

卵を知って、おいしく食べる!

# It's an EGG World

世界の卵料理 & 目玉焼きメニュー



# World Egg Menu

# 世界の卵料理

世界ではどんな卵料理が食べられているのでしょうか。  
さまざまな国の卵料理からほんの一部をご紹介します。  
いつも食べている卵料理とはひと味違う、新しいおいしさが発見できるかも！

 Russia



**ロシア風 卵ポテトサラダ (サラダオリピエ)**


ロシアの人は卵とマヨネーズが大好き。たっぷりの卵を使ったポテトサラダはピクルスやハーブ(ディル)でさっぱりと仕上げます。じゃがいもはあえて形を残して、食感を楽しんで。

**ブラジル風 プリン (プテン)**

卵をたっぷりを使用した、固めの食感の蒸し焼きプリン。卵本来のおいしさがギュッと詰まった、どこか懐かしい味がします。砂糖の代わりにコンデンスミルクを使うことで、濃厚な味わいに仕上がります。

 Brazil



 South Korea



**韓国風 ピカタ (野菜と海鮮のジョン)**

薄切りにした野菜や魚等に小麦粉と卵をからませて焼く、韓国のお祝い料理。黄金色の卵衣が香ばしく、食欲をそそります。おつまみはもちろん、お弁当のおかず等にもピッタリ！

 South Africa



**南アフリカ風 ミートローフ (ボボティ)**

ひき肉に数種のスパイス、ドライフルーツ、ナッツを混ぜ合わせ、卵液をかけてオーブンで焼く、南アフリカの伝統料理。ミートローフと卵、両方のおいしさが味わえ、パーティーやビュッフェにも最適。

**スペイン風 半熟卵入りトマト煮込み (フラメンカ・エッグ)**

スペインの郷土料理で、野菜たっぷりのトマトソースに生ハムやチョリソー等を加え、卵を落として加熱します。半熟状態になったところを、パンにつけて食べるのがおすすめ！

 Spain



 Mexico



**メキシコ風 目玉焼き (ウエボス・ランチェロス)**

メキシコは卵の消費量が世界一！トルティーヤにサルサと卵をのせ、黄身をくずしながら食べるのが醍醐味。そんなメキシコでは定番の朝食メニューです。ピリ辛のソースと卵の相性が抜群。

**揚げ卵のタイ風ソース (カイ・ルーククイー)**

茹卵の新しい食べ方発見！茹卵をきつね色になるまで素揚げし、タイの甘酸っぱいソースをかけたおつまみメニューです。作り方はとてもシンプルなのに、後を引くおいしさです。

 Thailand



 Tunisia



**チュニジア風 卵春巻き (ブリック)**

薄い小麦粉の皮にじゃがいも、ツナ、チーズとともに生卵を包み、油で揚げた、チュニジアのソウルフード。揚げ立てにナイフをいれると卵がとろ〜り！黄身がやさしくマイルドな味にまとめてくれます。

Sunny-side up

# 目玉焼きToppingメニュー

弾力のある白身は食感のアクセント、黄身は濃厚なソースに…  
目玉焼きは、色、形、味ともに思わず目を引く最強素材です。  
仕上げにのせるだけでグレードアップする、食シーン別おすすめメニューをご紹介します。

## Breakfast

### キャベツとソーセージの カレースープ 目玉焼きのせ

キャベツとソーセージを煮込んだカレー味のスープに目玉焼きをのせました。黄身が味をまろやかに、白身は食べ応えのある具材に早変わり！腹持ちがよいので朝食におすすめ。

スープにのせて



サラダにのせて

### ペイザンヌサラダ

葉物野菜に生のマッシュルームや揚げたポテト、ハムを合わせたサラダに目玉焼きをトッピングした、フランスで親しまれている田舎風サラダ。黄身のコクが加わって食べ応え満点です。

## Lunch



パスタにのせて

### 目玉焼きとチーズのペペロンチーノ

イタリア版“卵かけご飯”ともいえるひと品。ガーリックパスタとチーズに半熟目玉焼きの黄身がとろりとからみ、シンプルだからこそ飽きないおいしさ！



ごはんにのせて

### ガパオライス

鶏肉、野菜、バジルの葉をピリ辛味に炒め、ごはんにかけて食べるタイの人気屋台料理です。アジアごはんに目玉焼きは必須アイテム！崩しながら食べることで辛さが和らぎ、食が進みます。

## Dinner

### きのこ目玉焼きの アヒージョ

目玉焼きはおしゃれなおつまみとも好相性。ガーリックと赤唐辛子を効かせたオイルが、きのこや卵の持ち味を引き立てます。黄身を崩すとさらにコクが出ます。パンと一緒にどうぞ。

アヒージョにのせて



ハンバーグにのせて

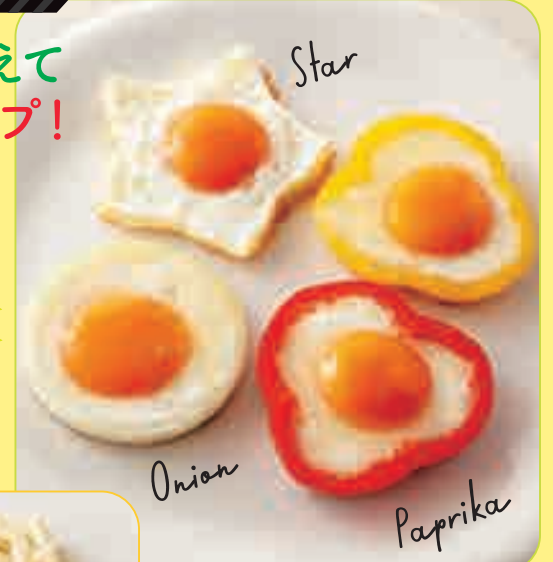
### パプリカエッグのハンバーグ

ハンバーグ&目玉焼きは、誰もが好きな最強タッグ。ひと手間加えて、パプリカに入れた目玉焼きをのせるとさらに彩りと野菜感が加わり、付加価値がアップします。

## Column

### カタチを変えて バリューアップ!

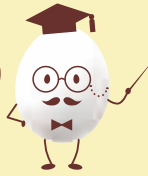
目玉焼きは誰もが知っている卵料理の代表ですがいつも同じ見た目…そんな時に試してほしい、輪切りのパプリカや玉ねぎ、市販の型を使ったワンタッチアレンジ！かわいい形と色合いでイベント時や女性・お子様向けメニューにおすすめです。



Potato

せん切り野菜で“巣ごもり”エッグ  
せん切りにした野菜の真ん中に卵を落とし“巣ごもり”エッグ。野菜と卵と一緒に食べられるのでボリュームも栄養バランスもアップします。

卵の魅力を再発見!  
知れば知るほど、  
卵ってエライ!



# もっと知りたい! ABOUT THE EGGS 卵の話

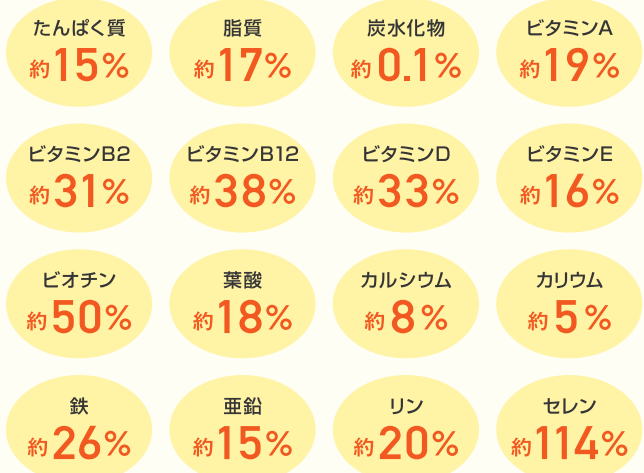
卵は私たちの食生活に最も身近な食材。一年を通して安定した価格で使いやすいうえに、他に類をみない栄養バランスの良さ! そんな卵の魅力を知って、もっと卵を食べましょう。

## Topics 01

### 卵は多くの栄養素を含む優良食品!

私たちの体に必要なほぼ全ての栄養素が、卵に含まれています!

1日に必要とする主な栄養素に対する卵2個(100g)分の充足率



出典: 日本食品標準成分表2015年版(七訂)、内閣府令第十号 食品表示基準 栄養素等表示基準値

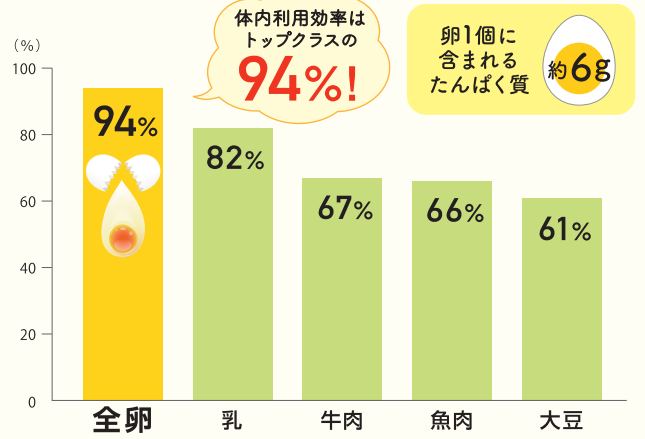
## Topics 02

### 卵は良質なたんぱく質の宝庫

卵に含まれる良質なたんぱく質は、他の食材に比べても体内での利用効率がよいのが特長です。日本人は近年たんぱく質摂取量が不足気味です。不足分は1日当たり、卵約2個分※とされています。

※出典: 国民健康栄養調査、栄養素等表示基準値より算出

#### 体内でのたんぱく質利用効率



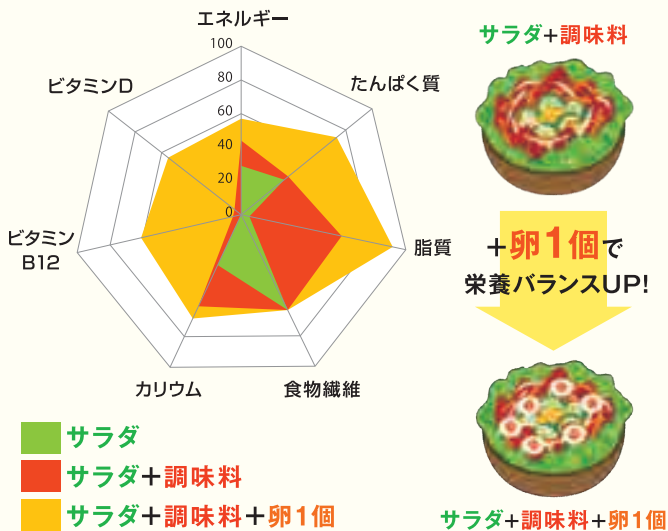
出典: 山口文男 シリーズ〈食品の科学〉大豆の科学

## Topics 03

### プラス野菜で理想的な栄養バランスに

野菜と卵はベストパートナー。サラダに卵をプラスすることで足りない栄養素を補い合い、理想的なバランスに近づきます。

#### 「サラダ+卵」の栄養バランス比 栄養チャート(一例)



出典: 日本食品標準成分表2015年版(七訂)、日本人の食事摂取基準2015年版(70歳以上、女性)  
※1食分=1日分の1/3として計算

## Topics 04

### 卵とコレステロールの新常識

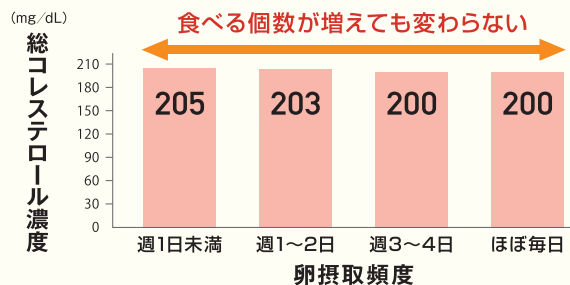
コレステロールは大半を体内(肝臓)で合成しており、食事からの影響は全体の2割程度。健康な方は卵を食べても血中コレステロール濃度の上昇には影響ありません。

#### 血中コレステロール濃度は体内で調整されています



出典: McNamara D J et al., J. Clin. Invest., 1987;79:1729-1739.

#### 卵摂取と血中コレステロール濃度の関係



出典: Nakamura Y et al., Br. J. Nutr., 2006;96:921-928.