



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第16回)

8月、夏休みも始まり、暑さ本番です。簡単に食べられる世界最速料理のたまごかけご飯(TKG)を取り上げています。気ままにまぜまぜ！いずれも自分のお好みでできるのがTKGです。たまごかけご飯のたまごはイメージよりひらがなを用いました。TKGに関する動画は多く、沢山の情報があります。TKGはTV局の方も大変興味があるようで、最高の栄養・料理とか、美を作る究極の料理との企画を持ってきます。タマゴは優秀な食材ですが、TKGが、特に栄養的に優秀な料理であるエビデンスはないように思います。動画配信したら、連絡します。

1)TKGの作り方

人気のあるTKGを作るには、通常は生タマゴですが、本を見ますと、目玉焼き、揚げタマゴ、冷凍タマゴなどを上げているのもあります。まずは、ご飯は熱々、中冷め、冷やご飯、いずれも食べられています。美食家の北大路魯山人は、タマゴを手の中に入れて30分温め、熱々のご飯にタマゴを入れるのが最高！としています。京都女子大学の八田一先生は、それを実証し、熱々のご飯では、卵白の一部が熱で白くなり、卵黄もコクが出ておいしいと論文に書かれています(京都女子大学食物学会誌、70号、2015年12月発行)。そこで、ご飯を電子レンジ20-30秒にかけて85℃以上の熱々にし(自分の手では熱くて器は持てません)、卵白だけを加え、飯と混ぜますと、卵白が白くなったり、かたまりになったりしました。さらに卵黄を載せますと別な食感が生まれました(写真下)。生卵白が嫌いな方にはよいかもしれません。

私の話で恐縮ですが、小さい時は卵白のドロドロが気持ち悪く、卵黄だけに醤油をかけて飯に混ぜていました。今は、夕飯のおかずが足りない時や最後に素早く食事を済ませたい時、あまり



り食べたくない時にTKGにします。この場合は、ご飯の量は少なく、中冷め状態です。卵の量が1個では少し多いので、卵黄だけを飯の上におき、混ぜりやすくうま味が強いと思う濃厚卵白だけを加え、水様卵白は入れません。私にはとってTKGは納豆と同じく、夕食どきの食事です。

生食ですから、鮮度の良い賞味期限内の夕

マゴを用いてください。鮮度の良いタマゴは、濃厚卵白が多いです。暑い夏は鶏も苦手、目安となる濃厚卵白も少なめですので、早めに召し上がってください。

2) たまごかけご飯の栄養

ご飯にタマゴを加えますと、ご飯に不足するリジンを卵が補ってアミノ酸スコアがあがります。しかし、ご飯 1 杯、タマゴ 1 個、醤油の TKG では、310kcal、たんぱく質 9.1g、脂質 5.0g で 1 食としては、栄養が不足です。卵を 2 個食べても構いませんが、野菜と卵と一緒に食べると消化吸収が良いことが分かっています。そこで、TKG に納豆を加え、タマゴに含まれない食物繊維とビタミン C の補うためにフルーツサラダ(チーズ 10g 入り)を添えて食事をすすめました。さらにこれに味噌汁(ジャガイモ、小松菜)を加えると、



464kcal、たんぱく質 18.0g、脂質 11.1g になり、1 食分に女性が必要な 17g 以上になり、ビタミンやミネラルの摂取量が増えて、バランスが良くなります。納豆に生卵を組み合わせると、卵白の「アビジン」がビオチンの吸収率を下げてしまいます。しかし、卵黄からも多くのビオチンが摂れるため、納豆と卵を組み合わせた料理のビオチンの摂取量が大きく減ることはなさそうです。納豆の他、追加するたんぱく質食品には、ツナ、しらす干し、ベーコン、明太子、豆腐などが使用われ、発酵漬物であるキムチも食物繊維や野菜不足を補って良く紹介されています。

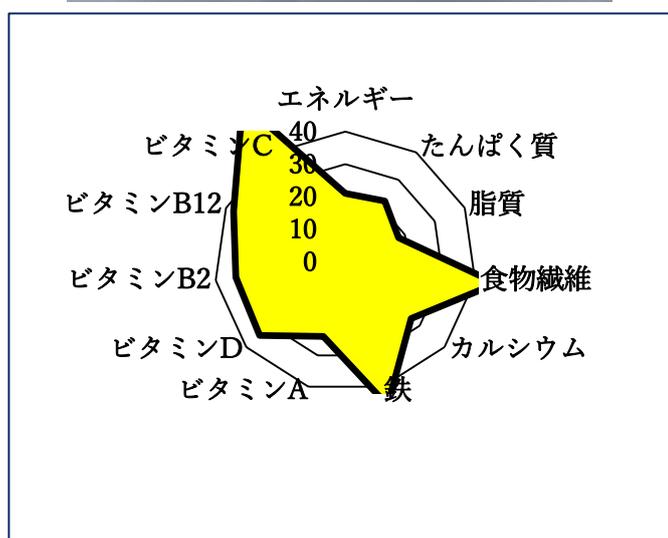


図 1 みそ汁を加えた場合 1 日の栄養充足割合 (%)

納豆と卵を組み合わせた料理のビオチンの摂取量が大きく減ることはなさそうです。納豆の他、追加するたんぱく質食品には、ツナ、しらす干し、ベーコン、明太子、豆腐などが使用われ、発酵漬物であるキムチも食物繊維や野菜不足を補って良く紹介されています。

3) たまごかけご飯の調味料

一般には、醤油ですが、多数のたまごかけご飯用調味料が出ていました。8 品を買い集め、試食したところ、塩分は 6% 前後で塩味が強めです。だしがきいているものや甘みの強いものもありました。私は濃口醤油がすっきり濃くて、タマゴのにおいをマスキングしている気がしました。麺つゆを利用しているご家庭もあります。ご自分のお好きなように、お召し上がりください。

発信元 タマゴのおいしさ研究所 峯木 真知子

〒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