



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第1回)

はじめまして、2021年4月から、キューピー・東京家政大学 共同研究講座のタマゴのおいしさ研究所の峯木です。

タマゴの日本人一人当たりの消費量は、337個で世界第2位です。タマゴは、身近で、栄養価が高く、簡単に使え、しかも安価な食品です。研究所の使命として、タマゴのおいしさに関する情報を発信することにいたしました。おいしいタマゴについてのコラムを発信していきたいと思えます。

月1回のコラム(A4版1枚程度)を毎月5日(タマゴの日)にメールでお届けしたいと考えております。希望される方は、タマゴのおいしさ研究所まで(minekim@tokyokasei.ac.jp)、メールアドレスをご連絡ください。なお、タマゴ科学研究会理事もしております。タマゴ科学研究会は、タマゴに関する幅広い最新情報が掲載されています(<http://www.japaneggscience.com/>)。こちらもぜひご覧ください。また、おいしさに関する質問、疑問にもお答えしております。



お正月に用いる卵料理は厚焼き玉子、だし巻き玉子、伊達巻、錦卵、鼈甲卵(べっこうたまご(写真)、卵黄の味噌漬け)などがあり、いずれも立派な伝統料理です。卵の黄色は、食事に彩りを添え、華やかにします。幕の内弁当には卵焼きが必ず入っているのは、おいしいだけでなく、この色の持つ魅力のせいです。また、昨年、加熱時間の違うゆで卵の断面を紹介したSNSが2日で30万件のアクセスがあったことが話題になりました。日本人は本当にたまご好きです。第1回は、ゆで卵の話を行います。

(1) 鶏卵の大きさと成分

市販の鶏卵重量はL玉が64~70g(橙)、M玉が58~64g(緑)、MS玉が52~58g(青)になっています。卵の大きさはかっこの色のパッケージで区分されています。

卵の卵殻は、卵重量の約8~10%で、卵白が56~62%、卵黄は27~31%です。私は、覚えるときに、卵1個は約50g、卵黄は大きめにスポッとほいるので15g、卵白は残りの35gと覚えます。この卵重量は、それを産む鶏の品種、月齢、飼料、季節などが影響します。

卵は大きくなるほど、卵白量が増加し、卵黄量はわずかに増加するので、卵黄の割合は小さい卵が大きいのです。そのため、MS玉は、業務加工用に使用されることが多くなります。1口食べると、MS玉は、必ず卵黄にあたります。

鶏卵は卵黄と卵白で構成されています。卵白は水分約90%とたんぱく質10%で、卵黄は水分が約50%で、たんぱく質が17%、脂質が33%です。両方の成分がかなり違うの

で、加熱によって凝固温度が違ってきます。卵 1 個を食べますと、エネルギーは 80 キロカロリー、たんぱく質 6g がとれます。日本人の成人男性のたんぱく質の推奨量は 65g 以上、成人女性で 50g 以上ですので、卵 1 個を食べますと、一日のたんぱく質量の男性で 1/10、女性で 1/8 が摂取できます。

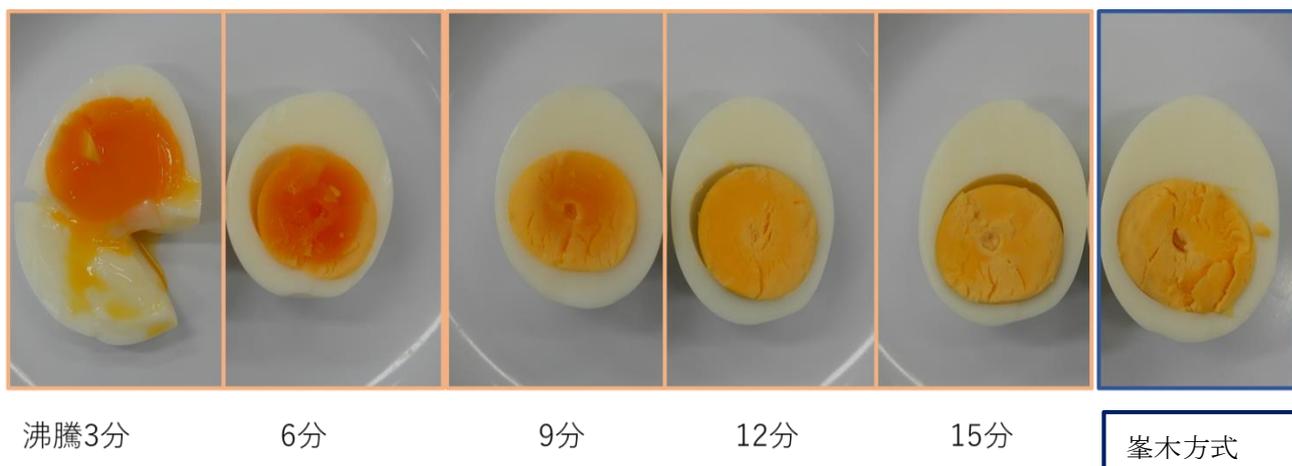
(2) ゆで卵

鶏卵を加熱した場合の凝固温度は、卵黄で 65℃～70℃、長時間保てば卵黄は固まります。しっかり固まるには 80℃以上が必要で、その温度で卵黄の色は赤より黄色に変わります。卵白は 60℃前後から凝固し始めますが、しっかり固まるには 80℃以上が必要です。

ゆで卵は、水から卵をいれて加熱します。沸騰 3 分～5 分で半熟卵、9 分でほぼかたゆで卵（卵黄の中央は、完全に固まっています）、12 分でかたゆで卵完成、15 分でもかたゆで卵ですが、少し加熱しすぎなので、卵の鮮度が悪いと卵黄の外側が青変色し、卵白も硬さが増します。いずれもゆでて取り出して放置しますと加熱が進みます。好みの卵の適正時間になりましたら、取り出して、すぐに水に取ってください。水に漬けながら剥くと卵はむきやすいです。冷ましてから食べる人が多いのですが、冷めない程度の状態で殻を剥き、温かいうちに召し上がりますのも、格別なおいしさです。

ゆで卵の注意としては、弱火で茹でないことや強火で茹でないことです。弱火でゆでますと、80℃から 100℃まで沸騰に達するまでの時間も凝固しますので、時間通りに作っても加熱しすぎの卵になってしまいます。また、冷蔵庫から出した卵を強火で茹でますと、卵の内部と加熱温度の違いで、卵が割れることがあります。卵黄を真ん中にするには、卵を凝固する前の 70℃前後で数回卵をゆっくり揺らして、卵黄が中央になるようにします。

私は、紹介した一般的な方法でなく、余熱を利用した方法で茹でます。まず、卵を水道水で洗うか、室温で放置します。洗うのは殺菌のためではなく、卵の温度を上げるためです。卵と卵がかぶるより少し多めの水に用意します。沸騰したら鍋蓋をかぶせて、1～3 分加熱し、ふたをしたままにし（8 分以上放置）、冷めたところに蓋を取り、卵を剥きます。蓋をすることで、凝固温度以上の時間が保たれ、かたゆで卵になります。加熱後すぐに水に取らないので、鮮度の良すぎる卵は剥けにくいです。避けた方が良いでしょう。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(120周年館 712 研究室)

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