

目玉焼きを焼こう

目玉焼きは、なによりもまず、その諸属性によって何らかの種類の人間的欲求を満たす一つの物、一つの外的対象である。これらの欲求の性質、すなわち欲求が例えば胃袋から生じるか想像から生じるかということは、事態を何ら変えない。

K.マルケス「食物論」

というわけで、かのマルクスが人間の欲求の中心に置いたというあの黄身がとろ〜り半生、白身はこんがり焼けた目玉焼きを今回は取り上げます。

ご飯の上に乗せると卵がけご飯に早変わり、パンにのせるとパンがとろけた黄身を含んで、とっても味わい豊か。そんな目玉焼きを焼きましょう。

目玉焼きの材料

- 鶏卵
- サラダ油
- お湯
- 塩・胡椒

目玉焼きの作り方

1. 鶏卵を容器に割り入れる
2. フライパンを熱し、サラダ油を全体に敷く
3. 鶏卵をフライパンに入れる
4. 水をヤカンに入れて火にかける
5. お湯を少量入れる
6. フライパンに蓋をする
7. 蓋を開けて、塩・胡椒をふる

とっても簡単ヘルシーな目玉焼きをさあ、召し上がれ！