

Goood!!!!

# 卵料理を グツと おいしく!!

読者のみなさんから寄せられたお悩み  
本誌6月号で、卵料理に関する悩みについて  
アンケートをとりました。

オムライスが大好きなのですが、なかなか上手に包めません。破れてしまうので、卵をあとからのせています…。  
(北海道 Yさん 30代女性)

オムレツの卵をトロッとさせたいのですが、うまくいきません。  
(大阪府 Yさん 40代女性)

だし巻き卵がうまく固まらず、くずれてしまいます。きれいに作れる方法を教えてください!  
(東京都 Kさん 20代女性)

作るものがオムレツ、目玉焼き…などいつも同じになってしまいます。卵が主役になるようなアレンジを知りたいです。  
(福井県 Tさん 30代女性)

ゆで卵はとてもシンプルですが、どうしてもよい塩梅の半熟になりません。  
(神奈川県 Hさん 40代男性)

〈フライパンや鍋について〉レシピごとに、使用するフライパンや鍋のサイズのめやすをのせています。フライパンは、フッ素樹脂加工のものを使っています。

※写真はp.6~のプレーンオムレツ。

私たちの食卓に欠かせない卵。オムレツに卵焼き、ゆで卵など、ふだんからよく作るという方も多いのでは? されど、かんたんそうに見えて、奥が深いのが卵料理。イマイチうまく仕上がらないという悩みも耳にします。

そこで今回は、読者のみなさんからリクエストの多かった卵料理を中心に、火加減や形作るタイミングなど作り方のコツをくわしく紹介。さらに、マネリになりがちという声にお応えして、かんたんなアレンジレシピもお教えします。

さあ一緒に、グツ!とおいしい卵料理を作りましょう。

料理／岡田幸子 前田敦子 新井春彦 渋谷敬史  
撮影／松島均

# 魚をさばく



## 鯖

今日は...いわし



かは焼き、煮魚、天ぷらと、手軽に使える青魚です。小ぶりで身がやわらかいのので、包丁を使わずに開くことができます。手で身を開くから「手開き。」と書くように、鮮度が落ちやすいので、要領よくサツとさばきましょう。

料理：新保千春（宗谷教監）  
撮影：大井一穂

旬の魚介をおろしたり、さばいたり、上手に扱って、おいしく食べよう。

### 【手開き】うろこ・内臓をとる



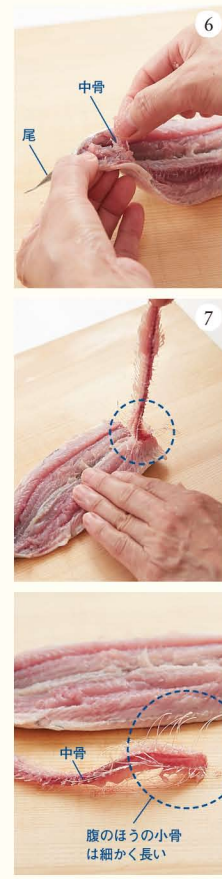
①まず洗う。包丁の刃先でうろこをこそげとる。胸びれの後ろで頭を切り落とす。  
②腹の下部分を斜めに切り落とす（いわしの腹部分は身が薄く小骨が多い）。内臓をかき出す。  
③洗う。特に、中骨付近にある血のかたまり（くさみの元）を落とす。水気をよくふく。

### 腹に親指を入れて開く



④身の中ほどで、両方の親指を身に差しこむ。このときに、指先は中骨の上を通りこして背のほうまでグイッと差し入れるのがコツ。  
⑤親指の腹を中骨にそわせながら左右にすべらせ、中骨から上側の身を離す（手前側の身に中骨がついている）。

### 中骨をとる



⑥尾のつけ根のところで中骨を折る。  
⑦頭のほうへ少しずつ引きながら、中骨を身からはがす。腹の部分は小骨が多くて身もとれやすいので、手でそっと押さえながらいいいにはずす。

### 腹骨・背びれをとる



⑧両脇の腹骨をそぎ落とす。腹骨が左にくるように、左右で身を置きかえて切る。  
⑨背びれはかたいため、除く場合が多い（皮をむく場合は不要）。背びれを包丁で押さえ、身に穴があかないようにゆっくり引き、最後は切りとる。  
⑩「手開き」の完成。

### 【たたき↓皮をむく場合】



①身をたたいて、つみれやたたきにする。皮や骨も一緒にたたき場合もあるが、今回は骨はとり、皮をむいてたたき。  
②頭のほうから尾に向けて、手で皮をはがす。尾もとる。  
③包丁で身を細かく切ってから、みじん切りの要領で細かくし、さらに身をたたく。

## クリスマススマドレーヌと ミルクテイー

シンプルなマドレーヌも、型や飾り次第で、クリスマスならではのお菓子になります。

作り方は、材料を次々に加えて

泡立器でぐるぐる練るだけなので、

お菓子作りが初めての人でもラクラク作れます。

あとは、アイシングで絵を描いたり、アラザンをのせたりと、

飾りつけは自由自在。

家族や友だちと、わいわい作るのも楽しそう。

パーティーのおみやげにしても喜ばれるはず。



### ミルクテイー

いろいろなれ方がありますが、本場イギリスでは、常温の牛乳に紅茶をそそぐようです。



- 1 ポットとカップに湯をそそぎ、温める。
- 2 1の湯を捨て、常温の牛乳（1杯分につき20〜30mlがめやす）をカップに入れる。
- 3 濃いめの紅茶をいれ、カップにたっぷりそそぐ。

型や飾りで  
クリスマスを  
演出！

