



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第24回)

桜の咲く4月春。花見の弁当には、タマゴ料理ですね。タマゴ料理の弁当本について、紹介したいと思います。本名は、『461個の弁当は、おやじと息子の男の約束』(2020年発行、2014年初版)、著者は渡辺俊美氏です。この本は、『461個のおべんとう』(2020年11月6日公開)として映画化され、主演は井ノ原快彦氏でした。つまり、いいタマゴの日(11月5日)の翌日に公開されました。その後、映画の脚本を基に『461個のお弁当』(朝日新聞出版) 著書丸山智も出版され、3方面から楽しめる内容になっています。この本は、渡辺氏が高校生の息子に毎日3年間(461個)の弁当を作ったという話ですが、弁当作りの立派な心得が書かれた本です。

1) 著者について

著者の渡辺俊美さんは、ロックバンドを組んでいる音楽家です。お会いしたのは、“タマゴにここ甲子園レシピコンテスト”が東京家政大学を会場に行われた時で、審査員として来校されました。気さくな方で、料理をするような方には見えませんでした。アマゾンプライムでその後、この映画を見て、感動的な映画でしたので、2冊の本をそれぞれ読みました。これによると、渡辺氏は大変立派な弁当料理家で、タマゴ料理がたくさん掲載されていました。先に本を読んでいたなら、もっとタマゴの話ができたのにと後悔しました。

本を読みますと、著者の渡辺氏が、食通で食いしん坊の様子が良くわかります。しかも大変凝り性で、音楽家らしくセンスの良いことも感じます。使用した弁当箱、使用した愛用の道具(100均一で揃えられる優秀な仲間、小型ボウル、ざる、はけ、料理用ハサミ、ピーラー)、弁当に欠かせないご飯の彩りの食材(南高梅、金ごま)、これぞと決めて使用している調味料、料理のセンスを学んだ名著の数々まで掲載されています。

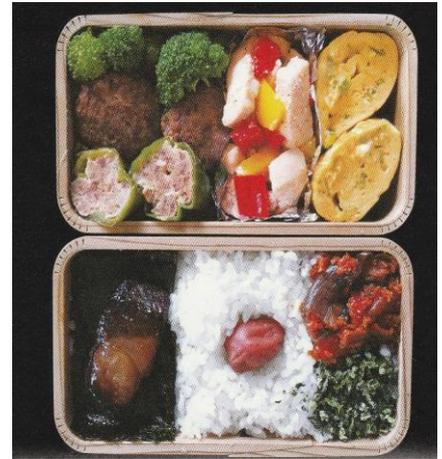
2) 弁当を長く作るコツとタマゴ料理

弁当を長く作るための教えには、弁当を作るのに、あまり力を入れないことと書かかれています。私も同感です。そうでないと疲れて、持続しません。弁当のポイントを3つあげていて、①調理時間、②食材の費用、③おかずは冷凍ではなく、材料より作ると書いています。また、料理は見た目が大切として、大変美しい弁当が出来ています。お弁当に用いる器の良さも含まれます。野菜を中心に巻いた肉料理と具入りだし巻き卵(料理の場合は卵を用いています)が多く、それらの断面が効果を上げています。特に卵焼きは弁当に必ず入っていて、黄色がよく映えています。いろいろな卵焼きが紹介されていますが、特に身になったのが、飲み屋で教わったという紅ショウ

ガ入り卵焼きです。「甘じゃっぱさにみじん切りした紅ショウガの酸味とコリコリとした食感」という表現には脱帽です。

3) 人類最後の日に、貴方は最後に何を食べるのか

TVで人類最後の日に何を食べるかという番組で、ゲストの歌舞伎役者が、京都八起庵の“タマゴかけご飯”と答えていました。そこで、京都にタマゴかけご飯を食べに行ってきました。このお店は水炊き、鶏や鴨のすき焼き、親子丼が名物です。東京にも大阪にも進出しています。タマゴかけご飯が出てくるコースを依頼しますと、京都大原で放し飼いにしているタマゴということです。箸でタマゴを持ち上げると卵黄は割れずに箸でもちあげることができました。タマゴの香りがよく、濃厚卵白が多く、コクがありました。確かにおいしいのですが、個人的にはもうすこしさっぱりの方が好きです。『461個のおべんとう』の本より話は戻りますが、渡辺氏が人類最後に食べるものは何か。『おいしいものは何回食べたっておいしいものです。人類最後の日に、貴方は最後に何を食べるのか？私はズバリ玉子焼き(文章通り表記)』と書いてありました。皆様は何を選ぶでしょうか。



4) 紅ショウガ入りだし巻き卵

紅しょうが入りの卵焼きを早速に作ってみました。紅しょうがは、実際に購入してみるとピンク色で、黄色に映える紅色の卵焼きにはなりませんでした。この本の舞台は福島ですので、だし巻きではなく、厚焼きではないかと読みなおしましたが、やはりだし巻き卵と明記されていました。砂糖はほとんど入っていない、だしがタマゴの30-50%も入る料理です。私が作成したレシピは、**タマゴ 2個、昆布出し 36~45g、淡口半分、みりん小さじ1、紅ショウガ 7.5g**(短く切りました)、**油小さじ 2**で写真(右上)のようにできました。だし巻き卵の方が厚焼き卵より、調味料が少なく砂糖が入っていないので、焦げ付かないで楽でした。フライ返しを使うとだしの量が多い方がまきやすく、簡単にできます。これはこれでおいしいのですが、私は、砂糖多目の厚焼き卵が弁当で楽しみな一品でした。厚焼き卵は、卵液の5-7%程度の砂糖を加えます。砂糖は、水との親和性が強いので、たんぱく質の加熱変性により、影響を与えます。卵液のゲル化温度を高くし、ゲルを柔らかくし、焼き目もつきやすい効果があります。逆に塩の添加は、たんぱく分子間の反発力を減少させ、ゲル化性を高めます。上手に調味料をお使いください。同じくロックンローラーの男性が別な弁当の本を書いています。音楽好きは弁当作りもお好きなのか？



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