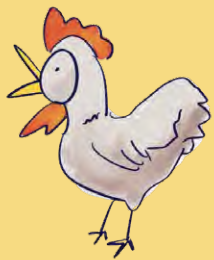


TMG



H.K



目次



p2 目次

p3 なぜ卵料理にしたのか

p4 オムライス

p6 卵焼き、卵豆腐

p8 グラキッシュ、卵雑炊

~~~卵を使ったスイーツ~~~

p10 エッグタルト

p12 サクサククッキー、

スフレチーズ

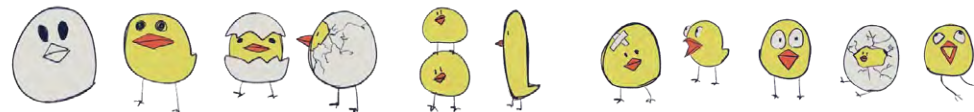
p14 焼きプリン

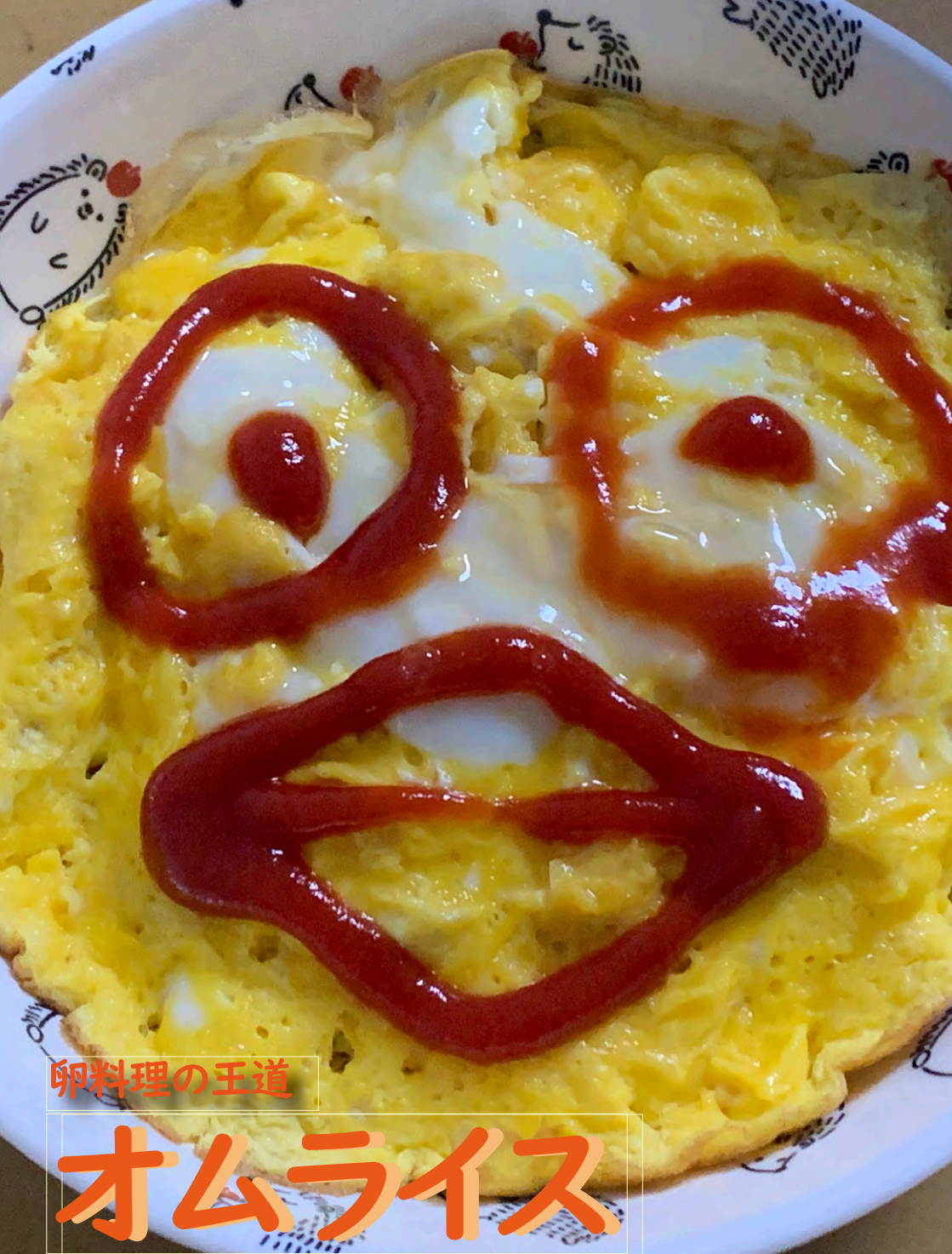
## なぜたまご料理にしたのか

卵料理が好きだと自覚したのは高校3年生の頃です。当時は新型コロナウイルスの影響が強く、外出を控えて家にいる時間が多くありました。

お昼ご飯は普段は弁当であるところ、休校で休みになることが多かったので家では各自で何とかする方針でした。

たまたま冷蔵庫にあった卵を見つけてスクランブルエッグやオムレツなどの簡単な卵料理を作りハマっていき、スーパーやコンビニでも卵サンドや卵パンを買うようになりました。自分でオリジナル卵料理やアレンジなどもしました。なので今回は自分の好きな卵料理を紹介してみようと思い制作しました。





卵料理の王道

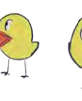
# オムライス

## 作り方

- 1 にんじんと玉ねぎは5mm角ほどに切って、鶏肉と炒めて塩こしょうで下味をつけてから、ケチャップやバターを加えてチキンライスに。
- 2 オムライスの卵はひとり分ずつ仕上げるので、ボウルにまず卵2個を割り入れます。塩2つまみを加え、箸でしっかり溶き混ぜます
- 3 フライパンにサラダ油小さじ1を中火にかけて、淵まで油を広げます。熱くなれば、卵液を一度に加え、すぐにフライパン全体に広げます。
- 4 火の通りにくい中心部分だけを箸でさっとぐるぐると2周くらい手早くかき混ぜ、卵液を傾けて穴がないようにします。卵が半熟状になったら火を止めます。手前側から卵をそっとチキンライスにかぶせます。フライパンの取っ手から見て、円の半分よりも少し奥側にチキンライス1/2量をこんもりと盛って。
- 5 オムライスを取っ手とは真反対の位置に寄せて

## 材料(2人分)

- ・チキンライス …400gほど
  - ・卵 …4個
  - ・サラダ油 …小さじ2
  - ・ケチャップ …大さじ4(60g)
  - ・水 …大さじ1と1/2
  - ・バター …10g弱
- 6 取っ手を垂直に持ち上げ、オムライスを皿に移します。
  - 7 このとき、卵の開いた部分が下にくるように移し、お皿にのったオムライスには卵の切れ目が見えないようにします。形が悪ければキッチンペーパーをかぶせて手で押さえて形を整えるとよいです。





弁当箱の常連さん

# 卵焼き

## 作り方

- 1 卵は割りほぐし、砂糖、マヨネーズ大さじ2、片栗粉、水 各大さじ1、塩少々と合わせておく。
- 2 卵焼き器にサラダ油を熱し、卵液を1/4入れる。卵液が固まってきたら、奥から手前に向かって、ヘラで巻いていく。
- 3 1を卵焼き器の奥に移動させ、再度、残りの卵液の1/3を加える。卵液が固まってきたら、先ほどと同じように、手前に向かって巻いていく。
- 4 2を取り出し、残りの液も1・2と同じように焼いていく。
- 5 保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存して下さい。

## 材料

- ・卵
- ・砂糖
- ・マヨネーズ
- ・片栗粉
- ・水
- ・塩



この夜食は犯罪ではない。

# たまご豆腐

## 作り方

- 1 豆腐を耐熱容器に入れ、スプーンで崩す。
- 2 卵を1に入れて豆腐とよくまぜる。
- 3 お好みの量で鮭フレークを入れてよくまぜる。
- 4 耐熱容器にふんわりとラップをし、電子レンジで約3分間温める。

## 材料

- ・卵
- ・豆腐
- ・鮭フレーク

こんな時におすすめ

- 小腹がすいたとき
- ダイエット中のとき
- タンパク質を摂りたいとき





ほうれん草と卵のW主演  
**グラキッシュ**



余ったお米の行方は!?  
**卵雑炊**

## 作り方

- ほうれん草の土を落とし、洗う  
ロースハムは小さめにカットする
- ほうれん草を3~4cmに切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけて600wで3分加熱する。熱いうちに冷水をかけてぎゅっと水分をしぼってあく抜きします
- 卵を割ってしっかりほぐしたら、ロースハムと白だし、ピザ用チーズの半量を加えてしっかり混ぜ合わせる
- 耐熱容器の6~7分目を目安に生地を入れ、残りのチーズをトッピングしたら600wで2分30秒ほど加熱する
- ふんわり膨らんでチーズが溶けたら、好みで黒コショウをふる

## 材料

- ほうれん草
- 卵
- ロースハム
- ピザ用チーズ
- 白だし
- 黒コショウ



## 作り方

- ご飯は流水で洗ってぬめりを取り、ざるに上げる。  
大根は短冊切りに、葉はざく切りにする。  
えのきたけは食べやすく切る。
- 鍋にだし汁3カップ、酒大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1/2、塩少々と大根、大根の葉を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- えのきたけを加えてさっと煮たら、ご飯も入れてひと煮立ちさせる。
- 溶き卵を加え、好みのかたさに火を入れる。  
三つ葉を添えていただきます。

## 材料

- ごはん
- 卵
- 大根
- 大葉の葉
- えのきたけ
- だし汁
- 酒
- みりん
- 醤油
- 塩





サクとろ

# エッグタルト

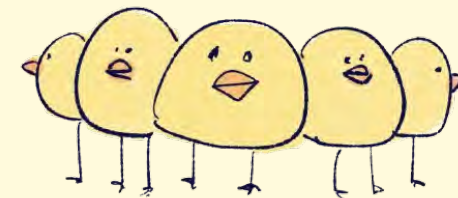
## 作り方

- 1 耐熱ボウルに卵黄、薄力粉、グラニュー糖、牛乳の半量を入れて混ぜる
- 2 残りの牛乳を加えて混ぜる
- 3 ふんわりとラップをかけ、600wのレンジで2分加熱してよく混ぜる
- 4 3をもう一度繰り返す（とろみがついていなければ同じように1分ずつ追加で加熱する）
- 5 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく
- 6 パイシートを6等分し、1枚ずつ薄く伸ばして型に敷いて、フォークで穴をあける
- 7 天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで7～8分焼き、スプーンの背などで形を整える
- 8 冷やしていた5のクリームを軽く混ぜて滑らかにしてから、焼いたパイ生地に入れる
- 9 180℃に予熱したオーブンで30分焼く
- 10 焼き色がつき、竹串をさして中まで火が通っていることを確認できたら完成

## 材料

- ・卵黄 2個
- ・牛乳 200cc
- ・薄力粉 20g
- ・グラニュー糖 50g
- ・冷凍パイシート  
1枚 (18cm × 9cm)

※グラニュー糖がない時は砂糖での代用も可能





基本でおいしい!

## さくさくクッキー

### 作り方

- 1 ボウルに無塩バター、砂糖を入れて白っぽくなるまでよくまぜ、卵黄を加えて更に混ぜる。
- 2 薄力粉を加えてさっくりと混ぜて一つにまとめる。
- 3 ラップに包み、冷蔵庫で30分程寝かせる。
- 4 生地をラップで挟み、めん棒で2mmの薄さにのばす。型に薄力粉(分量外:適量)をつけて生地を抜く。
- 5 天板にクッキングシートを敷いて4をのせて170℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

### 材料

- ・薄力粉 100g
- ・砂糖 50g
- ・無塩バター 50g
- ・卵黄 1個分



### 作り方

《下準備》オーブンは160℃に予熱を入れる。

クリームチーズは常温に戻す。

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。卵黄を加えて均一になるまで混ぜる。

- 2 ボウルに卵白を入れ、砂糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる(メレンゲ)。2にメレンゲを3回に分けて加え、ゴムベラでその都度混ぜる。

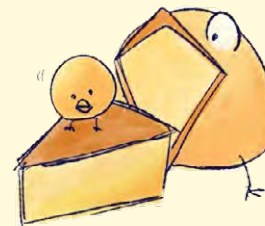
- 3 天板の四隅に耐熱容器を4つおく。中心に型を置き、生地を流し入れ、高さ5cm程から1、2回落として空気抜きをする。

- 4 天板においた耐熱容器に8分目の高さまで湯(分量外:適量)を注ぎ、160℃に予熱したオーブンで35~45分程焼く。

- 5 粗熱をとり、冷蔵庫で2~3時間冷やす。

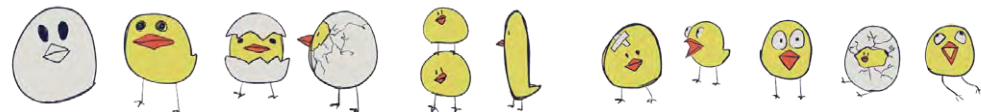
### 材料

- ・クリームチーズ 200g
- ・卵黄 2個分
- ・卵白 2個分
- ・砂糖 50g



材料は3品!

## スフレチーズケーキ





## トースターで 焼きプリン

### 作り方

- 1 ボウルに卵、牛乳150cc、砂糖大さじ2を入れてよく混ぜてこす。
- 2 深めの耐熱皿に耐熱カップを並べ、1を均等に流し入れる。
- 3 2の耐熱皿に、お湯(分量外:適量)を底から2cm程度そそぎ、トースターで15分程プリン液が固まるまで焼く。

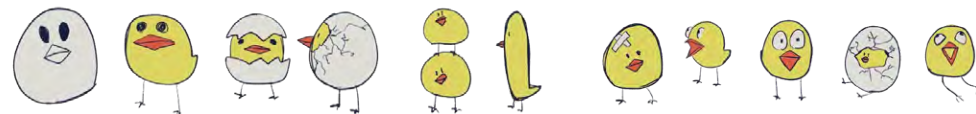
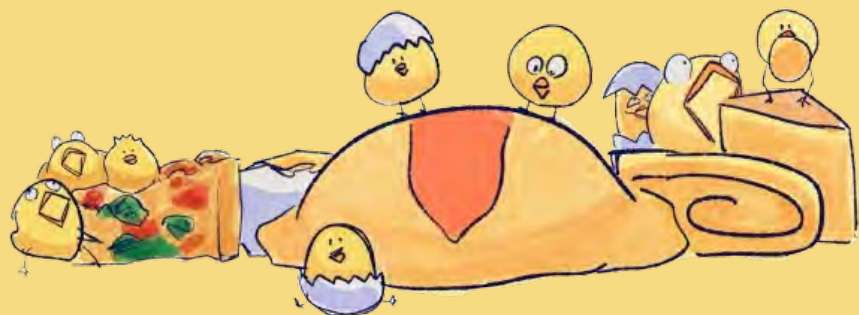
### 材料

- ・卵 1個
- ・牛乳 150cc
- ・砂糖 大さじ 2



### 編集後記

たまごを使った料理の雑誌を作るにあたって、自分も何品か料理に挑戦してみました。簡単にすぐできたものや材料が多く、作るのが大変だったものがありましたが、あまり料理をしないのでとても楽しかったです。慣れないインデザインで16ページに渡る雑誌を作るのは大変でしたが自分なりにイラストを加えたりして面白みのあるデザインにしました。堅苦しい料理雑誌にならないように各ページにたまごやヒヨコのイラストを載せて見ているだけでも楽しくなるように工夫しました。また、文字を入れる際に写真と同化して読みにくくなってしまったりすることが多かったので、ドロップシャドウをかけたりました。雑誌の色は黄色やオレンジ色をベースにしてたまご料理感があるようにしました。







TMG

H.K

1月6日