



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第17回)

卵かけご飯の動画はいかがでしたか。動画8本目でBGMを追加、私たちのイラストが登場しました。次の動画は、江戸時代の伝統料理である「卵ふわふわ」(ふわふわ卵の記述もあり)を取り上げました。見た目もふわふわ、一口食べるとふわとろ、タマゴの起泡性を活かした和風スフレ料理です。(料理書より卵ふわふわに統一)

1)「卵ふわふわ」の歴史



その起源は江戸時代にまでさかのぼり、「仙台下向日記」(1813年)には、大阪の豪商・升屋平右衛門重芳が静岡県袋井宿の大田本陣に宿泊した際、「卵ふわふわ」が膳にのつたと記されている。東海道中膝栗毛には、將軍家のもてなし料理として紹介されています(ウィキペディア)より)。また、お馴染み弥次さん喜多さんが袋井の茶店で「卵ふわふわ」を食べるシーンが描かれています。

『料理物語』(1641)にかかっている卵ふわふわは、まるでふんわりしたスクランブルエッグのようです。熱した鍋に、割りほぐした卵とだし汁、醤油を少しずつ流し込み、へらでゆっくりと大きく混ぜ、加熱しすぎないようにふんわりと固めています(江原絢子、近藤恵津子『おいしい江戸ごはん』(コモンズ)2017年発行)。タマゴ50g、だし60g、醤油小さじ1(煎り酒は使用せず)、粒胡椒で再現してみました(写真左上)。また、江戸料理読本(松下幸子、ちくま学芸文庫、2018年発行)には、「卵ふわふわは江戸時代初期からの料理書にみられるが、記載がいろいろで、はっきりした姿がよくわかっていない。」「厚手の陶製の蓋つきココットを用い、1/3のだしを加えた卵液を中火で加熱する方法があり、だしをタマゴの2倍加えたものは、もっと柔らかく、ふくれる」と書かれています。卵ふわふわを蒸し器で蒸すようになって茶わん蒸しに発展する」と紹介されています。

2)袋井の卵ふわふわ

静岡県袋井市観光協会が町おこしとして、市内の飲食店主の得て当時の文献をもとに卵ふわふわの料理を再現しています。そこで、静岡県袋井に出かけてきました。数件のお店で卵ふわふ



わを提供しています。注文して待つこと 20 分程度、土鍋が出てきました。蓋を開けると、土鍋いっぱいの泡とたくさんの蒸気が上がります(写真上)。これで一人前で、その上には多めの黒胡椒と海苔が載っていました。この大きさで、タマゴは 1 個しか使用していないそうです。一口食べて、熱くてお

いしいのにびっくり。これは食べてみないと表現できない新食感の味です。ふわふわのタマゴの下の方はスポンジ状に煮えています。タマゴの下にはだし汁が出てきますので、タマゴと一緒に混ぜるか、それぞれに食べるのが迷います。かつおだし汁の強い香りが食欲を誘い、胡椒もピリリとして、スパイシーさを添え、結構の量を食べることができます。静岡はかつお節の産地でもあるので、地元グルメとしてもふさわしい料理です。現在では、ハンドミキサーで泡を簡単に立てることが出来ますが、当時は箸を数本束ねて泡を立てていたことを考えますと、労力のいる、しかもコツのいる料理です。

2)タマゴふわふわの作り方

タマゴ 50g にだし汁大さじ半分、みりん大さじ半分を加えて泡立てたものをだし汁 185g と醤油小さじ半を沸かしたものでいれます(写真右)。タマゴを十分に泡立てることと、沸騰しだし汁に入れるタイミング、いれたらすぐに蓋をし、静置 2 分がポイントです。泡の中央が半生状態であることが



ふわとろのおいしさです。タマゴの風味を良くするには、かつおだし汁(あるいは昆布とかつお節)に醤油味の強い味付けをします。何度か実験しましたが、沸騰がぐらぐらしているところに泡を加えますと、土鍋で余熱効果が高く、タマゴの泡に火が通りすぎてしまいます。これらにける吸い口(季節の香りを与える)は、それ自体の香りだけでなく、卵くさをマスキングする役割をしています。タマゴ臭さを消す方法ために、泡立てるタマゴの方にもだしと調味料を入れています。ふたをあけるまで、ワクワクする料理です。意外と簡単にできるのでお試しください。

発信元 タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子

〒173-8602 東京都板橋区加賀 1-18-1 東京家政大学板橋キャンパス
電話番号:03-3961-7046 E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp