶子	東京都	ひみつくろみつラブプリン
入 賞	野村 みゆき	茨城県	シンプル一番！たまご炒り豆腐
入 賞	たむたむ	新潟県	筍のたまご絡め煮
入 賞	窪田 汐里	東京都	笑顔の Aussie 卵焼き
入 賞	古谷 三郎	東京都	パコおじさんのソパ・デ・アホ
入 賞	南川 亜樹子	徳島県	カニ玉キャベツ
入 賞	すたーびんぐ	北海道	みんな笑顔のあげたまご
入 賞	大谷 清美	島根県	あまからの親子煮
入 賞	テヌーキサン	鳥取県	味噌汁に卵落として半煮えで
入 賞	濱口 静香	愛知県	玄米おからオムライス
入 賞	りょん	東京都	はちみつプリン
入 賞	鹿のおつかい	奈良県	いり卵と鶏のそぼろごはん
入 賞	小野塚 陽子	新潟県	野菜たっぷりフリッタータ
入 賞	佐々木 珠実	北海道	卵巻き寿司
入 賞	おかきっき	東京都	豚平焼き
入 賞	池本 香織	大阪府	ほんのり甘い野沢菜卵焼き
特別賞	伊豆 光男	長野県	玉子屋 25 年

■応募総数：239 名／大賞 1 名・優秀賞 2 名・入賞 20 名・特別賞 1 名



大賞作品



神奈川県 渡邊 英子

祖母と私の合作、山鳥の巣たまご

両親の田舎は山形にある。出羽三山がそびえ立ち、最上川の急流が折れ曲がっている。私の子どもの頃、父は海上保安庁に勤めていて、公休があっても、実際には休むことはできなかった。そのため、田舎には二度程しか行った記憶がない。

小学校三か四年生の時の夏、やっと祖父母に会いに行った。当時は建って百年を軽く超す、茅葺の屋根で、中は囲炉裏の煤で燻された太い梁が印象的だった。大きな囲炉裏には、山菜汁がたっぷりと入っている鍋がつるされていて、川魚が棒に刺さって立てかけられている。囲炉裏の中はおいしい宝がたくさん隠れていた。

目の前でお餅をついてくれるのが、お祝いのしるしだ。見た事もないきのこがどっさりに入った山菜汁や、エゴマのお餅など、美味しい物が並んだ。

祖母は料理上手だった。現在八十六歳になる父は子どもの頃、ライスカレーを食べていたそうだ。料理の本も、よく見ていたらしい。

私はまたお餅かと、少し飽きて来た時、祖母が、「鳥の巣だよ」と、木の蔓で編んだかごを、大事そうに持ってきた。私は「えっ！見せて」と、のぞいた。揚げた春雨が真白くふんわり敷き詰めてあって、上にはフライしたゆで卵が、こんもりと乗っていた。私はぱりっとした春雨と卵を皿に取り、卵にはケチャップ、春雨にはソースをかけて食べた。五十年近く前の事だ。

今回私は、それに手を加え、亡くなった祖母との合作料理を作った。黄身が少し固まったりいの小さなゆで卵を、酒を少々加えた味噌床に入れて、三日間置く。三日目に、圧力鍋で、メイクイーンとたっぷりのにんじんを蒸し、少なめのマヨネーズと、同じくらいの味噌で、固めの特製ポテトサラダをつくり、全部をつぶす。ハムなど、他の物はいれない。揚げた時、ばらばらになってしまうからだ。取り出した卵を、サラダで包む。高温の油で一気に揚げて、おぼけになった春雨の油をきっておく。次に少しさめた油で卵を揚げる。重量があるので、浮いて来ないから注意する。色づいたら、祖母のように盛り付けて終わりだ。味噌漬けゆで卵が中まで味がしみ込んでいて、それとサラダの組み合わせは、絶品。熱々が食べたいところだが、冷やして食べる方が私は好きだ。余計なものはかけないで、単純に味噌と卵とサラダの組み合わせを味わう。お弁当に最適だ。豪華な卵に変身。祖母から「私の卵を工夫してごらん」と、課題を出されたようだ。

★我が家のたまごレシピ★

祖母と私の合作、 山鳥の巣たまご



材 料 (4人分)

なるべく小さい卵	4個
味噌	容器に卵がかくれるくらい
酒	大さじ2〜3
春雨	1袋
じゃがいも	中3個
にんじん	大1本
マヨネーズ	小さじ2
味噌	マヨネーズと同量

そのほか彩りで季節の野菜を添える。



作 方

★下ごしらえ★

- ・容器にたっぷりの味噌を入れ、酒を少し足して、よくかきまぜ、味噌床を作っておく。
- ・3日前にやや柔らかいゆで卵を作って、からをむき、味噌床に入れ、冷蔵庫で保存し、味をしみ込ませる。
- ・3日後、じゃがいもを半分に、にんじんを縦半分に切って圧力鍋で5分間蒸す。(鍋で水からゆでると、水分が多くなってしまう)
- ・じゃがいもとにんじんの皮をむき、つぶす。そこにマヨネーズと味噌を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ・卵を、味噌床から取り出す。

- ① 卵に均一になるように、特製ポテトサラダで包み込む。厚さ2〜3ミリ程度。
- ② 衣をつける。コロッケを作る要領で。
- ③ 春雨を、高温の油で一気に揚げる。(紙にとって、油抜きをする)
- ④ 卵の形を整えて、まわりを固め、少しさめた油でむらのないように、色よく揚げる。
- ⑤ できればかご、あるいは大きめの皿に、春雨を敷いて、その上にくずれないようにできたての山鳥のたまごを乗せる。
- ⑥ 彩りでトマト、青しそなどの季節の野菜を添える。

- ★ 取り皿にソースを入れ、春雨は手で割ってつけて、温かいうちに、パリパリとたべる。卵はそのままどうぞ。

優秀賞作品



広島県 河野 悌久

たまごの入ったなすとじゃがいものお味噌汁

子どもの頃、日曜日の朝が待ち遠しかった。我が家は「男子厨房に入るべし」といった風習があり、大正生まれの祖父を筆頭に父も兄も何かと台所に立つのが好きな男達でした。特に大正5年生まれで鉄工所の職工だった祖父がつくる味噌汁は今でも食べたくなる思い出の味です。大きく切った玉ねぎとじゃがいも、味噌漉しなんて使わず、そのまま味噌を鍋に入れるので味噌かすごとお椀にもられる武骨な味噌汁。「今日は炊事軍曹がこしらえたよ」と出される味噌汁には決まって卵が入っていました。とろっと黄身が具材にかかるその味噌汁の美味しいことと言ったらたまりません。夏になれば大きく切ったなすや、畑でとれた不格好なきゅうりが入っていたり、秋になれば裏山でとれたきのこがどっさり、冬になれば粕汁が出た時もあった。祖父は兵隊にも行ったが、特に料理をしていたと聞いたことはなかったが、何かと僕たちが台所に立っていると、「おっ、炊事軍曹しとるんか」とほくそ笑んで喜んでいて。両親が共働きだった我が家では、祖父がごはんを炊いたり、味噌汁を作るという光景はごくあたりまえのことで、大きくなってこの事を人に話すと、たいていの人に「先進的な家庭だったんだね」と言われることが多かった。「先進的？」なんとも居心地の悪い気がした。我が家にとっては、男連中が台所に立つことはこの上ない楽しい時間だったからだ。いまだにうちの家系は、みんな料理好きな男達が多い。味噌汁は、“おふくろの味”の代表格みたいに言われるが、ぼくにとっては今でも味噌汁は祖父の思い出の味だ。最近では、定年を過ぎた男の人向けの料理教室が人気だとか。祖父がいたら「炊事軍曹が増えたな」とつぶやきそうだ。この夏で祖父が逝ってから10年が経つ。蝉が鳴きはじめると無性になすの味噌汁が食べたくなるのだ。

★我が家のたまごレシビ★

たまごの入った なすとじゃがいものお味噌汁



材 料 (4人分)

いりこだし	4.5カップ
味噌	大さじ4
玉ねぎ(大)	2分の1
なす	1本
じゃがいも	2個
エリンギ	1本
卵	1個
ネギ、みょうが	

作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切って沸騰したお湯に入れて、再沸騰したら冷たい水にさらして置く。
- ② じゃがいもと玉ねぎは大き目に切る。じゃがいもは水にさらして置く。エリンギも食べやすく切る。
- ③ いりこだしにじゃがいもを入れて沸騰したら、玉ねぎ、なす、エリンギを入れ、じゃがいもに火が通ったら、火を止めて分量の味噌を加える。
- ④ 再び、鍋に火をつけて卵を割り入れて蓋をして好みの固さになったら火を止める。
- ⑤ お椀に味噌汁を入れて、仕上げにネギとみょうがをそえる。



優秀賞作品



北海道 木立 多美子

レンジで簡単！青森の郷土料理・味噌貝焼き

思い出の味、それは母がおかゆをつくると必ず一緒にだしてくれた味噌貝焼きだ。
母の産まれた青森の下北の郷土料理だが、卵は滋養にいいからと食欲のない時の定番だった。
進学のため上京し、都会での一人暮らしに浮かれていた私だが、初めて体調を崩して大学を休み、ひとり布団に入っていると、まだ明るい時間なのにもかかわらず、急に暗く寂しく感じられた。

近所の病院がどこにあるかもわからず、コンビニで風邪薬を買った。近くには甘えられる相手もいなかった。父や母が引っ越しの時に運んでくれた家具が目につくと、なんだか悲しくなったのでそのまま目を閉じた。

しばらく眠って目を覚ますと、少しお腹がすいていた。

部屋と一続きのキッチンへ向かい、何か食べられるものはないかと一人暮らし用の小さな冷蔵庫を開けた時、自然と手に取っていたのは卵。

こんな時に食べるものはひとつしか思い浮かばなかったし、材料はスカスカの冷蔵庫の中にもすべてあった。

鍋に水を入れ火にかけ、炊飯器に残っていたごはんを投入しただけのおかゆもどきと、はじめて作った味噌貝焼きができあがった。

具はネギだけ、だしも取らずに鰹節だけのこちらもなんちゃってな出来上がりであったが、弱った心と体には十分に沁みた。

ついつい母に電話した。

「今日さ、冷蔵庫に何にもないはんで、はじめてみそかやき作った。」と話すと、それだけで「風邪でもひいだか？ちゃんと電気消しで布団かけで寝でらが？」とかえってきた。離れていても想ってくれる母がいると思うだけで、本当に力が湧いた。

そして、私も結婚し、子供を持ち母になったが家族が風邪をひくともちろんこの味噌貝焼きもどきとおかゆを作る。

都会育ちの夫はおかゆの付け合わせとしての味噌貝焼きを、いまだに納得はしていないようだが、いつか子供たちと私、そして母を繋ぐ思い出の味になってくれればと思う。

★我が家のたまごレシビ★

レンジで簡単！ 青森の郷土料理・味噌貝焼き



材 料 (1人分)

卵	1 個
水	30ml (大さじ2)
味噌	大さじ1
長ねぎ	3cm程度 (お好みで)
かつおぶし	2 g

作 方

- ① ネギを細切りにする。
- ② 皿に水を入れ、味噌をよく溶き、かつおぶしを加える。
- ③ ②に卵を溶きいれよく混ぜ、ねぎを加える。
- ④ 電子レンジ600wで60秒、いったん取り出し全体を混ぜてから、もう一度600wで40秒前後加熱したら完成。

★ レンジでの加熱が可能な平皿を使用します。



入賞作品



東京都 ryuunosuke

おじいちゃん、おいしい、もっとちょうだい

我が家の卵料理といえば「卵味噌」。孫が来た時作ってやると、最初は「なにこれ、なんだか気持ち悪い」と言ったが、「食べてごらん、おいしいよ」と言うと、おそろおそろご飯の上に乗せて食べた。固唾を飲んでいて「お爺ちゃん、おいしい、もっとちょうだい」といつて今ではすっかり「卵味噌」のファン。

妻も結婚当初私が台所に行って「卵味噌」をサッと作ると、「卵味噌」のファンになり、忙しい時、困った時、「卵味噌」作ってと声をかけてくる。当然に子供にとってはお袋の味ではなく親父の味。私の母から教えてもらったものだ。戦後満州から引き揚げてきて、父はシベリアに抑留されていたので、母の故郷・津軽地方で食されていたのだろう。

5年前に叔父の葬儀の帰りに弘前市（青森県）近郊の岳温泉に一泊した折、夕食に出たではないか。この「卵味噌」が。ホタテ貝を鍋代わりにアルコールコンロの上に乗せられ、ジュクジュクとやっている。サイコロ状に切ったホタテが入ってる。ビールをぐっと飲み、やおら食べて見ると、ああなつかしい。これだこれだ。仲居さんに何うとなんと「卵味噌」と言う。津軽地方の郷土食なのだ。津軽出身の友人に「卵味噌」のことを聞くと、「子供の頃は一人ひとりが自分のホタテ貝、いうなればマイホタテを持って作り、食べていた」と言う。そうか、なるほど、やはり津軽の郷土食だったんだ。津軽の家庭においてはそれぞれ味が異なるようだ。母の卵味噌はしばらくはホタテ入りではなかった。都会では簡単にホタテは手に入らなかったからなのだろう。その分、出汁や薬味に趣向を凝らしていたのだろう私の代になって味噌にも凝りだし、今は妻の手作り味噌を使用。

こうして出来上がった「卵味噌」。プーンと卵の香りが立ち上り、納豆をかけるようにご飯の上に乗せ口の中に運ぶ。ふわっと甘さが走り出す。食欲を抑えるのに苦労。母の顔が浮かんできた。母への想いを子から孫、孫からその子へとバトンタッチされていく卵味噌を通して卵の旅が始まったのだ。楽しい旅を送ってもらいたいものだ。

ここまで書いて来たら作り食べたくなった不思議な「卵味噌」。「卵味噌」万歳。

★我が家のたまごレシピ★

卵味噌

材 料 (3人分)

卵	2個
削り節	一つまみ
煮干し	2、3本
味噌	大さじ1
ネギ	1本
帆立て貝	1個



作 方

★下ごしらえ★

- ・ネギはみじん切りにしておく。
- ・帆立て貝は1～2cmくらいの大きさに切っておく。
- ・卵はお椀にしておく。

- ① 150ccの水を鍋に入れる。
- ② 削り節と煮干しを入れ 鍋を火にかけて出汁を取る。
- ③ 十分出汁がとれたら大さじ1杯の味噌を投げ入れ軽にかき回し、お味噌が溶けたのを確認する。
- ④ 帆立て貝を入れる。
- ⑤ 卵をぐるっと回しこむように入れる。
- ⑥ 数回ゆっくりと攪拌する。
- ⑦ みじん切りにしておいたネギを投入する。
- ⑧ 卵の透明部分が白くなったのを確認したら火を止める。

★注意★ 沸騰させ過ぎたり、かき回し過ぎると、風味が飛んだり、ふわっとした食感が得られなくなる。

入賞作品



東京都 ゆう

洋風キャベツたまご炒め

物心ついた頃から、ずっと実家の月曜の朝食のおかずにならず出てきた、母親の特製の「洋風キャベツたまご炒め」。小さい頃は正直あまり好きでもなかったし、なぜ毎週月曜日の朝にこのおかずがでてくるのかはよくわからず、「なんでいつもこの料理なの!? 毎週じゃ飽きるし、私好きじゃない!」と文句を言ったこともある。当時は「嫌なら食べなくてもいいわよ。」と母親に言われた記憶がある。

大人になり一人暮らしも長くなり、暫くはこの「洋風キャベツたまご炒め」を食べることもなかったが、たまたま実家に帰った時の朝食で、久しぶりに母の作るたまご炒めを食べた時、「なんだか懐かしいね。昔はあまり好きじゃなかったけど、おいしいね。」と母に言うと、「お父さんが好きだったからね。お父さんが毎週月曜日の朝はこれを食べないと一週間が始まる気がしないって言ってたから、毎週作っていたのよ。」という意外な話を初めて聞かされた。

そして母曰く、この料理は、なんと結婚した頃からもうかれこれ40年近くも、月曜に朝ご飯のおかずとして登場しているとのことだった。そして、さらに驚かされたのは、これは実は、母親が考え出したものでもなく、父親の母、つまり今は亡き、私の祖母がしょっちゅう父親に作っていた料理だったということだ。「おばあちゃん、ハイカラだったからね。和食だけではなく、こういう料理も色々作っていたみたい。私も最初はあんまり好きじゃなかったけど、毎週食べていると、不思議とおいしく感じられるようになってきたわよ。」という母。

単なる卵焼きと違い、キャベツと一緒に炒めて、ソースをかけることで、ご飯にあうおかずとなり、これを白米に乗せて一緒に食べるのが父親にとっての楽しみで、週の始まりの活力だったらしいのだ。

祖母から母へ受け継がれた料理だったことを聞き、なんだか私も作らなくてはいけないような気がして、昨年結婚した夫に作ってみた。

最初夫は「たまごにソースなんて合わなさそう」と言っていたが、食べてみると「案外と合うね。ご飯が進む。また作って。」というので、今では毎週月曜の朝のおかずとして、我が家の食卓にも並んでいる。

おいしいのに、作るのも簡単なので、慌ただしい月曜の朝にもぴったりの、家族に受け継がれ続けている一品料理となっている。いつか私にも子供ができれば、不思議と受け継がれて行くたまご料理になるかもしれない。

★我が家のたまごレシピ★

洋風 キャベツたまご炒め

材 料

キャベツ	1 / 4 個
卵	2 個
オリーブオイル	適量
中濃ソース	適量
塩・黒コショウ	少々

作 方

★下ごしらえ★

- ・キャベツは一口大の乱切りにする。
- ・卵は割ってかき混ぜておく。

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、温める。
- ② 刻んだキャベツをフライパンに入れ、塩・コショウを振り、中火で炒める。
- ③ キャベツが少し焦げ目がつくくらいにしんなしたら、用意した卵を入れて全体に混ぜながら炒める。
- ④ 卵も固まったら器に盛り、円を描くように中濃ソースをかける。お好みでさらに上から黒コショウをかけてもいい。



入賞作品



静岡県 城内 真名美

我が家の「仲良し茶碗蒸し」

茶碗蒸しというと、上品な薄口のおだしが利いた、なめらかな口当たりのサイドメニューを思い浮かべるだろう。しかし、我が家の茶碗蒸しは、おかずの王道だった。具沢山でしっかりした味付けで、ご飯が何杯でも進むのだ。母はいつも2段の蒸し器で同時に10個は作ってくれた。私は2個食べるのが当たり前だった。小学校5年生の時だ。家庭科の調理実習があり、班に分かれて好きな物を作る事になった。私は張り切った。他の班では絶対に作らない手の込んだ茶碗蒸しを作って、驚かせたかったのだ。予行練習の日、各家庭から茶碗蒸しの器を持ち寄った。「えっ、そんなに大きいの？」友達の器がとても立派で、私の家の物より一回り大きかったのだ。「だったら中身を少しにすればいいじゃん。」私の一言に彼女はムッとして、険悪なムードになってしまった。泣きたい気持ちを堪えてどんなに試みても、蒸し器には3つしか器が入らなかった。その晩、私が悩んでいると母が、「みんなで分け合って食べる『仲良し茶碗蒸し』があるよ。一緒に時間に食べるならこれで十分よ。」と教えてくれた。それは大きめの器にまとめて具材を流し込むジャンボ茶碗蒸しで、私は学校で作るのはこれしかないと思った。

「ごめんね、器のこと。あのね、ひとつの大きな器で作れる茶碗蒸しをお母さんが教えてくれるって。明日一緒に作らない？」「うわっ、すごいね。一緒に作ろう。」

母から教わった茶碗蒸しは、見た目は上品な茶碗蒸しとは程遠いけれど、簡単で裏ごしや火加減も気にしなくていい。それでいて本当に美味しいのだ。具はひき肉を底にひきつめ、椎茸とほうれん草、その日の気分でコーンや白身魚、タケノコ、ちくわ、ごぼう、何でも合う。調理実習の日、私と彼女は練習した通り手順よく仲良し茶碗蒸しを作った。4人の班員で小皿に分けて、その上から太ネギを輪切りにして、ゴマ油と醤油を混ぜたものをかけた。味見をしに来た先生からも美味しいと誉められ、私は友達と顔を見合わせピースした。それは私と彼女を仲直りさせてくれた、忘れられないメニューだ。私は現在、主人と二人の娘と暮らしている。娘が成人してからも、家族が全員揃う日を選んで、この茶碗蒸しを作る。玉子料理の中で、最も玉子を味わえる様な気がするのだ。れんげで取り合って分け合って食べるのが、一番我が家に合っている。みんなが仲良くなれる「仲良し茶碗蒸し」だから。

★我が家のたまごレシビ★

我が家の「仲良し茶碗蒸し」

材 料 (4人分)

卵	大4個
ひき肉	50g
だし汁	150cc
ほうれん草	数枚
しいたけ	大1

〈ソース〉

太ねぎ	少々
しょうゆ	大さじ3
ゴマ油	大さじ3

作り方

- ① 卵を割ってボールにいれ、だし汁とよく混ぜ合わせる。
- ② 大きめの器の底にひき肉を敷き詰め、塩コショウする。
- ③ ほうれん草、しいたけを、食べやすい大きさにきってひき肉の上に乗せる。
- ④ 混ぜ合わせた卵とだし汁を流し込む。
- ⑤ 蒸し器（蒸し鍋）の真ん中に器を入れる。
- ⑥ 鍋に蓋をして10分くらいしたら火を弱めて、スプーンでまわりをつつきながら、卵の固まり具合をみる。

★ つついて卵汁が出てきても、崩れることなくすぐに固まります。全体に蒸しあがれば出来上がりです。



入賞作品



東京都 みみみ

母の厚焼きさん

卵と青ネギ。これは幼い頃から我が家の冷蔵庫に必ず入っていたスタメン選手である。卵は所定の場所に整然と並び、青ネギは小口切りにされタッパーに入っている。小さい頃肉と魚が苦手だった私に、母はよく卵料理を作ってくれた。当時は何もわからずただ喜んで食べていたが、肉も魚も食べたがらない娘になんとか成長に必要なたんぱく源を、と思いせっせと卵料理を作ってくれたのだと思う。そんな母の作る卵料理の中で大好きだったのが、冷蔵庫のスタメン選手でつくる青ネギ入り厚焼き卵、通称「厚焼きさん」である。我が家の厚焼きさんはどっさりの青ネギと甘じょっぱいなんとも白米に合う味付けである。「今日もあんたの好きな厚焼きさん作ったるで」と言う母の横にはりつきながら、魔法のように厚焼き卵ができていく光景は今でも鮮明に思い出せる。冷蔵庫から出してほんのり汗をかいている卵がポンとボールに割られ、そこに鮮やかな緑のシャキシャキ青ネギが投入される。母は醤油と砂糖を慣れた手つきで加え、しゃかしゃか混ぜて熱いフライパンにジュッと流す。後はフライパンとお箸の共同作業。5分も経たないうちに美味しそうな厚焼きさんの完成だ。

高校になり、毎日のお弁当にも厚焼きさんは必ず入っていた。反抗期で母と大げんかをした日も、部活で結果が出ず落ち込んだ日も、大学受験で目の前が真っ白になる程緊張した日もこの厚焼きさんは私のお腹と心を満たしてくれた。

また、厚焼きさんは人生のピンチも救ってくれた。成人し夫との初デートがお花見だった。当時料理と無縁の生活を送っていた私だが、彼の「君の作るお弁当が食べたいな」という一言に苦手とは言えず首を縦にふってしまった。さあ困った。おにぎりとういぬーとミニトマト…これは料理が苦手な私でもできる。でもこれだけじゃ味気ないお弁当だ。そこで母の厚焼きさんの出番である。小さい頃から何百回と母の横で見ていたので手順もわかる。その日からお花見の朝まで厚焼きさんを作る練習を何度もした。カタチは不格好だったが、夫は私の作った厚焼きさんをととてもとても美味しそうに食べてくれた。ああ、母はこの表情が嬉しくて厚焼きさんを作ってくれたのかな。この事がきっかけで料理の楽しさに目覚め、結婚し一児の母になった今では色々な料理を作ることができるようになった。でも、夫と娘がとびきりの笑顔になるのは私と同じくやっぱり厚焼きさんなのである。

★我が家のたまごレシビ★

母の厚焼きさん



材 料 (2人分)

卵 (Mサイズ)	3個
青ネギ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
こいくち醤油	小さじ1
ごま油	大さじ1/2～1

作り方

- ① 卵3個をボールに割りいれ、小口切りにした青ネギと混ぜ合わせる。
そこに砂糖、醤油を加えさらに混ぜる。
- ② フライパンを強火で熱し、ごま油をひく。
十分に熱せられたら卵液を一気にフライパンへ注ぐ。
- ③ 半熟になってきたら火力を中火～弱火に替え、お箸を使って厚焼き卵のかたちになるよう巻く。
中まで火が通ったら出来上がり。



入賞作品



東京都 奈良 晶子

ひみつくろみつラブプリン

「じゃ、ちょっくらいってくら。」父はひょいと帽子をかぶると表に出た。近所の肉屋へ孫のためにと卵を買いにゆく。

5年前、父にアルツハイマーの診断が下りた。父の記憶は少しずつ失われ、私たち家族は数分おきに繰り返される同じ話に疲れ切り、父をいつのまにかないがしろにし遠ざけた。息子はそんなおじいちゃんに複雑な気持ちを抱いていて、かわいそうだと思う反面、同じ話につきあうには幼すぎた。

「おじいちゃん、めんどくさい。」

息子はそういっておじいちゃんから渡された卵をテーブルに置いた。

「僕のこいつも風邪をひいた1年生だと思ってる。」

初めて妻に卵のお使いを頼まれた父は何を勘違いしたのか、かわいい孫が風邪をひいたと思いだんだ。それ以来父は時々思いついては卵を買いにゆき孫を呼ぶ。

そんなある日、またしても声がかかった。

「うぎ。」しぶしぶ出かけた息子だが、帰宅した時の彼は大興奮していた。

いっちゃん知ってるかい。へびはね、夜中に卵を盗みに来るんだ。木の枝から小屋の屋根を伝ってはいりこみ、めん鳥が産んだ卵を丸のみして地面にばんっ！て自分から落ちて腹の中の卵を割って溶かす。あんまり食われるからある時ガラス玉を置いといてな。へびのやつそれを飲み込んだけど溶けないだろ。ちゃあんと死んでた。それからな。にわとりを庭で飼うときはおすを1羽だけ混ぜとくんた。時々追いかけてな。まあ、そんなのはばあさまの仕事だがな。

その日以来、父の話は息子にとって魔法になった。

くもの巣で捕る蟬。霞網でとる大量の雀。父のはるか昔の子供のころの記憶は幼い息子を冒険の国へといざなった。

最高に素敵な魔法のお礼を息子は考えた。風邪をひいたからと買ってきてくれるたまごは？おじいちゃんはいつも飴をなめてるくらい甘いものが大好き。息子はあれこれ悩んでいたがプリンに決めた。初めての蒸し器に悪戦苦闘。スが入り、何回も失敗。ざらざらした食感。でもいつのまにか蒸し器をすっかりマスター。卵が来ると息子はプリンを作り新しい冒険へと出かける。おじいちゃんと。

何回食べても父にとっては初めての味。

おいしいねえ。これなんだい？いっちゃんが作ったの？おじいちゃん初めて食べるよ。

いつか必ず思い出になるその日まで。

★我が家のたまごレシビ★

ひみつくろみつ ラブプリン

材 料 (3人分)

卵 2個

牛乳 300ml

さとう 大さじ2

黒みつ 大さじ2 (器の底にひろがる程度にうっすらと広げておく)



作 方

- ① 蒸し器を十分ふっとうさせておく。
- ② 分量の卵、牛乳、さとうすべてボールに入れて混ぜる。
- ③ 卵液を2回ざるでこす。
- ④ 黒みつを入れておいた器にそっと卵液を入れる。
- ⑤ 蒸し器に入れ強火で3分、卵液に膜がはれたら弱火にして7分。くしを通して濁った液がでてこなければ完成。できたてでも冷やしてもおいしい。



入賞作品



茨城県 野村 みゆき

ごちそう朝ご飯

豆腐屋の娘に生まれた私。

朝は両親にとって、一日の中で最も忙しい時間。

家の向かいに豆腐を作る小さい工場があり、私が目を覚ます頃には豆腐は出来上がり、父は豆腐を切ってパックに詰める作業をし、母は油揚げを揚げる役目だった。

まだ幼かった私は、母が作るご飯を待つしかなく、待ちきれないと、工場に行って、おながすいたと駄々をこねる。

でも朝ご飯の調理に時間などかけられるわけもなく、泣いている私に出されるのは、豆腐とご飯を混ぜて、しょう油がかけられたようなもの…。

出来立ての豆腐を使っているから、それはそれで贅沢なものだったかもしれないが、色が茶色で、子供の私にはおいしそうに見えず、仕方なく食べていた記憶がある。

そういう日々の中で、少しだけ時間に余裕があるとき、母が作ってくれたのが、玉子と豆腐を混ぜて甘いみそ味で仕上げた、たまご炒り豆腐。

まな板も包丁も使わず、フライパンひとつで作る、具も入っていない簡単なものだけど、甘じょっぱい味のふわふわな黄色い玉子が入った炒り豆腐は、いつものしょう油かけご飯より、格段に美味しく、何より見た目がきれいで、わくわくするごちそう朝ご飯だった。

高齢になり、あまり台所に立たなくなった母に、今は私が時折作る。

朝の調理に時間をかけられる私は、試しに肉や野菜の具材を入れて、いろいろ作ってみたりもしたが、玉子と豆腐だけのものが、シンプルで一番おいしい！！

手間をかけなくても、材料が少なくても、おいしいたまご炒り豆腐。

40年経った今でも、私のごちそう朝ご飯だ…。

★我が家のたまごレシピ★

シンプルー番！ たまご炒り豆腐

材 料 (1人分)

絹豆腐	150 g
卵	2 個
味噌	大さじ 1
砂糖	小さじ 2



作 方

- ① ボールに卵を割り、味噌と砂糖を入れ、味噌を溶くようにして、良く混ぜる。
- ② フライパンを熱し、豆腐を入れ、崩しながら水分を飛ばすように炒める。
- ③ 豆腐が崩れたら、①を入れ豆腐と良く絡め、卵が固まったら完成。



入賞作品



新潟県 たむたむ

筍のたまご絡め煮

「お父さんがたけのこかいたから、送ったよ。クール便で、夕方3時か4時には届くから」と、母からの電話。実家の裏には、孟宗竹の林がある。5月の初めには叔父も叔母も順番にやってきては、食べごろのものを選んでかいていく。かく、とは孟宗竹を鍬で掘り起こすようにして収穫することを言う。「ウチの掘りたての筍は、アクが無いから。届いたらすぐ茹でて」というのが父のこだわりだ。だから、朝かいた筍が夕方前には宅配便で届く。かき口が傷みやすいので、クール便で。

後日、母から「どうやって食べた？」と再びの電話。「姫皮はピリ辛に炒めて、あとは筍ご飯でしょ、あと『おばあちゃんの煮付け』…」私が言い終わらないうちに、母がかぶせるように言う。「ああ、あれね、卵とじじゃなくて、最後に卵がちょっとだけ入るの。」

そうなのだ。卵は、たっぷりとは入れない。筍を濃い目の味で炒め煮にしたところで、最後にほんの1つを、全体に絡ませるように入れる。しかし、この1つが威力を発揮する。入れると入れないとでは、コクも風味もまったく異なるのだ。今回の私のレシピでは、鶏のもも肉も入れているが、祖母のオリジナルの味は、自慢の孟宗竹と卵だけ。

この料理、実は「ハレの日の料理」なのである。孟宗竹は短い期間にどっさりととれる。親戚で分け合っても十分にある。だから祖母は、食べきらない分をすぐに水煮や塩漬けにして保存しておく。それを「ハレの日」のお膳に使うのだ。お正月のお重には、欠かせない。たぶん…1個の卵は、「もてなしの心」だったのだと思う。まだ食べるものが十分ではなかった時代、卵も自宅で飼う鶏が産んだものを使っていた時代、その貴重で滋味溢れる味わいの卵を、料理の仕上げに使ったのだと思う。鯪の頭の煮凝り、乾燥ぜんまいを戻して作る煮つけ、野沢菜漬け、煮豆。祖母が作る他の正月料理に、卵が登場しないのがその証拠だ。

私の結婚が決まり、祖父母のところへ挨拶に行った。昼食と一緒に、ということになり座敷の障子を開けると、たくさんの料理の中に「ハレの日の筍」はあった。夫とは今も、「卵絡め煮」を食べるたびにその話ををする。そして時々、「筍を卵とじにしようか」と提案するのだが、「筍のときは、卵でとじないのがいい、おばあちゃんのアレで」とやわらかくリクエストされる。

祖母の自慢の味は、私にとっても自慢の味である。

★我が家のたまごレシピ★

筍のたまご絡め煮

材 料 (2人分)

筍（孟宗竹）水煮	200g
鶏もも肉	1/2枚（150g）
卵	1個
だし汁	150cc
砂糖	大さじ1～2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	20cc
サラダ油	小さじ2



作 法

- ① 竹の子はスライス。鶏肉は小さめの一口大に切り、酒をまぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉の表面の色が変わったら、竹の子も入れて炒める。
- ③ だし汁を注ぎ、強火で沸騰させる。沸騰したらみりと砂糖を入れて溶かし、火を少し弱めて煮る。
- ④ 醤油を加えて、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 卵を溶いて④に回し入れ、菜ばしでかき混ぜながら加熱し、全体に絡める。



入賞作品



東京都 窪田 汐里

笑顔の Aussie 卵焼き

「ichiban cook-san」それまで料理はさほど得意でなかった私がオーストラリアでつけてもらった名前です。

10年ほど前、仕事を辞めて日本人の全くいないオーストラリアの田舎町でホームステイをしながら現地の小学校で日本語と日本文化の先生をしていたことがありました。

渡豪当初、言葉もままならず戸惑いも多かった私を助けてくれたのが料理でした。ステイ先のママと一緒に毎日キッチンに立ち、料理をしながらおしゃべりをしたりレシピを教えてもらったりしているうちに、お互いの間にあった垣根がなくなり気持ちがスッと溶け込んでいくことを感じました。そのうち、日本料理を作ってくれと求められることも多くなってきました。そんな時に私がいつも作ったのは「卵焼き」です。材料は世界中どこでも簡単に手に入る卵と調味料。日本人なら家庭科の調理実習でも必ず習う基本の1品です。しかし、そんな簡単メニューが大ウケしたのです。まず、少量の卵液をフライパンに流してクルクルと巻いていく姿を見て、オーストラリアの人たちは「Wow!!」の嵐です。そして、完成した1本の卵焼きを小さくカットして皿に並べると、その切り口を見てまた「Wow!!」。調子に乗った私はホームパーティーなどでは細かく切ったハムや小葱を加えてアレンジしました。休日の朝にはご飯を炊き、卵焼きとともにサーモンの切り身を焼き、味噌汁とともに日本の朝食でモーニングパーティーも良くしました。

学校では子どもや先生たちを巻き込んだ調理実習が行われ、学校が発行しているレシピブックにも作り方を載せました。「昨日お母さんが卵焼きを作ってくれたよ。」と目を輝かせる子どもの笑顔に、おいしいものに国境はないとつくづく実感しました。

卵焼きをはじめ日本料理を作るたびに必ず彼らは健康的で美味しいと口々に言っていました。私自身も日本にいた頃には気が付かなかった日本料理の素晴らしさに気付かされました。そして、言葉や国も超える料理の魅力に取りつかれ、帰国してから調理師の免許をとるに至りました。

あれから早10年。あの頃小学生だったオーストラリアの子ども達が、好きな日本料理は何？と聞かれた時、お寿司でも天ぷらでもなく「卵焼き！」と答えたら、それはとってもCoolなことです。

★我が家のたまごレシピ★

笑顔の Aussie 卵焼き



材料 (4人分)

卵	4個
砂糖	大さじ1～1.5
塩	少々
ハム	2枚
小葱のみじん切り	小さじ3
油	適量

作り方

★下ごしらえ★

・ハムと小葱はみじん切りにしておく。

- ① ボウルに卵を割り入れて良くほぐし、ハム、葱と砂糖、塩を加えて良く混ぜる。
- ② 小さめのフライパンか、あれば卵焼き器に油を熱し、卵液の1/3を流し入れる。尖が通ったら、奥から手前に卵を巻き、空いたところに油を敷き、残りの卵液を流し同じ要領で繰り返し巻いていく。
- ③ お皿にとりだし、適当な大きさに切る。



入賞作品



東京都 古谷 三郎

パコおじさんのソパ・デ・アホ

パコおじさん

あれからもう23年も経ったんですね。その後いかがお過ごしですか。おじさんのお歳を考えると、もうとっくに引退されているのではないかと思います。スペイン広場の近くの裏通りにあるあの小さなホテルのドアを開けると、むっとりした顔のおじさんに会えるような気がしてなりません。その節はお世話になりました。大粒の雨の降る寒い夜に迷い込んだ日本人のことをご記憶でしょうか。夜更けのキッチンでおじさんに作っていただいたニンニクのスープの味が忘れられません。

あの夜どこまで話したかももう定かではありませんが、あれはとてもひどい一日でした。底冷えのする陰気なロンドンの冬から逃れようと、クラスメートに奨められるままにマドリッドを週末の旅行先にしたが苦労のはじまりでした。ずぶ濡れになりながら一夜の宿を探していたときの失望は、夜になって熱が出てから後悔に変わりました。夕食も摂らずにもぐり込んだベッドの中で熱々の鍋焼きうどんの夢を見ていました。

夜中の12時ころ階下に降りて行ったのは水を買いに外出するためだったと思います。あのとき、フロントの向こう側から声を掛けてくれたのはきっと僕が余程ひどい顔をしていたからですよ。言葉は通じなくても、夜食に誘っていただいたことはすぐに判りました。冷えた体に沁みわたる美味しいスープをありがとうございました。部屋に戻ってぐっすり眠ったら朝には熱もすっかり下がりました。翌朝お礼を言えなかったことがずっと気がかりでした。

その後日本に戻りましたが、寒い日にはあのスープをときどき作っています。おじさんのレシピが判らないので記憶だけが頼りです。別紙のレシピを見てください。どうですか。何点くらいもらえそうですか。試行錯誤を繰り返すうちに、優しい気持ちで作ったときのほうが美味しくできるということにも気づきました。あの夜のスープもきっとそうだったんですね。

いつかまたマドリッドを訪れる機会があれば、おじさんが働いていたホテルを探してみます。ホテルの名前は思い出せませんが、おおよその場所とたたずまいを覚えているのでたぶん大丈夫です。

それではいつまでもお元気で。

パコおじさん

★我が家のたまごレシピ★

パコおじさんの ソパ・デ・アホ



材 料 (4人分)

卵 4個
にんにく (ひとかけではなく、丸ごとで) 1～2個
オリーブオイル 大さじ4
水 1.2リットル
ビーフコンソメ 4個 (チキンコンソメでもOK)
胡椒
粉チーズ (お好みで)
乾燥パセリ (お好みで)



作 方

★下ごしらえ★

・にんにくは皮をむき、1～2mmの薄切りにしておく。

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。熱くなったら弱火にして、焦げすぎないように気をつけながらじっくり火を通す。
- ② 水1.2リットルを①に加え、強火で沸騰させる。
- ③ ビーフコンソメを入れ、胡椒で味を整える。
- ④ 最後に卵を割り入れて、お好みの堅さになる手前でスープボウルへ。
- ⑤ お好みで粉チーズと乾燥パセリをトッピングする。

★ポイント★

- ・とろとろ半熟卵とほくほくニンニクを楽しむ一皿です。ニンニクは思い切ってたくさん入れましょう。香りが気になる場合は、事前に、皮をむく前のニンニクを丸ごとラップでくるんでレンジでチン！
- ・スープボウルに入れた後、オリーブオイルをひとたらしすると、コクと香りが増します！

入賞作品



徳島県 南川 亜樹子

カニ玉キャベツ

母が出張で遅くなる夜、育ち盛りの私と弟の腹ペコを満たしたのは、父の手料理だった。母のバランスの整った家庭料理とは違う、豪快な男料理は、私と弟の秘かな楽しみだった。中でも、私たちがよくリクエストしたのは「カニ玉キャベツ」だ。

ガッガッとキャベツを少し大きめの千切りに切ると、水気を切って大皿に盛り付ける。大盛りのキャベツもカニ玉にすると不思議と沢山食べられる。次は卵の準備だ。ボールに4個の卵を割り、たっぷりカニ缶をほぐし入れる。むらがないようによくかき混ぜ、軽く塩コショウ。肝心の甘酢も父の手作りだ。ケチャップの利いた少し甘めの味付け。街の中華屋では、なかなか出会うことが出来ないおつな味だ。

強火にかけたフライパンにたっぷりのバターを溶かす。バターが熱でジュクジュク泡立ち始めたら、一気に卵液を流し込む。卵がジジョワッと威勢の良い音を上げる。それでも父はあわてず冷静だ。外側から内側へ円を描くように、ゆっくり箸を動かす。ダラダラ卵液がトロリ半熟になったところで、ここからが腕の見せ所。フライパンを4、5回大きく前後に揺り動かして、リズムに乗って「クルリンパ」。私と弟の声に合わせて、父がフライパン返しを披露する。成功すると「おお。」と二人の歓声が上がる。ふっかふっかのかに玉がキャベツを覆うと、いよいよ完成間近だ。照り光輝く甘酢が卵焼きにかかり、甘酸っぱい香りがお腹の虫を刺激する。「よし、できたで」父の自慢げな声が、いただきますの合図だ。

このカニ玉キャベツは、父の父、つまり私の祖父の創作料理だ。祖父はカニの変わりにエビを使ったから、当時はエビ玉キャベツと呼んでいたらしい。私の父は中学校の時に、母を亡くし、祖父が3度の食事を作っていた。当時食の細かった息子のためにと考えたのが、美味しくて栄養満点のエビ玉キャベツだったのだ。昭和30年代、卵やバターは高級品だったため、大変なご馳走だっただろう。エビ玉キャベツは息子が元気に成長して欲しいという愛情一杯の一品だったのである。初めてエビ玉キャベツを食べた夜、父はあまりの美味しさにご飯を5杯もおかわりしたという。

少年だった父は、家庭を持ち、私と弟が産まれた。祖父のエビ玉キャベツは、エビからカニに具材を変え、順調に私たちの舌と思い出の中に受け継がれている。美味しい手料理の連鎖は、子供への愛情の連鎖であり、命の連鎖なのだ。

★我が家のたまごレシビ★

カニ玉キャベツ



材 料

卵	3個	〈甘酢ダレ〉
キャベツ	1/4個	★中華スープの素
カニの缶詰	大1缶	小さじ1～1と1/2
干ししいたけ	3枚	★醤油
たけのこの水煮	小1/2個	大さじ2
長ネギ	1/2本	★酢
グリンピース（茹でたもの）	60グラム	大さじ2
オリーブオイル（炒めるためのもの）	適宜	★砂糖
		大さじ3
		★ケチャップ
		大さじ2
		★片栗粉
		大さじ1

作 方

★下ごしらえ★

- ・キャベツを千切りにし、皿にならして広げておく。
- ・干ししいたけを水で戻しておく。

- ① たけのこの水煮は細切り、長ネギは薄く斜め切りにする。さらに干ししいたけも細切りにする。このとき、干ししいたけの戻し汁は置いておく。
- ② フライパンに油を引き、①で切った材料を炒める。しんなりしたら、別の皿に取り置く。
- ③ 鍋にシイタケの戻し汁1カップと甘酢ダレの★の調味料を全て入れて、とろみが付くまでよく混ぜる。
- ④ 卵を白身と黄身に分ける。白身を白くなるくらいまで軽く泡立てる。そして黄身と合わせる。
- ⑤ ④の卵に②で炒めた材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油を引き、強火でよく熱する。そして⑤の卵液を一気に流し込む。箸でぐるぐるとかき回しながら熱を通す。頃合いを見て、卵をひっくり返す。裏面を焼いて、好みの固さにする。
- ⑦ ⑥の卵焼きをキャベツの上に載せる。
- ⑧ 甘酢ダレを上からかける。最後にグリンピースを散らして出来上がり。

入賞作品



北海道 すたーびんぐ

みんな笑顔のあげたまご

「もう、お腹いっぱい…。」

「残さず食べないと大きくなれないよ！」

我が家の食卓での毎日の会話。食べ物を集めているリスの様に口にご飯を含んだまま頬を膨らませている娘。

生まれた時からあまりミルクを飲まなかった。来年、小学生になるが今でも変わらず小食だ。レストランに行っても同じ年頃の子も達がお子さまランチを美味しそうに平らげる中、娘には多過ぎて食べられない。私が注文した分を取り分けるだけで満腹になる。かといって、デザートやお菓子にもさほど興味が無い。

「無理に食べさせるのは良くない。」なんて育児書に書いてあったので、一日三食、食べたい量だけ食べさせたこともあった。しかし、一口、二口食べたらご馳走様。数日様子を見ていたが、放っておいたら栄養不足になってしまうと親の方がギブアップ。とにかく色々試したがお腹は減らない。

そんな娘が比較的好んで食べる食材がある。卵だ。

ある時、スーパーの惣菜コーナーに並んでいる「あげいも」を見つけた。北海道の郷土料理、「あげいも」。ジャガイモを甘めの衣でコーティングして揚げたもの。ドライブの途中で、お祭りで、必ず目にするローカルなファーストフードだ。そこでこの「あげいも」の「いも」を「卵」にしたらどうだろうと考えた。思い立ったが吉日。早速、ホットケーキミックスで衣を作り、ゆで卵に小麦粉をまぶして衣をコーティング。中温で熱した油の中にそっと落として優しく転がす。コーティングした衣がフワッと膨らむ。全体がきつね色になったら取り出して油を切る。こんがりまんまるに揚がった「あげたまご」。ケチャップで顔やハートを描いたら完成である。

「あげたまご、出来たよ〜。」娘がテーブルに着く。「食べてくれるかな？」横目で様子をうかがう私。「うわっ、可愛いねえ。」とケチャップで描いた絵に喜ぶ娘。フォークで刺してパクッと一口。「…美味しい！」パクパクペロッと平らげた。「もう一つ食べたいっ！」待ってましたとばかりにおかわりをコロンとお皿にのせた。嬉しそうに食べる姿を見ると、そんな日には自然と鼻歌が出てしまう。「嬉しそうだね、お母さん。」と娘が言った。

「美味しい！」と笑顔いっぱいと言ってくれるその一言のために今日もキッチンに立っている。健やかに成長してくれることを願いながら。

★我が家のたまごレシビ★

みんな笑顔のあげたまご



材 料 (2人分)

ホットケーキミックス	50 g
牛乳	40ml
ゆで卵	2個
小麦粉	適量
サラダ油（揚げ油）	適量
ケチャップ	適量
パセリ	適量

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、牛乳を合わせて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、衣を作る。
- ② ゆで卵の殻をむき、小麦粉を全体にまぶす。
- ③ 小麦粉をまぶしたゆで卵を一つずつ①のボウルに入れて大き目のスプーンで転がしながら衣を表面にコーティングする。
- ④ 中温に熱したサラダ油の中にコーティングした衣がはがれないよう静かに卵を落とし、転がしながら揚げる。
- ⑤ 卵にコーティングした衣全体がこんがりきつね色になったら取り出して油を切る。器に盛り付け、ケチャップで絵を描き、パセリを添えたら完成。



入賞作品



島根県 大谷 清美

あまからの親子煮

母の実家のお寺は、私が生まれた家から6.5kmほどの距離だったので、よく私や妹を連れて行ってくれました。お寺の本堂と裏庭は広く、暖かい頃には花が見事に咲き、また鯉が泳ぐハス池も好きでした。

そんなお寺の裏には鶏舎があったのです。にわとりは羽と同じ色の卵を産んでいました。わらの上に何個もころがる生みたての大きい茶色の卵は、落とさないようにとそっと持つてみると手にほのかな温かさが伝わり、子供心にも生命力を感じたのを覚えています。

その卵をお土産にもらって帰り、母が作ってくれたのは「あまからの親子煮」でした。

卵のうま味と濃い味付けが、ご飯との相性を抜群にしてくれました。中には卵を生まなくなった親鶏の肉が入っていて、噛めば噛むほどとても滋味深い味をだし、親子煮に素朴な美味しさを与えていました。

まず、油をひいたフライパンに、細切りにした親鶏の肉を炒め、砂糖、酒、濃口醤油、少しのだし汁で煮て味を付け、次にせん切りの玉ねぎを加えさらに炒め、玉ねぎの硬さが若干残るくらいで、軽く溶いた卵と小口切りのねぎを入れて混ぜ、卵の白身と黄身が混ざって、トロリとしてきたら火を止めふたをして蒸らします。

この前のことですが、75歳の母に「おふくろの味は何？」と聞いたところ、「おばあさんが作ってくれた、あまからの親子煮」と言っていました。調理師免許を持っている母は今でも変わらず色々な料理を作ってくれます。今どきの健康志向の風潮にあわせ、少し味を薄くした親子煮を作ってくれたところ、「やっぱり昔の(おばあさんの)味付けにすれば良かったわ。なんだか味が決まらん」と言っていました。

妹2人も親鶏はなかなか手に入らないので、若鶏の肉でこの親子煮を作るそうです。私が作る時は少し野菜類を多く入れてアレンジしてしまいましたが、やはり母が作る「あまからの親子煮」が私にとっても、妹たちにとっても忘れられない懐かしい味です。

お寺は昔のたたずまいを残しながらも、鶏舎があった場所はリフォームされ、跡形もなくなりました。

当時の風景を重ねあわせながら、おばあさんが丹精込めて育てた鶏が産んだ卵を、自分の前掛けに大事そうに包んで、にわとり小屋から出てくる姿を今でも思い出します。

★我が家のたまごレシビ★

あまからの親子煮



材 料 (4人分)

親鶏のもも肉 (なければ若鶏のもも肉)

	120 g
玉ねぎ	120 g
万能ねぎ	30 g
卵 (L玉)	4 個
炒め油	小さじ2

★ 砂糖	大さじ2
★ 酒	大さじ1
★ 濃口醤油	大さじ2
★ 出し汁	大さじ2

作 方

- ① 親鶏のもも肉は3cm長さの細切りにする。
- ② 玉ねぎはせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに炒め油を入れて火にかけ、①を加え炒め、色が変わったら★を入れ味がなじんだら玉ねぎも加える。
- ④ 卵を軽く溶きほぐし、③にまわし入れ、半熟程度になったら万能ねぎを加え軽く混ぜ、ふたをして火を止め少し蒸らす。



入賞作品



鳥取県 テヌーキサン

味噌汁に卵落として半煮えで

戦後のベビーブームの申し子である。卵は滋養の塊。そんな時代に育った。白衣の傷痍軍人が弾くアコーディオンの響き、進駐軍の軍服姿、荷馬が落としていく馬糞の匂い。時々郊外から大きなブリキ缶を背負って卵売りがやってくる。缶の蓋を取ると、粕殻が一杯詰まっていて、その中から白や薄茶の卵がそっと取り出されるのだった。

ある日、祖父がヒヨコを数羽持ち帰った。裸電球を入れた林檎箱の中でヒヨコは育ち、やがて祖父が器用に作った鶏小屋に移されて卵を産むようになったが、その世話は小学生になったばかりの長女の私に回ってきた。くず米・糠・残飯・菜っ葉・魚のアラなどを古い出刃包丁で細かく刻む。蛸や赤貝の殻も金槌で砕いてやる。二、三日置きに鶏小屋の糞をかき出して新しい粕殻をまいてやると、鶏たちは逞しい足で粕をかいて米粒を漁る。「今日は三つも産んどったよ」。産みたて卵の温かさは、誇らしい気分をもたらしてもくれた。

そんな大事な卵は、どんな料理にしても滋養に富むおいしさだった。遠足の固ゆで卵。お弁当の定番の甘い卵焼きや炒り卵。母にせがんだ誕生日のいびつな形のスコッチエッグ。でも、一番の滋味は、味噌汁に落とした半煮え卵だった。年に数回、熱を出してお休みすることがある。両親が出勤した後、一人寝かされ、祖母が口に入れてくれるおろし林檎。その後は卵のお粥と決まっていた。でも、やっと熱が下がりかけた子供の口にはお粥は味気ないものだった。今日からまた学校、という朝には、味噌汁に卵を落としたものが父と一緒にあてがわれた。「お姉ちゃんばっか！」妹がグズる。普段はダシの煮干は「骨を作るから」と、強制的に食べさせられるのだが、この日ばかりは小皿に取り出すことを許されもした。煮干のダシに甘みのある信州味噌を溶いた熱い味噌汁は、半煮えの卵のおかげで病み上がりの神経を優しくなだめてくれる。あれは本当においしかった。

一人の老後を迎えた今、なんとなく心が騒ぐ夕べに私は具沢山の味噌汁を作りたくなる。ダシは煮干。味噌に甘みが足りなければ、一たらしの味醂。卵を割り入れて半煮えにする。味噌の旨みと卵の黄身の旨みが渾然一体となつてのどを通る。すると、家族というものに守られていた子供時代のある朝が蘇るのである。

★我が家のたまごレシビ★

味噌汁に 卵落として半煮えで

材 料 (2人分)

水	300cc
だしじゃこ	ひとつかみ
味噌	大さじ1くらい (好みで本味醂少々)
豆腐	1/4丁
油揚げ	1/2枚
青葱	少々
卵	2個
他に好みの季節の野菜など	



作 法

★下ごしらえ★

- ・じゃこは頭とはらわたを取り、分量の水を入れたなべに、一晩つけておく。
- ・油揚げは油抜きして切っておく。

- ① なべを火にかけて沸騰したらだしじゃこを取り除く。
- ② 油揚げ(プラス好みの季節の野菜)を入れて、野菜に火が通ったら好みの大きさに切った豆腐を入れ、卵をそっと割り入れる。
- ③ 卵が煮えすぎないように加減をみながら味噌を溶かし込む。(好みで味醂を少々加えてもよい。)
- ④ ぐらっとしかけたところで、みじんにした青葱を散らして火を止める。

★ 好みで七味など散らして召し上がれ。

入賞作品



愛知県 濱口 静香

玄米おからオムライス

幼かった頃、オムライスを頬張りながら父が言ったのを覚えている。

「お父さんが子どもの頃は、卵焼き一切れが一番の贅沢やった。運動会のお弁当に入ってた、そらもう飛び上がるくらいうれしかったもんや。でもな静香、卵はおいしいだけとちごて、栄養もものすごくあるんや。弱ったら、卵食べたらええんやで。」

私は、小学校から大学まで陸上競技に打ち込んだ。「子どもは走り回るのが一番」との父の勧めで始めたのだが、高校にあがる頃には何よりも大切になっていた。大学に入って地元を離れ、一人暮らしを始めた。部活動は勿論陸上部。しかしそこは今までの環境とは全く違った。自分とは比べ物にならない競技力の仲間たち。練習にまるでついていけない。頼れる友人もおらず、慣れない生活と環境の中で不安と焦りで押し潰されそうだった。食べることが大好きだった私だが、当時何を食べていたのかよく覚えていない。覚えているのは、栄養学の本を必死で読み漁り、どのタイミングでどの栄養素を摂取すればいいのかをいつも考えていたことくらいだ。

ある日のことだった。練習終りでふらふらと部屋に戻った。真っ暗な部屋に足を踏み入れた瞬間、何かが切れた。バタンという扉の音とともに、せきをきったように涙が溢れた。「もうあかん。もう頑張れやん。」

数日間の無気力状態が続いた。そんな時ふと、父の言葉が蘇ってきた。「弱った時は、卵食べたらええんやで。」むっくりと起き上がった私は、よろよろと冷蔵庫を開いた。入っていたのは卵の花、卵、きのこ。体重管理のためにいつも食べていたものの、残り。ふと思った。「オムライス食べたい。」卵の花を手にとるとご飯と炒めた。ご飯は茶碗一杯分。卵の花と混ぜ合わせて、甘いにおいが鼻腔を満たす。卵を溶いてフライパンに流し込む。卵には何も入れない。それだけで十分に甘い。きのこはあんかけにしてみた。いい香りが空っぽの心に染みた。ざっと盛りつけて一口頬張った。卵の優しい味が、弱り切った私の心にじんわりと広がった。また、涙が出た。

あの時のオムライスのお陰で私はまたグラウンドに戻ることができた。心と体がちょっぴり元気になって。これからの人生、私にも子どもができるだろう。その時は話してやりたい。「お母さんは昔、オムライスに救われたことがあるんやで。卵には美味しいだけじゃなくて、心と体を元気にする力があるで。」と。

★我が家のたまごレシビ★

玄米おからオムライス



材 料 (2人分)

卵	2個	水溶き片栗粉	適宜
玄米ご飯	茶碗2杯分	油	適宜
		貝割れ大根	適宜
[卵の花]			
おから	200g		
人参	1/3本	[きのこあん]	
刻み青ネギ	適量	マイタケ	1/4パック
★酒	大さじ3	エノキ	1/4パック
★みりん	大さじ3	シメジ	1/6パック
★砂糖	大さじ2	椎茸	1枚
★醤油	大さじ2	こんぶ出汁	1カップ
★塩	小さじ1/2	●みりん	大さじ1
★だしの素(顆粒)	小さじ1	●酒	大さじ1
★水	200cc	●薄口しょうゆ	大さじ1

作り方

★下ごしらえ★

・人参は長さ2cm程の細切りにする。エノキは石づきを切り2～3等分の長さに切る。椎茸は石づきを切り、薄切りにする。マイタケは食べやすい大きさにほぐす。シメジは石づきを切り、ほぐしておく。

- ① フライパンに油を熱し、人参を入れて油をなじませたらおからを入れてほぐしながら炒め、★を加えて水分がなくなるまで木べらで混ぜながら炒め煮る。
- ② しっとりしたおからになったら、玄米ご飯を入れ、チャーハンを作るように炒め合わせる。
- ③ さらに水分が飛び、少しパリリとしてきたら刻んだ青ネギを加えて混ぜ合わせ、器にこんもりと盛る。
- ④ フライパンをさっと洗い、軽く油をひいて中火で熱する。そこに溶いた卵を流しいれ、弱火にしてふたをする。
- ⑤ 火が通ったら、出来上がった薄焼き卵を③の上にかぶせる。
- ⑥ フライパンを軽く洗う。昆布だしを入れて軽く沸かし、そこにきのこをいれてひと煮立ちさせ、●を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑤にきのこあんをかけて、お好みで貝割れ大根をあしらえば、出来上がり。美味しく召し上がれ。

入賞作品



東京都 りょん

私だけのプリン

子供のころ、今は亡き祖母の手作りのお菓子が焼きあがると、わくわくして駆け寄ったものです。特に卵の入ったお菓子は良い香りがして、今でもケーキ屋の前を歩くと祖母の台所が懐かしくなります。

あるとき、作ってくれたプリンを食べてみてびっくりしました。プリンのカラメルが苦かったのです。当時の市販のプリンのカラメルはただ甘い蜜のような味でしたから、失敗なのかと思いました。「おばあちゃん、このプリンのカラメルが苦いよ。残していい？」ちょっとさみしそうなおばあちゃんの顔が胸にチクリと刺さりました。

「プリンの黄色いところはとってもおいしいよ」

「そう、それならよかった」

今なら本当のカラメルは焦がして作るのだから…とわかるのに、あの時はせっかく作ってくれたのにわからなくて申し訳ない気持ちです。

後日、またプリンがおやつにでてくると、今度はカラメルがありませんでした。なんだかちょっとさみしい感じ。

おばあちゃんは私に「カラメルの代わりにハチみつを少しかけてごらん」と言い、言われた通りにはちみつをすこ〜しかけてみました。あらら、とっても甘くておいしい！

更に自分でソースをかけるなんて！と嬉しくておばあちゃんとにんまり笑って二人で食べました。

多分その時は夏だったのですが、ホットミルクを飲みながら、学校であったことを話して食べて…幸せな記憶です。

あれから20年以上が経ち、今度は私が息子にお菓子を作るようになりました。大抵は蒸しパンやふかしたさつま芋やおやきですが、たまにプリンをつくと大喜びしてくれます。

息子はハチみつを際限なくかけてしまうので、ハチみつは材料に入れ、祖母のレシピを少々アレンジ。

おいしそうに食べる子供の笑顔を見ると、こんな卵の甘い匂いの日常を記憶してくれるといいな、と思います。いつかちゃんとカラメルプリンを作って、どんな反応があるのか楽しみでもあります。

★我が家のたまごレシビ★

はちみつプリン

材 料 (6個分)

Mサイズ卵	2個
卵黄	3個分
牛乳	200CC～220CC (卵の大きさに加減)
生クリーム (36%以上のもの)	200CC
はちみつ	70CC

作り方

★下ごしらえ★

・オーブンを150度にあたためておく。

- ① ボールに卵、卵黄をいれて泡だて器で軽くときほぐしておく。
- ② 子鍋に生クリームと牛乳をいれて弱火で温め、鍋の淵に泡が少したつようになったら火を止めてはちみつを炒れて混ぜて、完全に溶かす。
- ③ ①の卵液に②をすこしづつ加え、静かに混ぜ合わせる。
- ④ 別のボールにこし器をのせ、プリン液を静かにこす。
- ⑤ バットに布巾を敷いてプリン型をのせてプリン液を注ぎ入れる。プリン型が隠れるようにアルミホイルをかぶせ (個別ではなく、まとめてでOK)、バットにお湯を布巾がかくれるくらい入れて、150度のオーブンで35分やく。
- ⑥ ゆするとふるふるするくらいになれば焼き上がり。
粗熱をとったら冷蔵庫でよく冷やす。
竹串を型の周囲にぐるりと回して、低い位置からお皿に盛る。



入賞作品



奈良県 鹿のおつかい

いり卵と鶏のそぼろごはん

子供のころのことを思い出すと必ず思い浮かぶのが私がまだ小学生くらいのころの朝の食卓のことだ。

父はすでに仕事へ行き不在、母も保健婦として県内を飛び回っていた。年の離れた兄たちもすでに食卓にはおらず、祖母と私がいつも2人で食べていたように思う。

スーパーなどは近くにはなく大家族でもあったので朝食にパンが並ぶのは週末くらいで、平日の朝は白いご飯が定番だった。

朝、食卓へ向かうとおかずだけが置かれている。それもほぼ9割はいり卵だった。たまにそれにハムやウインナーに海苔、焼き鮭が加わるくらいで、ほぼいり卵。私はほんのり甘いこのいり卵が大好きだった。いり卵と白いご飯さえあれば文句はない。

母のいり卵は湯せんでじっくりと作るののでつややかで美しい。見ているだけでほれぼれする。黄色いダイヤだ。

まずお味噌汁を一口飲み（お味噌汁という名の具汁だと思っていた。汁などほとんどなく、ほとんど具のお味噌汁）、そしてご飯を口に運ぶ。美味しい。そして大好きないり卵をほんの一口だけ口に入れる。美味しい。そしてちょこっとご飯に乗せる。白と黄色のコントラストの美しいこと。そして一口食べる。ちょこっとお醤油を卵にかけてみる。ちょこっとだ。それをご飯に乗せてまた一口食べる。やっぱり美味しい。次に卵を海苔でくるんでみる。そしてパクリ。ここらへんで頭がすっきり起きてくる。そこからは夢中で食べる。もう1杯食べていこうか？うん、食べていこうと祖母におかわりを頼む。2杯目になるといり卵が少なくなってくるので計算して食べねばならない。もう少し食べたいなあとと思っていると祖母が気を効かせていり卵を素早く作ってくれる。ただ祖母のいり卵はフライパンでチャチャチャと作る（これはこれで美味しい）ので1つ1つが大きい。せっかくなのでもう1杯ご飯を食べようと思い、朝からご飯を3杯食べて行くことも多々あったように思う。

おかげで私は小学生のころから大きく、特に骨が強かったように思う。未だに骨折したことがないのが自慢だ。仕事を持っていた母が丁寧に作ってくれたいり卵の味はかけがえのないもので、未だに忘れられない。

今はそのいり卵を自分の子供に作っている。子供も私に似て卵が大好きだ。おかずにケーキ、毎日どれだけお世話になっているか。我が家は卵さえあれば安泰だ。

★我が家のたまごレシビ★

いい卵と鶏のそぼろごはん

材 料 (2人分)

卵（Lサイズ）	2個
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
鶏ミンチ	100g
酒	大さじ1
生姜のすりおろし	2かけ
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
ごま油	大さじ1
ご飯	適量



作 方

- ① 卵はボールに割りよく菜箸でほぐす。
- ② ①に砂糖と塩を入れて良く混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にお湯を沸かして、そこに①のボールを入れて菜箸で絶えず混ぜる。卵に火が通るまでずっと混ぜ続ける。
- ④ 鍋にごま油をしき、鶏ミンチを入れてすばやく混ぜる。そこに全ての調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ お茶碗にご飯をよそって、盛り付ける。



入賞作品



新潟県 小野塚 陽子

野菜たっぷりフリッタータ

俺は嫁に胃を捕まえられた。

旦那はいつもそう友人に話すらしい。初めて家に来た時に作った、フリッタータが衝撃的だったとか。

なんのこともない、冷蔵庫の余り野菜を使った手抜き料理なんだけど、美味しいと言われると素直に嬉しい。

実は私は2回目の結婚。以前は亭主関白で絶対に言わない人だった。諸事情あって散々な結婚生活だったのもあって、二度と結婚などしないと公言していたのに、今の旦那とは出会って一ヶ月でお互い結婚の約束を交わしていた。

だって、フリッタータ美味しいんだもん。それが理由らしい。

知らない土地に嫁いだので、当然友人などいない。暇な私はひたすら料理に打ち込んだ。義祖母が農家なので、旬の野菜が定期的に届く。初めて見る野菜は義母に教わって作り、またそれをアレンジ。

食が細く、痩せっぽちだった子供も、どんどんご飯を食べる量が増えた。それが嬉しくて、また料理を作る。

嫁いでからは、かなりの勢いでレパートリーを増やしたと思う。だけど、疲れた時に旦那が欲しがるのが、フリッタータ。普段のも美味しいんだけど、これが一番元気になれると笑う。そんな中、下の子を身ごもった。上の子と旦那は血のつながりがないと思えない程、仲がいい。だけど、旦那にとって実子が産まれるとなると、どうなるのか不安だった。

出産の為に入院する日、旦那は大丈夫、こいつ俺の子だから。と上の子の頭を撫でてくれた。入院中も、私がいなくて不安がる子と一緒に風呂に入ったとか、買い物手伝わせたとか話してくれた。

退院後に家に戻ると、子供は思ったより元気だった。どこに行った。あれをした。いない間のことを夢中になって話してくれた。お料理も義母に教えてもらったらしく、夜は作ってくれと。

お父さんと一緒に習ったの。と教えてくれた。

慣れない手つきで旦那と子が二人でキッチンで格闘し、できたのがフリッタータ。片面は焦げ焦げ。中の野菜は火が通りきってなくて固いのがある。それでも何よりも美味しかった。

元気になって欲しくて、二人で頑張ったんだよねー。と笑って教えてくれた。

大きくなったら、一緒に作ろうね。と下の子に話しかけてる姿が嬉しくて泣いてしまった。

家族に血のつながりなんて関係がない。そう感じれることに感謝した出来事だった。

★我が家のたまごレシピ★

野菜たっぷり フリッタータ



材 料 (4人分)

卵	4個
ピザ用チーズ	100g
牛乳	大さじ4
さやえんどう	50g
アスパラ	3本
にんじん	1/2本
まいたけ	50g
ツナ	1缶
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



作 方

★下ごしらえ★

- ・さやえんどうはすじをとる。
- ・アスパラは斜めに薄切り。
- ・にんじんは皮をむき、うすめの拍子切り。
- ・まいたけはバラバラにしておく。
- ・ツナは油をきっておく。

- ① 下ごしらえした野菜とツナを、少量のサラダ油で炒める。
- ② 油がまわったら、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。
後で卵に混ぜ込むので、少し味を濃い目にする。
- ③ ボウルに卵を割入れ、チーズ、牛乳を加え混ぜておく。
- ④ ②を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱してサラダ油をひいたフライパンに流し入れる。
- ⑥ 固まらないうちに全体を混ぜてから、片面5分ほど強めの弱火で火を通す。
- ⑦ 持ち上げて焦げ目がついていたら、ひっくり返して反対の面も3分ほど焼く。
- ⑧ 適度な大きさにカットして盛り付け、レタスやケチャップなど添える。

入賞作品



北海道 佐々木 珠実

卵巻き寿司

一口サイズの卵巻き寿司は、祖母の代から続いている、素朴で優しい卵料理です。

幼い頃の母は小食で貧血体質だったため、祖母が一口で栄養と美味しさを届けることができるよう考え抜いた、それが卵巻き寿司です。そしてその母は、学生時代の私に毎日お弁当に卵巻き寿司を入れてくれました。私が反抗期真っ盛りだった時も、母の作ってくれた卵巻き寿司を食べると、作り手の優しさを素直に感じることができました。それは母が祖母と「卵巻き寿司の作り方、教えてくれる？」

二人で真剣に卵巻き寿司を作っている姿が、幼児期の私の記憶に鮮明に残っていたからなのだと思います。特に印象的だった場面は、祖母が巻きすを使ってぎゅっぎゅっと卵を巻く時に、腰と両足に力を入れてリズムをとって「掌全体を使ってふんわり巻くのよ」と言っている時でした。幼心に身震いしたのは、祖母と母が醸し出していたその『真剣さの空間』の中に、味の伝授の瞬間を見たような心地がしたからです。

去年私は結婚して家庭を持ちました。私はふと思い出したかのように（卵巻き寿司を作ろう）という気持ちになり、初めて卵巻き寿司を作りました。しかし、このお寿司の卵の味が、祖母や母が作る卵の味に再現できなくて「私の卵の味は何だかぼけている。」

真剣に卵巻き寿司を作ったからこそ悩みました。味の探究をしばらくしましたがわかりませんでした。転勤族の我が家は、偶然今年は祖母が住んでいる北海道だったので、私はすぐ祖母に聞きに行きました。「卵の味、何かが足りなくて。」

と言うと、80歳を超えた祖母は、曲げた腰をしゃきっとして微笑み、「お酒よ。気持ちほーんのちょっと入れるの。おほほ。」

その瞬間、体中の毛が立った気持ちになり、私は（80年以上蓄えられてきた祖母の大きな大きな知恵袋には一生勝てないやあ）と率直に感じました。

母にすぐ電話してこのことを話すと「そうよ、ほーんの気持ちちよっとのお酒をね、入れるの。おほほ。」と得意げに言ったので、「そんな隠し味的な事、実際にこの手で作らないとわからないわ。」と笑い合いました。

私は今、生まれてくる我が子の為に、毎日卵巻き寿司を作る練習をしています。『卵で巻くとき、掌全体で優しさをじんわりと込めるように作る』これは、私が次世代に伝授するときに追加しようと思う隠し味です。

★我が家のたまごレシビ★

卵巻き寿司

材 料 (2人分)

卵	2個		
白ご飯	1膳		
ほうれん草	1/4束		
かつおの削り節	大さじ2		
手巻きのり	1枚	[A]	醤油 大さじ1/2
ごま油	大さじ2		牛乳 大さじ2
梅干し（塩分12%）			酒 小さじ1/2



作 方

★下ごしらえ★

- ・ほうれん草は一口サイズに切り、湯通しして水切りをし、かつおの削り節でしっかりとまぜあわせる。

- ① 卵を割ったおわんに、調味料 [A] を入れてしっかりとかき混ぜる。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、手順①の卵をすべて入れる。中火で1分焼いたら弱火にしてフライ返しで卵を裏返す。そして10秒くらいしたら火を止める。
- ③ 巻きすの上にサランラップを置き、手巻きのりをひく。
- ④ 白ご飯をのり全体に広げるようにのせ、中央は少しへこませる。へこませた部分に、かつおの削り節で和えたほうれん草をのせる。
- ⑤ ほうれん草のすぐ側に、ほぐした梅干しの果肉をのせる。
- ⑥ 具全体を締め付けるように、巻きすをくるくる転がして巻いていく。（形が崩れないように手に力を入れて巻いていく。）
- ⑦ 巻きすで形を整えたら、巻きすを取り除き、サランラップで巻き寿司をぎゅっと強く包む。
- ⑧ 巻きすに新しいサランラップを置き、作った卵をのせる。その卵の真ん中に、手順⑦の巻き寿司を置き、手順⑥のように巻いていく。
- ⑨ 手順⑧でできた卵巻き寿司は、水で少し濡らした包丁で一口サイズにすばやく切り分ける。
- ⑩ お皿に盛りつけたらできあがり。

入賞作品



東京都 おかきつき

豚平焼き

料理上手の母の影響だろうか、中学に上がると私はいつしか台所に立つ事が多くなっていた。母は子供の前では決して弱音を吐かない人だったけど、肩や腰に張られた大小様々な湿布を見て、なんとなく母の力になりたいという気持ちが芽生えていたんだと思う。

そんなある日、平日頃夕飯の支度が早く終わって母がゆっくりできればいいなと思っていた私は母に内緒で夕飯のおかずを作ろうと考えた。おかずになりそうで、量があって、見栄えが いい料理は…と考えた結果、作る料理は以前友人のお宅で食べた豚平焼きがいいのではと思い 至り、もやしとキャベツと卵と、敷居の高かった豚肉の代わりにハムを買って家路についた。できれば母が仕事から帰ってくるまでに料理を作って驚かせたいと思っていた私は急いでもやしとちぎったキャベツを洗い、フライパンで炒めて塩胡椒をした。ハムを入れて、一通り炒まったそれを別皿へ移したら卵2個をといてフライパンへ。私のイメージではすぐに綺麗な薄焼き卵ができて、そこに別皿の野菜を入れて包み込めば完成すると思っていたが、予想外にフライパンには卵がくっついて、中々思い通りにはがれてくれない。フライ返しを使えばいいものの横着をして箸を使ったのがいけなかった。ボロボロに崩れた卵を何とか皿に移し、そこに野菜を入れて手で寄せるように形を整えたが、野菜から水が出始めて、ソースと混じり散々な見た目になってしまった。すっかり戦意が喪失した頃、洗い物も碌に終えていない状態で母が帰ってきてしまった。私は自分の手際の悪さと母に余計な手間を増やしたのではという思いでべそをかいていたが、母は「自分で作ったの？ 凄いじゃない」とぼろぼろの豚平焼きをほめてくれた。「それ、皆の夕飯のおかずにしたのに失敗した」と俯く私に「食べてないのに失敗したなんて何でわかるの」と箸を出して豚平焼きを食べだした。「全然失敗してないじゃない。美味しいわよ」母は私に笑いかけて、「夕飯作る前にパワー充電できたわ」なんて言いながら残った豚平焼きを切り分けて、家族それぞれの皿に盛りつけていた。「お父さんやお姉ちゃんにも味みてもらいなさい。大丈夫だから。ありがとね」その一言が嬉しくて、私はまた少し泣いた。あれから16年。結婚して、今の家族に豚平焼きをふるまう。破けず焦げ付かず、温かな卵の黄色を纏う豚平焼きを作るたびに母の柔らかな明るい笑顔が思い浮かぶ。

★我が家のたまごレシビ★

豚平焼き

材 料 (2人分)

卵	2個
キャベツ	1/8個
もやし	1袋
ハム	2枚
サラダ油	小さじ1
塩コショウ	適量
青海苔	一つまみ
マヨネーズ・ソース	



作り方

- ① キャベツは手でちぎり、もやしと一緒に水洗いしたら電子レンジで5分間加熱する。
- ② ハムは細切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて塩コショウをする。
- ④ 卵を割って溶き卵にしたら、油を敷いたフライパンに注ぎ、フライパンいっぱいに広げる。
- ⑤ ④が半熟程度になったら③を入れて、オムレツの要領でくるむ。
- ⑥ お皿に盛りつけ、ソース、マヨネーズをかけ、青のりを振ったら出来上がり。



入賞作品



大阪府 池本 香織

ほんのり甘い野沢菜卵焼き

お弁当と言えば、まず思いつくのが卵焼き。

結婚当初、私は「うちの卵焼きが一番美味しい！」と主人に言ってもらえるような、そんな卵焼きを作ろうとはりきっていました。

私の理想は「ほんのり甘く、でも程よくご飯に合う塩気」がある卵焼き。毎日のように「今日の卵焼きどうだった？」と聞いても「うん、普通」と、別にマズくはないけれど、すごく美味しいというほどでは…となんとなく切ない返事。

なんとか自分の味を作りたいと、毎朝分量をはかりつつ、いろいろな調味料で試す日々。

ある日、とても美味しい鰻とタレを頂き、こんなに美味しいタレを入れたらきっと美味しい卵焼きになるかも…と出汁の代わりにうなぎのタレを使ってみると、珍しくお昼どきに主人からメールが。「今日の卵焼きすごくマズイんだけど、何？」

その晩主人から、「普通の卵焼きにして、フツウの！」と念を押される始末。完全に卵焼き作りに迷宮入りした感じです。

普通に美味しく、それが難しいのに…と悩みつつ間違いなく美味しく作れるようにベースは白だしを使うことにしました。でもそこでもまだ何か「私の卵焼き」というオリジナリティーを求めてしまいます。ほんのり甘さを出すためにはお砂糖を加えて、塩気には野沢菜漬けを入れたらどうだろう、と早速試してみることに。

出来上がった卵焼きは「普通にして」と言われたにも関わらず、野沢菜ぎっしり。お弁当を開けた途端「また…」と思うかな、と不安でしたが特に文句のメールもなく、それどころか帰宅した主人から「今日のは今までで一番美味しかった」と。待ちに待ったその言葉を言われた喜びは今でも忘れられません。ようやく「私の卵焼き作り」もひと段落つきました。

それからというもの、いつもは白だしベースの卵焼きをお弁当に入れている私。何かちょっといいことがあったり特別な日には「野沢菜入り卵焼き」。結婚してあれから10年。2人の息子にも恵まれ子供たちのお弁当にも何度も作った卵焼き。小学生になりお弁当を持っていくことがほとんどなくなった子供たちから「野沢菜入った卵焼き、夜ご飯に食べたい」とリクエストがあがることもあります。愛妻弁当に美味しい卵焼きを入れたいと、試行錯誤しようやくできた「野沢菜入り卵焼き」。今では家族に愛される、私にとって大切な卵料理です。

★我が家のたまごレシビ★

ほんのり甘い 野沢菜卵焼き

材 料 (2人分)

卵	2個
野沢菜漬け	25g
白だし	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	少々

(お好みで)

大根おろし	少々
醤油	少々

作 方

★下ごしらえ★

・野沢菜漬けを細かくみじん切りにしておく。

- ① ボールに卵を入れ溶きほぐし、白だし、砂糖、野沢菜漬けを入れよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、卵液を少量ずつ入れフライ返しなどで形を整えながら焼く。
- ③ 卵液がなくなるまで繰り返し焼けば完成。

★ お好みで大根おろしに醤油をたらしたものを添えても美味しいです。
途中でフライパンにサラダ油を少し足し（余分な油は紙タオルでふき取る）焼くときれいに仕上がります。



特別賞作品



長野県 伊豆 光男

玉子屋 25 年

創業元年八月、台風が我が家の上を通り過ぎた。春からパイプハウスで始めた養鶏は、たった400羽ではあったが家族を養う主要な収入になるはずであった。激しい風雨の夜中、懐中電灯を片手に奥の田んぼの跡地に建てた鶏舎を見に行く。山の中の我が家は停電、あたりは真っ暗。懐中電灯が映し出す先に、斜めに突き刺さる激しい雨。そこに、ひしゃげたパイプハウスが半分飛び、溜池の水が溢れ流れ込んでいた。深さ10センチほどの水の中、ほとんどの鶏がじっと立っている。もう何時間も立っていたのかもしれない。1羽ずつ止まり木の上に鶏を拾う。

未熟な素人の立てたパイプハウスの屋根部分はいねり、筋交いは記憶に無い。裾は開いているので風は良く通ったようだ。風に弱いパイプハウスが、斜めに傾いたところで止まったのは幸運であった。翌日、土手に杭を打ち、友人二人ロープでハウスを引くと軟弱が幸いし、およその位置に戻った。

その日の午後、餌をやりながら斜めにかしいだ、下駄箱のような産卵箱の中に、初めての玉子を見つけた。私は茶色い小さな玉子を大切に抱えて我が家へ戻り、「玉子が…」と言いながら手を開いて見せた。最初の玉子は、小さな皿の上にハンカチの座布団を敷きテーブルの上に長くいたと思う。台風で滅入っていた私達の気持ちを救ってくれたこの玉子、この時より25年、玉子屋を続けている。羽数はやっと千羽。十万羽、二十万羽の世界からすると、ままごのような平場飼の養鶏農家で、家族四人が食べてきた。後で知ったのだが、平場飼の養鶏は脱落する者が多く、初めに知っていたら手を出さなかったかもしれない。ひよこの注文をしたとき、農協職員がやってきて「鶏は食べられないからよせ」と忠告した。販売が難題とのこと。「トヨタだって販路には苦労している。千年後にはトヨタは無いかも知れない。農業は千年後にも二千年後にも、人類が生きている限りある」と、妻に話し自らの不安を和らげようとした。無謀でもあり、正論でもあった。曖昧な確信で今日まで営農してきた。「きっと未来は良くなる」玉子をカゴに拾いながら思う。この貧乏な養鶏を娘がすると言い出した。最初の玉子よりも嬉しい。



注) 特別賞については、養鶏関係者にエッセイのみを募集したものです。



「いいたまごの日」とは…？

私たちは年1人当たり330個ほどの卵を食べています。この鶏卵消費量は世界でもトップレベルにあり、その96%は国内で生産された卵でまかなわれています。農家で飼われている鶏は1羽年300個ほど産みますので、私たち一人一人につき1.1羽の鶏が日本のどこかで飼われている勘定になります。

卵は物価の優等生と言われ、多くの卵が食されています。そのうち家庭向けのいわゆる食卓卵が占める割合は近年5割程度で横ばいの状況が続いていますが、世帯主の年齢が若い家庭ほど消費量が少なくなる傾向が顕著に現れています。

鶏卵消費の将来を見据えて子供から高齢者まで、幅広い消費者に栄養的に優れた鶏卵をいかにたくさん消費してもらうか、鶏卵消費の妨げになっているコレステロール問題を解消し、調理の多様性など鶏卵の良さを再認識いただくきっかけになるよう2010年に11月5日を「いいたまごの日」に制定しました。

★ 一般社団法人 日本養鶏協会

URL <http://www.jpa.or.jp/>

★ コンテスト開催協力：みんなのきょうの料理

URL <http://www.kyounoryouri.jp/>