

タマゴのおいしさ・峯木ラボ

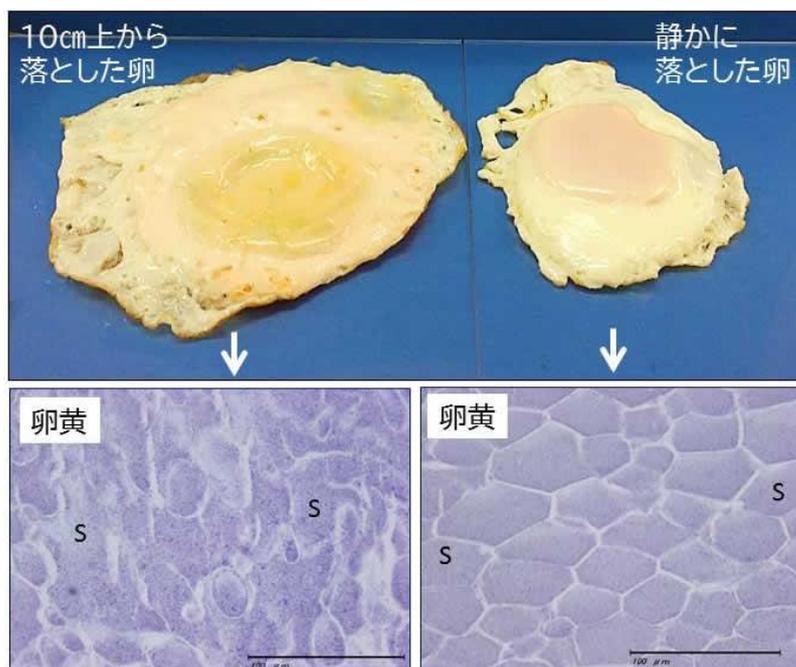
(第3回)



朝食に短時間でつくれる目玉焼きの話です。目玉焼きにつける調味料について、テレビ取材があり、東京家政大学栄養学科学生約100名にアンケートを取りました。半分以上の学生が塩、しょうゆと答えており、ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、オイスターソース、タバスコも上げられました。私がテレビ局に提案した目玉焼きの調味料は、酢、魚醤などでした。有名ホテルのシェフや調味料研究者など4名の専門家が集められ、食べ比べて点数を付けました。その結果、最も高得点は鶏ガラスープで、次が唐辛子入りチョコレートソースでした。親子(タマゴと鶏)によるおいしさが一番になりました。

1) 目玉焼きの話

タマゴのテレビの取材で質問が多いのは、賞味期限を過ぎても食べられるのかと、保存すると卵の味は落ちるのかです。タマゴの賞味期限は、日本では生で食べられる安全な期間を示していますので、賞味期限をすぎても、タマゴは加熱すれば食べられます。また、保管しても、新鮮卵とのおいしさに大きな差はありません。冷蔵庫で保管すれば、1か月は持ちます。賞味期限が過ぎた場合は、割ってタマゴのにおいをかいで、嫌な匂いでなければ、加熱して食べてください。また、割ったときに卵黄が割れたときは、鮮度が落ちていることが多いです。おいしい目玉焼きは、静かに下の方でフライパンに入れると黄身がふっくらで高さのある目玉焼きができます(写真1)。



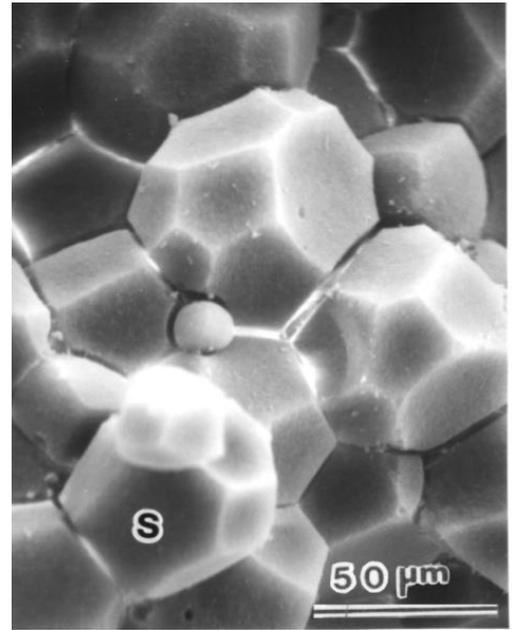
(写真1)

上からの落とし方の違いによる目玉焼きとその卵黄の構造
(クリオスタット切片、トルイジン青染色)

S:卵黄球 左:卵黄球の形状不明瞭か球状、右:多面形

2) 卵黄の中の卵黄球

卵黄には、リポたんぱく質とリン脂質から構成された卵黄球が存在します。はじめに卵黄球をみた研究者は、卵黄膜から卵黄を取り出してみたので、卵黄球は球状であると報告しています。しかし、ゆで卵のような卵黄膜につつまれた場合には、球体ではなく、多面体でぎっしり詰まっています(写真2)。卵黄膜につつまれた場合には多面体の方がぎっしり詰みこめることができるからです。生タマゴでは、卵黄膜を割ってかき混ぜたりしますと、卵黄球は多面形ではなく、動きやすい球体に変化し、さらにかき混ぜると形がなくなってしまいます。ですから、タマゴをかき混ぜると、卵黄球は見えなくなります。目玉焼きでは、下にそっと落として加熱しますと、多面形の卵黄球はそのまま加熱されて、高さのある目玉焼きができます。上から落とすと、フライパンまでのわずかな間に卵黄球は動いて、流体や形をなくして広がり、ふっくらしない目玉焼きになります。おいしい目玉焼きは、静かにフライパンに入れてください。



(写真2)
ゆで卵黄身に詰まっている
多面体の卵黄球

今は目玉焼きを作るのも苦手という方がいらして、卵白を先に入れて焼き、その後に卵黄を載せる方法、もうひとつは卵黄を先に入れて、卵白をかぶせて、卵黄が焼きすぎないように方法も紹介されています。ともにおいしさのポイントは、卵黄の中心がどろりとして、加熱しすぎないことです。私は油を少量使い、タマゴをいれたら、水(水でなく、牛乳もおいしいそうです)を少々加え、ふたをします。この水の量が多いと、油と水および卵の水分の気化により、びっくりするほどすごい音がします。最近では水を入れなくて、そのまま弱火でふたをしないで焼いている方が多いようです。弱火で長時間焼きますと、卵白のふっくら感がなくなり、ぱりぱりしてきますが、これも各自のお好みです。ドイツの朝食で、多量の油が入ったフライパンに卵を割り入れるだけで、IHが勝手に上げてくれた目玉焼きをいただきました。これが本物の fried egg のやり方かと思いました。日本の目玉焼きと味の差はあまりなかったでした。アジア料理で用いるナシゴレンなどの添える揚げタマゴは少量の油を用いて、スプーンでタマゴに油をかけながら調理としますが、卵白がカリッと膨らんでおいしいです。

発信元 タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子

電話番号：03 - 3961-7046 mail:minekim@tokyo-kasei.ac.jp