



# タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第34回)

早いもので、如月(きさらぎ)の2月です。寒くても、日照時間は長くなってきて、春の訪れを感じさせる時期です。

上野の国立科学博物館では、2月25日まで、大規模な“和食展”が開催されています。皆様は、和食というとどんな料理を想像されますか。寿司、うなぎ、そば、てんぷら？

和食展売店のオリジナルグッズには、タマゴ焼きとおにぎりがデザインされたノート(右上の写真)が売っていました。また、京風だし巻き卵の缶詰も売っていました。しかし、和食展の中で、取り上げられているタマゴ料理は多くはありませんでした。



## 1. 和食とは

和食は、室町時代の本膳料理が和食の原型であり、その後旬の味覚を大切に、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供し、見た目にもこだわる懐石料理として頂上に達したと言われていています。

和食文化学会会長「原田信夫」氏は「和食とは何か」(角川ソフィア文庫)の中で、和食は明治維新以降の造語であり、西洋からの異文化流入以降に用いられた「洋食」と対になって生まれたとしています。つまり、和食とは日本人の食事の総称であり、日本人が作り出したもので、日本にしかない料理としています。ですので、米を主体とした従来の食事の他、明治維新以降に発展したカレーライス、ラーメン、かつ丼、オムライスなども和食にいられています。和食展では、これらの料理を和食と思うかというアンケート結果も示していました。和食は、米を主食とした高炭水化物、低タンパク質、低脂質の食事で、健康的な食事に思われますが、塩分過剰摂取の問題があげられます。味の素(株)畝山氏は日本栄養士会雑誌(2024年1月号)の中で、和食による、塩分嗜好が食文化として定着している日本人の食嗜好・習慣を変えることは簡単ではないと発言しています。

## 2. タマゴ焼き

タマゴは、バランスの良いタンパク質や適度な脂質に加えてビタミン、ミネラルも豊富に含んでいます。しかもタマゴ料理の味付けは、他の料理により少ない塩分量で十分です。

一般にタマゴ焼きというと、関東の厚焼卵(料理名には卵の漢字を用いています)、関西のだし巻き卵があります。兵庫県明石市では、「明石焼き」が名物ですが、明石焼きというのは関東で言う言葉で、明石市では卵焼き(玉子焼きの字が多い)と言うそうです。

今、作成している動画では、だし巻き卵を取りあげました。だし巻き卵は、だしの分量が多く、甘味が少

なく、一口噛むと、だしがじわっと出てきてやわらかく、ジューシーな料理です。甘い厚焼き卵とは、異なる食感です。関西では、だし巻き卵が主流というのは本当かと思い、大阪や神戸にあるスーパーや居酒屋を見ました。

いずれも、びっくりするほどの多種類の品ぞろえがありました。甘いタマゴ焼きは、見つかりませんでした。うなぎ入りだし巻や穴子入りだし巻きも売っています。

やはり、関西はだし巻が主流のようです。しかも、食品表示の原材料名を見ると、だしとタマゴがはじめに書かれていますので、かなりの量のだし汁が入っています。でんぷんを使用すると、その保水性で、だし巻からだし汁が出るのをおさえ、巻きやすく、やわらかな食感に出来上がりますが、タマゴ風味が減少します。そのためか、でんぷんが原材料に書かれているのは、意外に少ないようです。

### 3. だし巻のだしはどのくらいまではいるか？

本研究が使用しただしは、かつおだしの粉末を用いました。

タマゴは2個で、だしの量は、タマゴ重量の30、50、70、90%としました。その混ぜた卵液に対して10%のみりんと塩味の調味料としては、淡口醤油小さじ1(全体の0.5%程度)を用いて、だしまき卵を作成しました。関東風厚焼き卵のだしの量はタマゴの重量の20-30%程度です。

左側から、だし30%、50%、70%、90%のだし入りだし巻き卵です。だしの量が多いと、出来上がりの重量は重く、体積も大きく、かたさはやわらかくなります。70%以上のだしを用いると、巻くのが難しいです。また、出来上がったものを放置しますと、だし汁がタマゴから出るのがわかります。しかし、おいしさの点からは、だしの量が多い方が、ふっくら、ジューシーでおいしいように思います。

また、だし巻の卵液は、厚焼き卵と違って、よく混ぜます。ザルで濾すのは少し面倒ですが、濾した方がきれいに出来上がります。また、巻きにくいので、フライ返しの使用が便利です。私達が薦める作りやすい分量は、卵2個、だし汁(50%)の50mlです。

十分に温めたタマゴ焼き器を用い、卵液を3、4回に分けて巻きながら、焼いてください。また、動画を参考にご覧ください。

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



大阪市内スーパーのだし巻き卵



大阪の居酒屋のだし巻き卵