



第4回

# いいたまごの日 エッセイ大賞コンテスト

《受賞作品集》



# 大賞受賞作品

北海道 小杉 佳緒里

## たまごフライ

幼い頃、我が家の家業は食堂だった。カウンター席と四人掛けテーブルが2つだけの小さな定食屋である。三人の子どもを育てるためには、客待ちだけでは到底追いつかなかったのだろう、昼時にのれんを出す前は、出前用の定食の弁当箱がカウンターに並べられた。定食は日替わりのみ。同じ料理が大なべで大量に作られ、手際よく箱の中におさめられていく。父母とパートのおばさんの三人だけで賄われていたが、揚げ物はいつも母の担当だった。

卵をボールに割り入れ、殻が入ってないかを確認する。それをパン粉の中に移しまぶす。うまく全体に付いたら、おたまにのせて油の中へと放つ。形になったたまごフライは一つずつ新聞紙のうえに素早くあげられていく。母は、危ないから、といつて幼い私を遠ざけてはいたが、邪魔にならないように見ているのは許してくれた。この工程をみるたび、子ども心に「割った卵が形になるなんてすごいなあ」と思っていた。

小さな店だったので、中学生になった私は、立派な戦力となると自負していた。その頃には、たいていのメニューは覚えていたと思う。

ある日曜日の昼過ぎ、留守番をしているときに事件は起こった。二時過ぎに入ってきた客が定食を注文した。その日のメインのおかずは、魚の他にはあのたまごフライだ。たいていの小物おかずは、すでに用意されている。しかし、ない!?! たまごフライがないのだ。たったひとつの注文だ。よし、作ってみよう、と思った。

殻が入らないように慎重にパン粉の中に割り入れ、まぶしたらゆつくりと油の中に放つ。ジュウーと音を立てて卵は料理になっていく。いいぞ、いいぞ。この調子で。

しかし、出来上がったたまごフライは、母の作るものとは明らかに違っていた。味噌汁とご飯、定食皿にそれをのせ、商品としてそれを客にだした。その時の気まぐしさは、30年以上経ったいまでも忘れられない。

後日、母に「たまごフライって難しいよね」と、なにげなく話してみた。

「あれはね、コツがあるのよ。油の中に入れたら、箸で白身をかきあげながら形を整えるの」と教えてくれた。

そうだったのか。毎度母は、細心の注意を払いながら、何十ものたまごフライを揚げていたのだ。大変な仕事だ。母の腕に残る、はね上げた油の無数のシミを今でも思い出す。

揚げたてのたまごフライに醤油をたらして、パクツといただく。母の手作りはもう食べられないが、この醍醐味は今も昔も変わらない。



# 優秀賞作品

神奈川県 渡邊 英子

## たまごのハーモニー

小さい頃、母がよく作ってくれた、朝食の時にしか食卓にのぼらないたまご料理がある。料理名はない。きゃべつたっぷり、にんじんをできるだけ細く切り、お魚ソーセージも同じように切る。そしてバターで炒めて火が通ったら塩・こしょうで味をつける。次に、トマトを皮をむいて乱切りにしたものをサッと水分が出てこないように手早く炒め、あらかじめときほぐしておいたたまごをザーツとフライパンに流し込む。そこからは菜ばしでたまごが焦げつかないように、右まわりでクルクルかき混ぜる。半熟だと思う程度で火を止め、さらに余熱でかき混ぜる。これでき上がりだ。注意したいのは、お魚ソーセージを使うこと。かわりに肉やベーコン、ウインナー、ハムといったものは使わない。なぜなら、おいしくないから。正統派はやはりお魚ソーセージだ。簡単にできてしかもおいしい。

父は焼いた食パンにサンドして食べていた。私もまねをしたら、パンのおかずとして交互に食べるより、サンドした方がはるかにおいしいのがわかった。たぶん、半熟に近いたまごと、くずれる直前のトマト、そして独特の味のお魚ソーセージの絶妙なからみ合いで出たうまみをパンが吸ってくれるのだろう。そして野菜は必ずきゃべつでなければいけない。時々、ピーマンを加えると、少しに味があつて、これもおいしい。

これが私の母の味。本に出ていたわけではなく、母が自分で考えた料理。私たちが家族の大好物だった。いくらでも食べられる。

ふだんはパンはひと口ずつちぎって口に入れるのだが、この時ばかりは焼いた食パンにたっぷりバターをぬって、縦半分の手で割って、その中にこの料理をこんもりとはさんでぱくつく。それが豪快でまたおいしいといったら、何にも目がいなくなる。

私はこの料理の作り方を、母の側にぴったりとくっついて、じっと見ながら、他の料理よりもいち早く覚えた。なぜなら、好きだったから。結婚して初めて作った時、夫も喜んで食べてくれた。特別な材料はいらない。家にある物だけでパパッとできてしまう。

母から私へつながった。そして娘へとつながってほしい。



# 優秀賞作品

香川県 秋山 瑞葉

## 卵にかけた魔法

私の朝は、いつも卵の黄色から始まる。

「卵は元気の源。食べれば丈夫になるからね」

そう言って母は欠かさず卵料理を作り、その栄養のおかげで私はすくすくと成長した。母自身が体の弱い子どもだったこともあり、私の成長が何より堪らなく嬉しかったという。

たくさん食べて、じょうぶに育ってね。それが母の祈りであり、口癖だった。

母の検査入院が決まった日、突然の出来事に幼い私は動揺し、父と手を繋いで母の笑顔も台所の灯もない家に帰った。とりあえず飯だ！と宣言して、父は台所をあたたふたと往復した。ご飯をよそい冷蔵庫から卵を取り出す。

「みっちゃんが元気になる魔法をかけます」

しよげている私を励まそうと、父はひまわりのように大きな掌で卵を包み、でたらめな呪文を唱えた。不慣れな様子で茶碗の上に卵を割り入れ、醤油を数滴垂らした。母の凝った卵料理と比べると随分質素な見た目だった。

しかし予想を大きく上回る美味しさに、私は夢中でそれを掻き込んだ。卵のまろやかさと醤油の豊かな香りが米の甘みを引き立てる。

お父さんの分も食べな、と言って父はまた卵を掌で包み、呪文を唱えはじめた。しかしその声が段々小さく、弱々しくなっていく。

見上げると、父の肩が小さく震えていた。

父は袖口で目尻を拭うと、何事もなかったように笑ってまた卵を割った。私は零れそうな涙を、卵かけご飯で飲み込んだ。もりもりとご飯を食べる私の頭を撫で、父は言った。

「たくさん食べろよ。丈夫に育ってくれよ」

まるで神様にお祈りするような、ひっそりとした優しい声だった。

翌日訪れた病室で、母に父が作ってくれたご馳走の話をした。卵の殻が入っていたでしょ、と母は笑いながら父の失敗を言い当てた。

「お父さん、私が体調を崩した時も作ってくれたの。殻が入った卵かけご飯。卵は元気の源だから、食べれば元気になるからって」

父の卵かけご飯は、食べると本当に力が湧いた。母が入院している間、泣き虫の私が一度も泣かなかったくらいだ。それは父の掌が、卵にかけた魔法のおかげだと思っただ。

大人になってから、あの日父が卵にかけた呪文の意味を聞いたことがある。

「卵かけご飯の卵はさ、常温の方が旨いんだよ。だから、掌で温めたんだ」

そう言って照れ臭そうに頭を掻いた父の掌は、やっぱりひまわりの様に大きかった。



# 特別賞作品

兵庫県 福留 えり

## おばあちゃんちの朝

「おばあちゃんちの朝がいい」

四歳の長男が言う。実家の朝食のことである。実家はパン食でトーストの後にパウルーという器具で作った焼きサンドイッチを食べる。サンドイッチの中身はカスタードクリームにリンゴジャム（カスタードジャムと呼んでいる）を混ぜたお菓子のような物だ。

作り方 まずカスタードクリーム。本来は卵黄のみで作るところを栄養価も考えて全卵で作る。材料は卵一個、小麦粉十グラム、牛乳百ミリリットル、砂糖とバターは大きじ二杯。小麦粉に砂糖と卵を入れてよくかき混ぜ、温めた牛乳を加えてろみがついた頃にバターを入れる。カスタードクリームはこれで完成。リンゴジャムはリンゴ一個を皮むき、砂糖大きじ二杯とシナモンを少々入れて鍋で煮詰めて完成。カスタードクリームにリンゴジャムを入れて混ぜ合わせたら中身の出来上がり。パウルーを使ってパンにカスタードジャムを入れて挟み、片面五分ずつ焼くと、*“焼きサンドイッチ”* になる！これが美味なのである。

息子は口に入れた瞬間からおいしいおいしいと言っていた。家に戻ってからあの味が忘れられないらしい。

「おばあちゃんちの朝がいい」

家に戻った翌朝からこう言うようになった。パウルーの器具はそうそう店では売っていない。インターネット販売ならあるようだが、母が使っている物はどうもないような気がする。そこでフライパンで作ることにした。

中身で重要なのはカスタードクリームがいかにかしっとり出来るか、これによって味が決まると言っても良いくらいである。そこでゆっくりと丁寧に作ってはリンゴジャムとのコントラストを味わえるようにする。フライパンで作る私流のアレンジに我が子は

「ちよつと違うけど、まあまあかな」

ワインの味を試すソムリエのような表情で乃第点をくれた。やはり違うのか、と思うと同時に、あの味はおばあちゃんちの味として取っておきたい気がした。遠く離れた実家へ帰る楽しみが増えることでもあるし、孫からのリクエストが何よりのプレゼントだからである。

「おばあちゃんちの朝がいい」

母が良質の卵をいっぱい用意して、カスタードクリームを作る姿が目に見えかぶ。



# 入賞

石川県 坂井 和代

## 母のトンエッグ

「お母さんアレ作って。」

高校で柔道部に入っている息子がおかずに一品足りないと思う時、必ずリクエストにあがる卵料理がある。「アレって何？」と私。「豚肉と卵で作るトンエッグ。」「ハイ。ハイ。」とフライパンをもつ。うすく油をひき、しゃぶしゃぶ用のうすい豚肉を一枚ずつぐるりと円を描くように並べる。じゅーつと色が変わってきたらひっくり返す。溶いた卵を一つじゃーつと入れる。少し全体になじませるようフライパンをゆする。サニーサイドエッグと同じように水を大きじ1程度入れフタをす。左手にやや大きめのお皿をもち、フライパンは右手。「えいやっ。」とかけ声をかけて皿にあける。うすくてパリパリのトンエッグの完成。パチパチとなる。私はしょうが醤油で食べるのが好きだが、息子はソースや時には味ポンであっさりとおべるのが好きなようだ。

「お母さんダメやわ。コチコチやし冷たい。」おととしの秋、私の母が急死した。一人暮らしで連絡がつかなくなったのを心配した姉が行った時は死後18時間たっていた。最後に会ったのが亡くなる二日前で「たくさん作ったから。」とひじきの煮物を届けてくれた。さよならとも苦しいともつらいとも何も言わずに逝った母。看病の一つもしながら、思い出話をしてあげ、その時が来た時や、子供や孫に囲まれて最後のお別れをしてあげれるものだと思っていた。慌しい葬儀の後かたづけも一段落した時、息子が「アレ作って。」と。「アレって?」「トンエッグ。」私の子供の時母がよく作ってくれた料理。ハムがきれていて、うす切りの豚肉があったので作ったのがはじまり。ハムエッグは朝食の一品といったかんじだがハムのかわりに豚肉で作ったトンエッグは夕食のメインディッシュになった。母のコツは最初に並べる豚肉が4枚〜5枚で一周して土手の役割りを果たす事。よく焼く事。「卵が土手から流れず、きれいな円になる。」とよく言っていた。母が私に言っていたとおりの事を作る度に子供達にも言っていた。フライパンを用意して豚肉を並べる。じゅー。と肉の油の焼ける音。ふいに子供の頃の事を思い出す。「豚で作るから豚エッグ。」と母。「トンカツとハムエッグの合体だからトンエッグ」と私。「じゃこの料理はトンエッグに決まり。」と母。鼻の奥がツンとして涙で視界がかすむ。母のトンエッグをもう二度と食べれないと思うと幼な子のように泣きたくなった。



# 入賞

神奈川県 本間 一孝

## 幸せ者の卵焼き

あまり裕福ではなかった幼少時、我が家の食卓の定番は卵焼きとナスの油炒めだった。

「また卵焼きか」

父は母に聞こえないようにため息交じりにつぶやいていたが、私はふつくとしつとりと焼き上がる母の卵焼きが好物だった。

その後、父の仕事が順調になると、食卓には肉料理や魚料理などが多く並ぶようになり、母の卵焼きの出番はめっきりと減ってしまった。

その卵焼きが、再び食卓によく並ぶようになった。私が小学校の健康診断で心臓病の疑いがあることが分かったからだ。母はどこで調べてきたのか、卵の黄身に心臓病の予防効果があることを知り、私にたくさん卵を食べさせようとしたのだ。

幸い大病院での精密検査の結果、私の心臓病の疑いは晴れたが、その後も、母の卵焼きが食卓から消えることはなかった。

時は流れ、私は結婚して一家の主となった。愛妻の手料理はどれも美味しくて不満はなかったが、大好きな卵焼きはあまり食べさせてもらえなかった。妻の実家では、卵は一日一個と決められていたからだ。

しかし、私が昨年末の健康診断で肝機能の数値が高いと指摘されてからは、毎日のように卵焼きが食卓に並ぶようになった。

妻が肝機能の数値を下げる食材をインターネットで調べたところ、白身魚、かつお、あさり、しじみ、牛肉、豚肉、鶏肉、カキなどとともに卵が入っていたからだ。どれも高級食材ばかりだが、卵は価格の優等生と呼ばれるほど安価なのだ。

とにかく、卵焼きが毎日食べられるようになったのだ。肝機能バンザイである。妻の卵焼きはチーズや野菜などが入ってとても美味しかったが、母のようにふつくとしつとりではなかった。

そんな時、私は妻を連れて実家に遊びに行った。そして、母に卵焼きを作ってもらった。

「おいしい！」

妻は卵焼きを一口食べるとそうつぶやいた。

「そうだろう。ふつくとしつとりしてうまいだろう」

私は自分のことのようにうれしくなった。そこでさりげなく母に作り方を聞く。

「卵一個に、マヨネーズと片栗粉を小さじ一杯ずつ。あとは普通に焼けばいいのよ」

「それなら私にもできそうです」

妻が母の手前謙虚に答えた。

考えてみると、私は幸せ者だ。母も妻も私の健康のことを考えて卵焼きを作ってくれるようになったのだから…。

それに我が家の家計を考えると、卵焼きの貢献度は非常に大きい。卵は安い上に、とても栄養があり、美味しい。そして、健康にも良いのだから言うことはない。



# 入賞

埼玉県 武村 三幸

## 私のゆで玉子

妻が新しい卵を買ってきて二〜三日経過した頃、私はゆで玉子を作る。冷蔵庫から取り出した人数分の卵を三十分ほど常温に戻してから、水を張った小鍋に卵を入れる。ガス台の火をつけ、小鍋の水が沸騰するのを待つ。一分半沸騰させたら火を切り、三分ほど余熱を加える。湯を捨て、濡れ布巾の上に卵を置いたまま三〜四十分放置し、ある程度熱が引いたら完成だ。私見ながら、卵は買ってきたばかりの物より、二〜三日したものの方が殻を剥き易く、出来映えも良いと思う。

ゆで玉子は、白身から仄かな香りを漂わせプルンプルン。私はニヤニヤ顔で香りを楽しみ、少し白身を千切る。顔を出した黄身の赤味掛かった斑オレンジは、いつもながら素晴らしい。ガスで茹でる時間を短くし、余熱で仕上げるからこそ、この按配あんばいに出来上がるのだ。家族の面々に、ゆで玉子の出来映えを確認しようとするが、いつも娘は食べ終わってしまったている。「お父さんのように、チビチビ食べても美味しくくないよ。お醤油を垂らして、一口で食べた方が旨いじゃない」娘は何とも下品だ。

私はチビリチビリ白身を摘まみ、泡盛の水割りを啜すって満足し、今度は小さな斑オレンジの黄身を口に入れ、再び泡盛を楽しむ。私の前に座っている娘は、「もう、早く食べちゃいなよ」そんな顔でご飯を食べている。妻も呆れ顔で、ゆで玉子に醤油を垂らし、「この方が絶対旨いよね」と娘と頷きながら、一口でパクリ。しかし、私はチビリチビリを続ける。誰が何をいおうと、この食べ方が好きなのだ。プルンプルンの白身と、斑オレンジ色の黄身、私のゆで玉子はチビリチビリがよく似合う。



# 入賞

大阪府 中野 康子

## 母が作った ばくだん「たまご」

昭和30年代当時、子どもであった私は、やはり、ハイカラな洋食が好きだった。特に、ハンバーグ・コロッケ・そして卵料理には目がなかった。

そのハンバーグ・コロッケ・卵が一度で食べられる!? 一度で二度、三度おいしい…。私の大好きなメニューは母が作る「爆弾卵<sup>ばくだんたまご</sup>」だった。

ゆで卵を挽肉ポテトで包み、衣をつけて、油で揚げたジャンボ・サイズのものだ。

材料は家族4人分でゆで卵4個・合挽肉200g・玉ねぎ1/2個・じゃがいも2個・衣（とき卵・小麦粉・パン粉が各適宜）

作り方として―

- ①玉ねぎはみじん切りにし、バター大さじ1を溶かしたフライパンで炒め、挽肉も加えて炒め塩コショウ少々で調味する。
- ②じゃがいもはラップで1個ずつ包み、電子レンジで4分加熱して皮をむき、つぶして①に混ぜる。
- ③ゆで卵に小麦粉適宜をまぶし、あら熱がとれた②で包み、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ④180度に熱した揚げ油で③を揚げる。縦半分<sup>縦</sup>に切つて器に盛る。キャベツ・プチマトを添える。

ポイントとしてゆで卵を挽肉ポテトで包む時はラップに1個分の挽肉ポテトを広げて、小麦粉をまぶした卵をのせてラップごと両手で包むようにして形づくるといい。手もべつつかず、きれいなジャンボサイズになる。

大きなボール状の挽肉ポテトコロッケを縦半分<sup>縦</sup>に切る時のワクワク感…。

そして切った時の卵のあざやかさ…。うっとりした。

『ウォー、これって恐竜の卵?!』

第一印象のその記憶が今でも鮮明によみがえる。それは私が、確か、小学校の一年生だったように思う。

料理上手だった母はいつも一時間かけて子どもである私を楽しませてくれた。遠足や運動会のお弁当にもよく登場した。かなりサイズがビッグだったので折箱の中でしきっていたのが思い出される。

その料理上手な母、只今84歳。現役で主婦として家事をテキパキこなす。

このゆで卵でアメリカンドッグ風にしてホットケーキ生地を包んでアレンジ…。孫達と食卓囲むときの母は、高貴高麗者<sup>たうきこうらいしや</sup>のかわいいおばあちゃんと変身する…。



# 入賞

神奈川県 柳生 里紗

## たまごのおでん

仕事に出掛けた主人の、少し疲れた背中を見て、どうしたものかと考えた。何ができる訳でもないが、「愛しい旦那様」の元気がないのだから、何もせずにはいられない。

「ママはパパのために何ができるかな…」

5ヶ月の息子に問いかけると、息子は私を見つめて唇を尖らせ、お腹がすいたよのサインを送ってきた。母乳を飲み、幸せそうな顔をして眠る息子を見て、ふと思いついた。

「そうだ、おでんを作ろう。」

お昼寝から目覚めた息子を抱き、買い物へと向かう。薩摩揚げ、厚揚げ、ちくわ、つみれ、大根…主人の好きな具を手にとっていく。

「忘れちゃいけない、これこれ。」

今日も頼むね、とたまごのパックと握手をし、かごの中にそっと入れた。

家に帰ると、すぐにおでんを作り始めた。水に昆布を泳がせて出汁をとり、沸騰前に鰹節と交代させ、一煮立ちしたら厚手の鍋に移す。その隣では、面取りした大根とたまごが、別々の鍋の中で踊っている。

私が作るおでんは、出汁強めで少し甘めの、私の実家の味である。ただ実家のおでんには、たまごは入っていないかった。我が家のおでんにたまごが入っているのは、たまご好きの主人のためである。おでんのためたまごを食べる度に主人が笑顔になるの思い出し、今夜はおでんを作ることにしたのだった。

出汁の入った鍋に、ゆでたまご、練り物、大根等を入れ、みりん、酒、醤油、おろし生姜を加え、味見をして味を調える。弱火で煮ては火を落とすを繰り返し、味を含ませたら、主人の帰りを待つだけだ。

扉を開けるなり、おでんの匂いに鼻先をくすぐられたのか、主人は笑みを覗かせた。

「今日の晩飯、何？」

「いただきます！」

おでんのためごを箸で割り、煮汁を含ませて口に運ぶと、主人の動きがぴたりと止まる。次の瞬間、見開いた目で私を見た。

「たまごすごく旨い！びっくりする程旨い！」

満面の笑顔でおでんのためごをほおぼる主人を見ると、私まで幸せな気持ちになってくる。（これはもう、おでんのためごじゃなくて、たまごが主役の、たまごのおでんね…）

実家の味を受け継ぎながらも、主人と二人、新しいレシピを創り出していく。その第一号であるたまごのおでんは、家族を笑顔にしてくれる、大事な宝物レシピなのである。



# 入賞

東京都 河端 勢津子

## たまご粥

「お弁当にお粥をもつていくならね。」と、いつも往診してくれるお医者さんが言った。ああ、今年の遠足も見送りだ。悲しいとか悔しいとか思う気力もない。ただ、あきらめて横たわっていた。

私はお転婆で、男の子と相撲をとるような活発な子だったが、自家中毒という持病を抱えていた。何の前触れもなく体中から力が抜け、吐き気に襲われる。体の厚みを感じないほど胃も腸も空っぽなのに、食欲がない。太い静脈注射を打つと、口の中にブドウ糖の味が広がって体中を血液が巡り暖かくなってくる。二、三日して吐き気が治まると、おもゆから始める。そして三分粥、次は五分粥と梅干し、毎日一つずつ食べられるものが増えていく。逆戻りしないよう慎重に手順を踏んでいく。薄味で煮込んだ豆腐、白身の魚の煮付け。そして、やっとたまご粥に辿り着く。「せつちゃん、お待ちかね。」と、母が少し緊張のほぐれた表情で土鍋を運んでくる。鯉と昆布でとった出汁に米を入れコトコト煮る。米に花が咲いたら、醤油をたらし、溶いたたまごを一気に入れ、蓋をし、火を止める。ふんわりたまごことろっとした米が一体となって、体の隅々まで沁み渡る。おなかを満たり足りてその晩はぐっすり眠る。

二、三歳のころは、ゆでたまごは白身ばかり食べていたらしい。兄がかぶりつく前に、私の黄身を兄の白身と取り換えっこしてもらっていたそうだ。十歳になって、肉は胃にもたれるからと言って、酢のものや焼きナスなどあっさりした物ばかりを好んで食べる私を心配して、母は毎朝半熟たまごをつけてくれた。器からするつと一飲みし、軽く舌で押すと、口いっぱい黄身がとろけだす。鉄分やりんが手先、足先にまで流れていく。黄身の濃い味が脳を刺激する。受験の日の朝は半熟たまごが二個。そして合格した。

毎日、毎日、半熟たまごを食べて丈夫になっていった。自家中毒も中学生になると嘘のように出なくなつた。その後、人並みに仕事もし、結婚もし、子供まで授かった。白いお粥はやはり敬遠してしまうけれど、たまご粥は思い出したように作って食べる。母の看病やつれと安堵がいりまじった表情が目につかぶ。細胞のひとつひとつが目いっぱい膨らんで栄養を吸収しつくそうとする、あの回復期の感覚が甦ってくる。

私は今も「毎日たまごを一個」を続けている。たまごの力と母の愛情に感謝しながら。



# 入賞

千葉県 中村 直樹

## 元氣印 「ハチミツたまごチャーハン」

幼い頃、私の父と母はいつも喧嘩ばかりしていました。父の帰宅は午前3時。母は「あいつに騙されて結婚した」と愚痴ばかり。父と遊んでもらった記憶は全くありません。いつも寂しい思いをしていた私と遊んでくれたのは、伯父でした。その伯父がよく作ってくれたのが、「ハチミツたまごチャーハン」。

「人間ひとりで勇ましく生きていかなきゃいかん。さあ、元氣だせ」。伯父はチャーハンを作っては私を慰めてくれました。すると、どういう訳かそのチャーハンを食べると、元氣が出ます。今回、そのレシピを紹介させていただきます。（レシピは2人分です）

手順その1〜ごはん茶わん2杯に生卵2こをかけてしっかりと混ぜて、「卵かけご飯」を作ります。

手順その2〜その「卵かけご飯」に、こしょう少々、カレー粉小さじ2杯、余っている納豆のタレ1袋を投入して混ぜます。

手順その3〜あとは、刻んだハム、ネギ、とうもろこしなど好みの具材を「卵かけご飯」に加えてさらに混ぜて、油をひいたフライパンに投入。少し強めの火力で炒めます。

手順その4〜卵かけご飯と具材を2〜3分くらい炒めたら、最後に「ハチミツ」をお好みの量だけ上からかけて、20秒ほど混ぜ合わせて完成です。青のりやかつお節などをかけて召し上がってください。ただし、ハチミツを入れて炒めすぎると焦げてしまうので気をつけてください。簡単レシピですので、ご家庭で作ってみてください。

このチャーハンを食べると、私の幼い頃のあの寂しさを、伯父のやさしさ・力強さ・勇ましさで乗り越えてきた経験を思い出しています。とても不思議なパワーをもつチャーハン。受験、試験、就職など人生の転機にはこのチャーハンを自分で作って食べて、乗り越えてきました。

私に元氣をくれ、力強く生きることの大切さをチャーハンを通して教えてくれた伯父。八十歳で、一族のゴットファーザーとなりましたが、今でも元氣いっぱいです。伯父にはとても感謝しています。今では、私が伯父にチャーハンを作っています。

「ハチミツたまごチャーハン」。中村家秘伝のレシピとなりました。



# 入賞

愛知県 藤井 規子

## 根気ツクシの卵とじ

この卵とじを作るには、食材を自らの手で調達するところからスタートする。それは土筆つくしで、あまり市販はされていない。たまに店頭で見かけることもあるが、驚くほど高価な値段がついている。春の土手や空き地に、いつせいに顔を出すのだから、自分で摘めばタダの食材。

私の住む地域では、三月の声をきくと、土筆摘みの人たちが土手にへばりつくように、横移動している。土筆の卵とじを、春の間に一度は食べたいと、多くの人が野に出ているのだ。

私は、目につきやすい場所、つまり犬の散歩コースを避けて、道なき道を進み、土手をよじ登ったり用水路をまたいだりしながら摘んでいく。タダの食材を得るには、労力を要するということだ。それでも一時間ほどで、土筆はレジ袋いっぱいになっている。

問題は、その後の下処理。摘んだ時間の三倍はかかると覚悟し、「ハカマ外し」にとりかかる。匂を美味しくいただくには、鮮度が大切だから、一気に終えなければならぬ。昼間の野歩きで疲れているように、眠くなるような、もうひと頑張り。家族が寝た後も、一人黙々と続ける作業。終わるころ、指はアクで真っ黒。

ハカマを外した土筆を、沸騰したお湯に入れ、茹で時間は青菜のおひたしより少し長め。その後、水に放ち軽くもみ洗い。洗いながら、紛れ込んだ草などを取り除いていく。水を数回とりかえて、同じことを繰り返す。そして、一晩かけてアク抜きをして、ようやく準備完了。

土筆が顔を出すころ、匂を迎えるものに分葱わけぎがある。我が家では、「収穫のおすす分け」と、いろいろな方からいただく。同じ季節を生きる同士は、コラボさせてあげたい。五センチほどにザク切りにしていく。

さて、いよいよ調理開始。熱したフライパンに、ごま油をひいて、土筆と分葱を入れて軽く炒める。分葱がシンナリしたところで、砂糖・お酒・醤油を、好みの甘辛味の分量で加え、ひと煮立ち。そこに溶き卵を回し入れ、半熟になれば出来上がり。と、サラリと言うが、卵の半熟は難しい。前日からの作業工程を全て台無しにしないよう、一瞬たりとも気を抜いてはならないのだ。土筆と分葱を卵にからめるようにザックリかきまぜて火を止め、あとは余熱で様子をうかがう。土筆は優しい肌色、分葱の緑と白。それをトロリ、フンワリと黄色の卵が包んでいる。春が食卓に訪れた！

土筆の卵とじは一日にして成らず、だ。



# 入賞

長野県 山岸 律子

## つながっていく ミルクセーキ

普段はまったく、台所に立たない主人が、「お父さんが、おいしい物を作ってやる」

そう言って、台所へ向いました。何を作ってくれるんだろうと息子と私も主人の後に続きました。主人はまず、コップを一つ、テーブルの上に置き、たまご二個と牛乳、砂糖を用意しました。

「あれ、ある？お菓子に入れる、いいにおいのするやつ」

「バニラエッセンス？あるよ」

私は冷蔵庫からバニラエッセンスを出し、主人に渡しました。

「今から、お父さん特製の、ミルクセーキを作ってあげる」

お菓子作りは大好きですが、手作りのミルクセーキなんて初めてで、私の心は踊りました。

主人はたまごを割って、黄身と白身に分けると、コップの中に、黄身を二個入れました。一杯分に黄身が二個なんて！すぐく贅沢!!次に牛乳をコップの八分目まで注ぎ、スプーンでかき混ぜると、少しオレンジがかったクリーム色の、たまご牛乳が、渦を作りました。

「甘い方がおいしいんだよ」

砂糖を小さじに、軽く山盛り三杯入れて混ぜ、最後にバニラエッセンスを数回振って、軽く混ぜてからそのまま味見。真剣な表情が、ふっと緩み、満面の笑で、「できた！ほら、飲んでみな」

「どれどれ」

興味津々で飲んでみると、それはデザートのようなミルクセーキ。黄身を二個も使っただけあって濃厚で、とてもおいしい。ミルクセーキは、あつという間になくなりました。それからは、この贅沢なミルクセーキは、疲れて元氣のないときや、風邪を引いたときに、登場するようになりました。

結婚十一年目に、主人が家族にくれた、おいしいプレゼントは、今、大きくなった息子が、たまにですけど、作ってくれるようになりました。いつか息子も、あの日の主人のように、家族の前で、ちよつと自慢気に、ミルクセーキを作る日が来るのかな……なんて想像して、一人でくすりと笑ってしまおうのです。家族って、こっやっつながっていくのかな。

そうそう、使われなかった白身なんですけど、フリーザーバックに入れられて、冷凍庫の中で、スイーツに変身する日を待っています。



# 入賞

千葉県 十文字 隆聡

## たまごは私のパートナー

「卵が爆発した！」などという話はよく耳にするのですが、私はとにかく卵が大好きで、幼い頃にはレンジで卵を温めて食べようとして何度も爆発させてしまい、そのたびに母に叱られ、卵は他の材料と混ぜてレンジで温めるのだと教えられ、6歳の時には卵と切ったキャベツを混ぜてレンジで温めて、それを毎日のおやつにしていました。また、卵は1日1個といわれていたのに、卵と牛乳、砂糖を混ぜたものがとても好きで、ときには1日4個食べてしまうこともありました。

私なぜこんなにも卵が好きかというと、私の家は卵をスーパーからではなく、直に卵農家から購入していたので、より新鮮でおいしい卵が食べられたからです。卵好きな私であったのですが、小学校4年生のときにクラスで鶏を育てることになり、私は初めて卵が鶏のおしりから出てくる所を目にしました。衛生上の理由でその卵をすぐに食べはしなかったのですが、その瞬間はみんな感動しました。しかし、家に帰りいつものように卵を食べようとした時に、なぜか卵が産み落とされた場面が頭をよぎり、その日から私は卵を食べられなくなっていました。

2週間ほど卵を食べていない私を心配して母はなぜ卵を食べなくなったのかと訪ねてきました。私は卵が鶏のおしりから出てきたことを思い出してしまい食べられなくなつたというところ、しばらく考えていた母は、明日一緒にたまご屋さんへ行こうといました。たまご屋さんとは、私達がいつも卵を買っている農家のことで私はそこのおじさんとおばさんが大好きでした。私は母と一緒に鶏農家を見学させてもらい、おじさんとおばさんは私の悩みにたくさん答えてくれました。そして私は鶏の頑張りや、卵は洗卵しているから安心であること、卵はビタミンC以外の栄養素を全て含んでいて脳や体の若さを保ち、血管をきれいにしてくれる究極の栄養食材であることを知りました。何度も鶏に謝る私におばさんは料理を作ってくれました。材料は卵とトマトが1個、ご飯1杯、バターと醤油が少々で作り方は卵と切ったトマトを混ぜ、それを油をひいたフライパンで炒めてからご飯の上に乗せて、その上からバターと醤油をかけたもので信じられないほどに美味しく、あの味は一生忘れられません。

私は大人になった今でも毎日卵を食べています。そして今日も卵を産んでくれる鶏、鶏を育ててくれる多くの農家の方々に感謝を込めて「いただきます。」

## 家族旅行

妹が二〇年ぶりに戻ってきた年。私と父と妹の三人で初めての家族旅行に出かけた。父を「まだお父さんだなんて思えない」と悩みながら運転する妹。不自由になった身体のもどかしさをたどとどしく表現するしかない父。東北を巡る旅が始まった。

最初の宿は最北端の青森。マグロの刺身をふんだんに食べられるほどの高級旅館ではなかったが、海の幸を堪能できた。

父の介護は主に食事の支度と身の回りの清潔を保つ程度だが、妹には堪える仕事だったに違いない。幼い頃に離れた父との会話もぎこちなく、口の肥えた父と料理のまったくできない妹の距離はなかなか縮まらなかった。

翌朝、広間に案内されて朝食のお膳を見ると、ホタテ貝の殻の中にとろとろの卵と小口切りのネギがぐつぐつと煮立っていた。

仲居さんが畳に座れない父のために座敷用の椅子を用意してくれてあり、私は父の身体を支えながら着席を介助し「ご飯を盛ってくれる？」と妹に声をかけた。所在なげにしている妹はいつも寂しそうで、私は父よりも妹ばかり気になっていた。

「これ、なんだろう、お姉ちゃん」

貝殻の中の卵はほどよく火が通り、出汁のよい香りが漂っていた。

「青森の名物料理で貝焼き味噌です。ご飯と一緒に召し上がってくださいね」

珍しく妹が料理に興味を示したことが私には嬉しく、その場で作り方を聞いてみた。

出汁と味噌を貝殻に入れて煮立て、そこに溶き卵を流して半熟程度で食べるそうだった。

いつもは遠慮がちな妹が貝焼き味噌でご飯をおかわりした。

「お父さん、これおいしいよ」と妹は言い、父の不自由な左手に乗せられたご飯茶碗に貝焼き味噌をすくって乗せた。

父は一瞬、困った顔をして私を見て、それから妹に視線を戻してにこにここと目を細めて笑った。

卵が苦手な父。妹に勧められるがまま貝焼き味噌とご飯を食べ切った。

四日間の東北旅行から戻って、料理嫌いの妹は貝焼き味噌を毎日作った。出汁がとれずに市販の顆粒だしを使っていたが、おかげで薬味のネギが上手に刻めるようになった。父も嫌な顔をせず、卵を食べるようになった。

片道千二百キロの旅で卵が親子を繋いでくれた。青森という途方もなく遠い地で。

おわり

# 入賞

長野県 北沢 志保





# 入賞

埼玉県 脇澤 桃子

## 夏の会話から

目玉焼に卵焼き、スクランブルエッグ、最近の流行りだとエッグベネディクトなんてお洒落なものもあるけれど。卵料理は大体なんでも美味しい。そうすると、これが一番！という卵料理はなかなか出てこないものだ。今年の夏、法事の関係で久々に母の実家に集まった。それぞれの近況報告も終わり、新しい話題で会話でもしてみるか、と思った。

「おばあちゃん、何か、好きな卵料理ってある？」

「それはもちろん、オムレツ」

ん？ ふと聞いてみただけだったが、思いもよらず明快な即答が返ってきた。

「うちの作り方がちょっと違うのよ」

そう言うので一通り作り方を聞いてみる。

材料は卵、玉ねぎ、挽肉、塩コショウ、油。分量は人数に応じて調整する。玉ねぎと挽肉は同量、卵は大体二人に対して三個が目安。まずは玉ねぎをみじん切りに。油を引いたフライパンを熱して、玉ねぎと挽肉を炒める。肉は牛でも豚でもいいが、やっぱり合挽きでもいいので少しでも牛が入っていると美味しいそう。そこへ、溶いた卵を流し込む。底面が焼けて中身が半熟になったら、掬い上げて卵を半分に分ける。形を整えて出来上がり。ふむ。しかし、どこが違うのかいまいち分からない。「一般的なオムレツは卵を焼く前に具を一旦取り出すから、具と卵が独立してるでしょ。でもうちのは具を炒めたところに卵を入れるのよ」

そういえばそう。小さい頃、うちのオムレツは外で食べるものと違って形も色もきれいなと思っただけのことがあった。具と混ぜているのでそこから崩れやすく、表面に中身が出ているのできれいな黄色にならない。このレシピはまず母に伝わった。

「肉汁と野菜の汁が卵に混ざるから、風味がある美味しい卵焼きになるんだよね」と、母。私もそれを食べて育った。確かに、ケチャップとソースを混ぜたものにかけて食べると本当にちょうどいい味になるのだ。気がつけばいつの間にか、自分でも当然のようにそのオムレツを食卓に出している。

祖母いわく、元祖は曾祖母。戦前に台湾行きの船に乗る機会が多く、そこではまだかなり珍しかった洋食が出た。後々に祖母を生んだ後、その味を思い出して作ったのが始まり……ということらしかった。正直なところ、船上のオムレツがどんなものだったのかはもう分らない。しかし、そこから生まれたもう一つのオムレツは四代目まで受け継がれ、もう八十年になろうとしている。



# 入賞

福岡県 森 千恵子

## 新米主婦の嬉しい日

私が新米主婦だった頃、とても嬉しい出来事があった。同居する夫の母が、娘の家に遊びに行っていたときのことだった。三日ほどすると、義姉から電話がかかった。母親が風邪を引いて、食欲がなく心配していた。私は、卵好きの義母が食べやすいものを作って届けようと考えた。四人分を目安にイリコで取っただし汁一リットルに椎茸、エノキ、ぶなシメジを一パックずつ入れ醬油仕立てにする。

水溶き片栗粉に卵を混ぜ、茶こしを使って細い糸状に流し込む。火を止めて、たっぷりの三つ葉とワカメを入れると、とろとろの卵とキノコのコラボ汁が完成した。簡単だが、ヘルシーであっさりとして栄養もある。新米主婦は、精いっぱい頑張ったがドキドキした。(お義母さん、食べてくれるといいなあ)

すぐに、夫に届けてもらった。昼過ぎ、義姉が弾んだ声で電話をかけてきた。

「お母さんが、『なんだかほっとする味だね』と、お代りまでしたのよ。ありがとう」  
作り方を教えてと言われて、嬉しくなった。

次の日、義母が帰ってくるなり、

「まだ、あれあるかしら」

笑顔を見せる。食欲が出てきたようなので、ご飯と風邪に効く葛切りを入れて和風リゾットにしてみた。

「ああ、のど越しが良くて食べやすい。夕飯も、これがいいよ」

義母は多くを語らない人だったので、私にとって最高の褒め言葉に思えた。そして、誰かのために心をこめて料理を作る喜びを知った。この汁を、義母はとろとろ汁と呼んで、長く食べ続けてくれた。今では、子供や孫たちのお気に入り一品である。みんなのおいしい顔の向こうに、義母の笑顔が見えてくる。

料理上手だった義母に褒められ、嬉しくてたまらなかった私の、大事な思い出の料理である。



# 入賞

兵庫県 松下 幸子

## 第二の故郷の味、キッシュ

結婚することになり、神戸の彼の実家に挨拶に行った。二十年も前のことだ。到着すると、義母は料理の真っ最中だった。

「お母さんはいつも、手際が悪いんだから」と、彼が言った。

「幸子さん、ちよつとこれ、手伝って」

義母のフライパンを受け取り、私は途方に暮れた。

「これ、何ですか」

「キッシュを焼いてるんやけど、そうか、幸子さんとは、ちゃんとオーブンで作るんやろうね」

フライパンの上にはパイシートが敷かれ、その上に炒めた玉ねぎ、ホウレンソウ、ベーコンが乗っている。

「その卵一個と生クリーム二分の一カップを泡立て器でお願い。粉チーズと塩と、粗びき胡椒も一緒に」

私は言われるままに泡立て器を揮った。

農家の娘である私はこのような料理を見たことがなかった。

「埼玉の実家では、鶏も飼っているんですけど、こんな料理、初めてです」

私は目を丸くして言った。

「ほうか。お口に合えばえんやけど」

義母は笑いながら言った。

「混ぜ終わったら、そのフライパンの上に流し入れて、蓋をして、そうやね、とろ火で、ええ匂いがするまで待ったら出来上がりやねん」

二十分ほど経って、その料理は出来上がった。

食卓には、グリーンサラダとジャガイモのスープ。キッシュが並んだ。

「メインの神戸牛のステーキは後でね」

「張りこんだね。神戸牛なんて、滅多に食べないのに」  
彼が笑った。

シャンパンを義父がグラスに注いでくれて、やっぱり笑いながら言った。

「幸子さんに手伝ってもらったから今日の料理は間違いない」

シャンパンを飲み、キッシュを頂いた。

美味しかった。

さすが神戸はハイカラだと思った。

そんなハイカラさんのお仲間入りができることを、私は喜んだ。

キッシュは、だから、私にとって、第二の故郷となった神戸の味である。



# 入賞

神奈川県 大網 志乃

## 半熟

その頃、たまご料理の得意な男子と付き合っていて、朝、バターの焼けるほのかな香りで目を覚ますと、ふるふるした目玉焼きとか、ふんわりとろりとしたスクランブルエッグなんかが食卓に用意されていた。朝から優雅な朝食を作る彼は、リストラされて、何ヶ月も失業中で、とうとうアパートを追われ、中華鍋一つを持って、私の家に転がり込んできていた。その罪滅ぼしか、彼の全財産であるその中華鍋から様々なたまご料理をめくるめく作り出していた。

だから私は毎日たまごを買った。そして、たまごの減りとともに、財布の中身を凝視する。

ある日、私が会社から戻ると彼が夕飯の支度をしていた。

「今日は。台湾風オムレツだよ」

本当にたまごが好きなんだな。床に落ちてる空のパックに手を伸ばす。あつあつに熱した中華鍋からうっすら煙が立っている。多めの油で大蒜を炒めるとふんわりいい香りがしてくる。本当の蟹みたいなカニカマを半パック。七割がた火が通ったところで、ざっくり切ったほうれん草と刻んだ葱の青いところをたっぷり加えて、その上に水溶き片栗粉をとろり。オイスターソースを二、三滴たらし、常温に戻して軽くほぐしたたまごを一気に流し込んで蒸し焼きにする。ケチャップとスイートチリ、それに砂糖を一つまみ混ぜた餡の甘酸っぱい香りにくらりとする。台湾のオムレツには牡蠣が入っていると聞いたけど、牡蠣はにゆるにゆるしているから、この際牡蠣じゃなくてもいいけど、このカニカマはやたらと本物っぽい。もしこれが本当の蟹だったら台湾「風」じゃなくて、本当の「台湾オムレツ」になるのだろうか。このまま暮らして、毎日たまご料理を食べて、はたして、カニカマじゃなくて本当の蟹が投入される日はくるのだろうか。子供の頃飼っていた猫が子猫を産んだ時、毎日半熟のたまごを食べていた。私が産休に入ったら、たまごを毎日買うのは難しくなるかもしれないという事を、いったい、いつ言ったらいいんだろう。

台湾風オムレツは中華鍋の上でくるりと宙返りをして、茹でた青梗菜で飾られたお皿のうえにするりと滑り落ちた。



# 入賞

大阪府 重松 京子

## 父の味

私の父は気の短い人で、向田邦子さんのテレビドラマ寺内貫太郎をもうひとひねりしたような、クセのある人だった。

大戦を職業軍人として戦ってきた人で、事あるごとに鉄拳が飛んできた。女子高生になった私の頭に大きなたんこぶができることもしばしばだった。

食事時にも気に入らないことがよくあり、その度に修羅場になった。

怒声とともに卓袱台<sup>ちゃぶだい</sup>がひっくり返り、開け放した窓から薬缶、お櫃<sup>ひつ</sup>、鍋などが次々と外へ飛んでいった。母は泣き出し、弟と妹は固まってしまい、結局長女の私が、シーンと静まり返り固唾<sup>かたず</sup>を飲んでいるご近所の気配の中で、散らばったお櫃や薬缶を黙々と拾い集めたものである。

そんな父だったが、年に二度ほど料理を作ってくることがあった。どこで覚えてきたのか、白葱がたっぷり入った卵料理だった。

その父が亡くなって数か月後、私は父が苦しい転戦を続けた中国に旅して、ついでに辺境のウルムチにまで来ていた。

ある日、何気なく入った小さな店で、中国語のメニューから適当に料理を注文し、ほどなくして出された料理を食べようとして箸が止まった。たくさんの白葱が入ったあの父の卵料理が目の前にあった。

「うそっ」

食べてみた。

間違いなかった。

父の味がした。

今では我が家の定番料理になっている。

材料 卵2個、白葱1本（一皮むくとやわらかい）、ニンニク1片、ゴマ油大さじ3、砂糖1つまみ、醤油大さじ1、花椒ホールをつぶしたもの2つまみ、旨味少々

### 作り方

①卵2個に砂糖を入れてかき混ぜておきます。フライパンが温まったらゴマ油大さじ2を入れてとろとろ卵を作っておきます。

②フライパンに大さじ1のゴマ油を入れて「薄くスライスしたニンニク」と「花椒」を炒め香が出たら「薄く3cmほどに斜め切りした白葱1本分」を炒め、火が通れば「大さじ1の醤油」と旨味を混ぜ、先に炒めておいた卵を戻して軽く混ぜ合わせる。



# 入賞

北海道 増田 千香子

## ニンジンの卵焼き

「私の卵焼き 美味しいって評判いいんだよ。」夕飯時に娘が言った。娘は現在里帰り出産の為我が家にいる。

料理の苦手な娘のご飯を、美味しいと言って食べてくれる亭主殿には本当に頭が下がるが、その卵焼きがニンジンの卵焼きと聞いて胸が熱くなった。

ニンジンの卵焼きは母の得意料理だった。

割りほぐした卵に丁寧なすり下ろしたニンジンがたっぷり入っている。味付けは少々のお醤油とお砂糖のみ。

つぎにフライパンにバターを溶かしてゆっくりと焼いてゆく。

しばらくすると、バターの芳醇な香りと香ばしい良い匂いがしてくる。

当時私はニンジンが苦手だったが、きれいなダイダイ色の卵焼きはほんのり甘くて癖もなく美味しく無理なく食べることができた。

チューリップの絵の付いたお気に入りのアルマイトのお弁当箱にこの卵焼きをつめて幼稚園にも持って行った記憶がある。

小学校に上がる頃には、私の野菜嫌いも自然となおっていたようだ。

その頃、父が結核で自宅療養中だったせいもあるのだろうか、

「好き嫌がなく、何でも食べることを。」

それが幼い私と父との約束だった。

ニンジンの卵焼きにはそんな父の思いがこもっていたのだろう。

やがて私は結婚して家を離れ二児の母となった。

二人の子供は病弱で 喘息になり私は思いつめるようになっていった。

良いということは何でも試してみるがなかなか効果は出なかった。

あせっていた。

そんな時 母がニンジンの卵焼きを焼いてくれた。

一口食べて 涙がこぼれた。

懐かしい香りと優しさが胸にしみ渡った。

「大丈夫。あせる事はない。」

母がそう言った。

そうだ。私も体が弱かったが大人になり母にもなった。

あせることはないんだ。

その後 母の言葉どおり子供たちは無事に成長し大人になっていった。娘の言葉に遠い日の記憶がよみがえった。



# 入賞

東京都 小野 静子

## 私の大事な卵料理

私には「ここの一番!」と言う時に、作る卵料理がある。来客が多い時やお祝い事などがあるときは、必ずと言って良いほど、この卵料理をふるまう。

その「ここの一番!」の時に作る卵料理は、スペインを代表する「トルティージャ」と呼ばれる郷土料理だ。

本場スペインでも人気の一品で、日本ではスペイン風オムレツとも呼ばれており、酒のつまみやご飯のおかずとしても、幅広く親しまれている。

作り方は簡単でシンプル。4人前を作るなら、大きめのジャガイモ2個、玉ねぎ2個を半月切りにし炒める。卵5個をボウルに割り、ほぐしておき、炒めた野菜を卵の入ったボウルに入れる。

卵と野菜を馴染ませながら混ぜるのだが、この時、野菜に卵がまんべんなくからまる様に、混ぜることがポイントだ。味付けの塩コショウも混ぜている時に入れるのが良いだろう。

卵と野菜が混ざったら、フライパンにオリーブオイルを大きじ3〜4杯入れて、油が温まった頃に、ボウルの中身をフライパンに流し込む。そして、中火〜弱火にして優しく丁寧に混ぜる。

フライパンの周りの卵がふつふつと固まり始めたら、焦げないように、卵に熱を通していく。卵が緩く固まり始めたら丸く形を整えて行こう、ここからが腕の見せ所!

まずはフライパンよりも大きい皿を用意する。その皿をフライパンにかぶせ、移し替える準備をする。

フライパンで形を整えていたトルティージャを崩さないように「エイッ!」と、ひっくり返しながら、皿に移していく。皿に乗ったトルティージャを、今度は皿からスライドさせながら、フライパンに戻す。その作業を何回か繰り返し、少しずつ固めて丸い形を作りこむ。

ほどよい焦げ目がついて、丸い形になれば、トルティージャの出来上がり。

手慣れてくると、約20分で完成するので、手間もさほどかからない。

このトルティージャを出す時、その場にいる人々に、ある変化が起こることに気付いた。

卵は料理として使われることも多かったが、「つなぎ」としての役割も担ってきた。「つなぎ」とは、料理で使う素材同士を馴染ませ、一つにまとまりやすくするための重要な役割を担う。

丸くて黄色いトルティージャが食卓を明るく彩ると、テーブルが華やかになり、みんなが笑顔になるのだ。卵は料理の素材だけでなく、人を「つなぎ」役割を担っていた。だから私は「ここの一番!」の時にこの料理を作る。みんなの笑顔が見たいから。



# 入賞

広島県 藤田 雅史

## ハードボイルド卵炒飯

タマゴチャーハン

アツアツ  
熱々のフライパンにご飯を投入する時が勝負だ。

休日の俺の日課は昼食の卵炒飯を作る事だ。

単身赴任生活3カ月。週に一度はフライパンを振っている。

俺の炒飯は至ってシンプルだ。

材料は卵2個、にんにく1片、万能ネギ、ウインナー2本。

作り方には、こだわりがある。

まず、朝炊いて冷ましておいたご飯（どんぶり1杯が1人前）に、卵1個を投入し卵かけご飯を作る。よく混ぜ合わせるのがコツ。にんにくはみじん切り大きじ1杯。ウインナーは1cm位に切っておく。万能ネギは多い方が美味うまいなので大きじ4杯ぐらいの小口切り。調味料は、サラダ油大きじ2杯、塩・黒コショウは好みで。醤油大きじ1杯。これら全ての材料を取り易い様に並べて準備完了。

ここから勝負の時だ。

フライパンを熱々に熱し、サラダ油を入れる。この油を熱する時間が最大のポイントだ。

約30秒待つ。

にんにくを入れ、香りが立った瞬間ウインナーを入れ、油が馴染んだら、卵かけご飯を入れ、フライパン全体に押し広げる。

そのまま5秒焼く。

最初のフライパン返し。

また、ご飯を押し広げ5秒焼く。

この時、にんにくが焦げない様に細心の注意を払う。

この作業を繰り返す。焼く間隔を徐々に短くする。

4秒。3秒。2秒…。

全体に火が通り、ご飯がパラパラになったら最後の仕上げだ。

ご飯をフライパンの上部に寄せ、空いたスペースに卵1個を割り入れ、ご飯とからめながら焼く。

うまく混ぜた所で、塩・黒コショウで味付け。ネギを投入してフライパンを4〜5回返し全体を混ぜ、火を止める。醤油を少量廻し入れ、フライパン振る事4〜5回。醤油のいい香りがして来たら完成。

大き目の皿に盛り付け、熱々の内に食す。これが俺の卵炒飯だ。

夢がある。

もう少し手際が良くなった時、自宅で待つ嫁さんと子供達に、俺の炒飯を披露する。今まで料理などした事のない俺だから、びっくりするだろう。

その顔が見たい。

明日は休日だ。またフライパンとの勝負だ。



# 入賞

埼玉県 堀山 有里子

## 無敵の親子丼

「ただいま〜」

懐かしい玄関の引き戸をカラカラと開けた途端、私の大好物の美味しそうな匂いがうごめく鼻から胸一杯にすいこまれる。至福の瞬間であると同時に、私が嫁の顔、妻の顔、母の顔を手放して、娘の顔に戻る一瞬でもある。

「いいにおいだね〜お腹が鳴っちゃうよ」

手をつないでいた末の子の声と『早く行こうよ〜』とでもいいかげんに、つないだ手をブンブン振る様子に急かされて何ヶ月かぶりの実家の敷居をまたぐ。毎回、特にこれとって「おかえり!」と華々しく迎え入れられるわけでもない実家への帰省であるが、私の好物の『とろける親子丼』を、私達の到着にあわせて一番美味しい状態で仕上げ待っていてくれる母の背中から帰省を心から喜んで待っていてくれたことが伝わってくる。戦前生まれの母の丸くなった背は「愛情」を発する。「ママも、これと同じの作ってよ!!」

我が子達から私への、このセリフも何度くり返されたことだろう。材料、分量なら完璧だ。紙を見なくても復唱できる。何が違うのか…。

だし(昆布/鰹)五〇〇ccを丁寧にとり、みりん(大さじ四)酒(大さじ二)さとう(大さじ一)しょう油(大さじ二)を鍋でひと煮立ちさせたら火を止める。玉ねぎ薄切り(1/2個)長ねぎ小口切り(一本)みつば2cmに切る(数本)。鶏肉(約三〇〇g)は好みに応じて皮や脂を除いた後、一口大に切り、酒(大さじ二)しょう油(大さじ一)をもみこんで下味をつけておく。丼にはもも肉を使う人が多いが、あつさり好きな私の為、母は胸肉かささみを使ってくれる。親子鍋(無ければ小さめのフライパンか平底の小鍋でも可)に一人分の割り下、鶏肉、玉葱を強火にかけ沸騰したら弱火でじっくり火を通す。肉にしつかり火が通ったら、隠し味に長芋をすった物を少々溶き卵に加え(この辺りは母オリジナルかもしれない)回しいれて全体をどじて、みつばをちらす。フワフワでトロトロの『とろける親子丼』の完成である。書いているだけでも口の中に唾がたまってしまう私がいる。

料理というものは「いちたすいちがに十一」二に必ずしもならないのが切ない。同じ食材を同じ分量でもって同じ手順で作っても同じ出来上がりにならない現実には、私は毎度この『親子丼』で直面する。母の味を超えようとは思わずとも、近づきたいと好物を頬張りながら真剣に思った。当の母は「同じだよフフ」と笑うだけ…のんきな笑顔だ。ホッとする笑顔だ。家族みんなの心を明るくしてくれる笑顔。その笑顔と味に改めて私は完敗を認めて言った。

「おかわり〜!」



## 第4回「いいたまごの日」エッセイ大賞コンテスト入賞者

大賞	小杉佳緒里	北海道	たまごフライ
優秀賞	渡邊 英子	神奈川県	たまごのハーモニー
優秀賞	秋山 瑞葉	香川県	卵にかけた魔法
特別賞	福留 えり	兵庫県	おばあちゃんちの朝
入賞	坂井 和代	石川県	母のトンエッグ
入賞	本間 一孝	神奈川県	幸せ者の卵焼き
入賞	武村 三幸	埼玉県	私のゆで玉子
入賞	中野 康子	大阪府	母が作った ばくだん「たまご」
入賞	柳生 里紗	神奈川県	たまごのおでん
入賞	河端勢津子	東京都	たまご粥
入賞	中村 直樹	千葉県	元気印「ハチミツたまごチャーハン」
入賞	藤井 規子	愛知県	根気ツクシの卵とじ
入賞	山岸 律子	長野県	つながっていく ミルクケーキ
入賞	十文字隆聡	千葉県	たまごは私のパートナー
入賞	北沢 志保	長野県	家族旅行
入賞	協澤 桃子	埼玉県	夏の会話から
入賞	森 千恵子	福岡県	新米主婦の嬉しい日
入賞	松下 幸子	兵庫県	第二の故郷の味、キッシュ
入賞	大網 志乃	神奈川県	半熟
入賞	重松 京子	大阪府	父の味
入賞	増田千香子	北海道	ニンジンの卵焼き
入賞	小野 静子	東京都	私の大事な卵料理
入賞	藤田 雅史	広島県	ハードボイルド <sup>たまごチャーハン</sup> 卵炒飯
入賞	堀山有里子	埼玉県	無敵の親子丼