



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第10回)

節分もすぎ、2月に入りました。テレビの取材で「大寒タマゴ」は本当においしいのかと聞かれました。昔は大寒(1月20日)の頃は、厳しい寒さによって鶏の産卵数が自然と少なくなりました。その寒さに耐えて産まれたタマゴは「大寒タマゴ」と呼ばれ、大変貴重で栄養価が高かったそうです。「大寒たまご」を食べるとその一年が「健康で過ごせる」と言われており、さらに、風水では大寒の日に産まれた卵を食べると「金運が上昇する」と書かれています。金運にかけて、卵黄の濃い(金色)のタマゴが好まれています(<https://hanasjoho.com/archives/7177>)。卵黄の色の濃さは、飼料に影響されます。しかし、現在の養鶏方法では、このように1,2月に産卵数が少なくなることはありません。

1)タマゴのおいしさの動画配信

タマゴのおいしさ研究所も開設10か月が過ぎました。このコロナ禍の中、家庭料理が顧みられ、様々な動画が配信されています。調理時間のかかる凝った料理も良いのですが、タマゴの基本的な料理を中心に科学的なエビデンスを加えた動画の作成を考えております。

私がいろいろなタマゴに関する講演会や話をする中で質問が多いのは、タマゴのコレステロールについて、1日何個まで食べてよいのかです。また、具体的にタマゴの保存方法、鮮度の見分け方、新しいほうがおいしいのか、賞味期限が過ぎても食べられるのかなど、消費者にとって身近な質問も多く、誤解している人も多いのです。これから作る動画が、タマゴに対する正しい知識と理解を深め、さらに消費量の増えることを期待しています。

2)タマゴの保存方法

タマゴはパックに入って市販され、鈍端という丸いほうが上になって売られています。産卵後すぐに始まる卵白からの炭酸ガスの逸散は、卵殻膜の外層と内層の間を通り、鈍端にある気室にたまります。保存して卵黄が浮いてきても、卵殻に接しないので、品質の低下の影響が少ないからです。また、タマゴを洗って冷蔵庫にしまうという方もいらっしゃいます。スーパーなどで購入されたタマゴは洗卵された状態ですので、パックのまま冷蔵庫の保管がおすすめです。タマゴのパックは、タマゴの大きさで、パックの色が決まっていますが、ミックスで、同じパックの中に大小のタマゴが入っているものも増えています。

ある消費者の方より、鈍端が上でなく、鋭端が上になって販売されている時があるが、これは鈍端を上に戻しておかないといけないのかという質問がありました。そこで、タマゴのおいしさ研究所では、通常の鈍端を上にしたものと、下にしたものの重量を冷蔵庫と室温(25℃)保存にして、重量変化などを比較しました(図1)。実験は本研究所小泉昌子氏の協力を得ました。

実験に用いたタマゴは、同じ鶏舎の白色レグホーン種鶏が産んだものを各 12個、2 回行いました。鮮度を表す卵白のpH とハウユニットの比較では、冷蔵保存で 8.95、25℃保存で 9.20、鈍端の上下による値は変わらず、ハウユニットは、冷蔵保存 77~78 の範囲:AA 級、25℃保存で 54.4~61.0 の範囲:B 級でした。いずれの項目も保存の形による差異はありませんでした。2 週間保管後、ゆで卵(料理名なので漢字)にした断面は図2の通りです。保存すると、卵黄は上に浮いてきますので、ゆで卵にすると、上にした方に寄っています。

鈍端を上にしても下にしても 3 週間程度では品質の差は今回認められませんでした。無理に直す必要はないようです。なお、タマゴの品質が悪い夏季には、鈍端を上にして保管しておく方が良いでしょう。

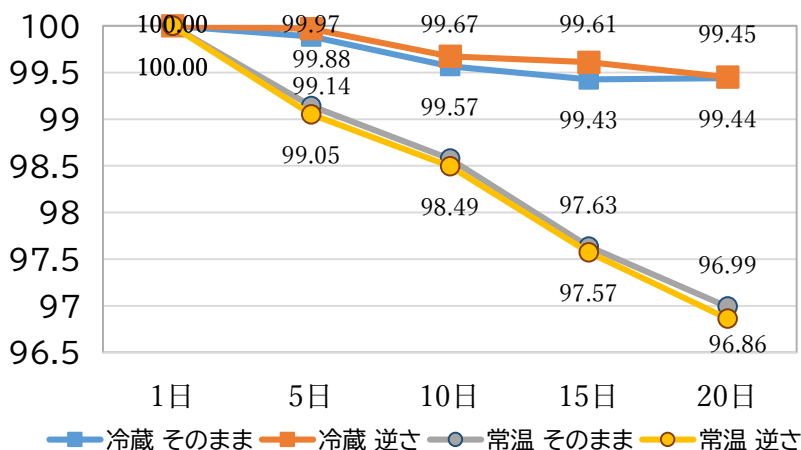


図1 保存の違いによるタマゴの重量変化 [%]

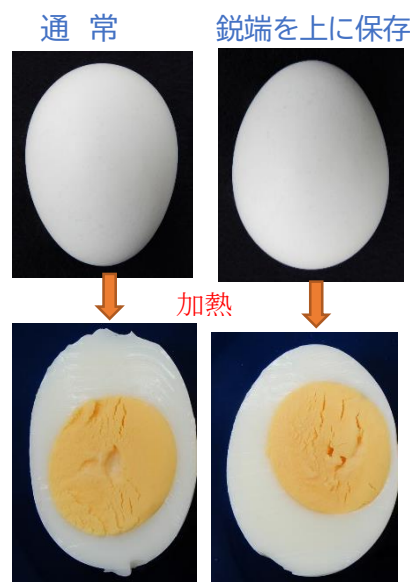


図2

3)産卵 3 日内のタマゴはおいしいのか？

冷蔵庫で 2 週間保存したタマゴと産卵 3 日内のタマゴを用いて、卵かけご飯、ゆで卵、だし巻き卵、カスタードプディングを調製しました。それらの調製品を試料として、女子大学生 25 名に試食していただき、おいしさを調べました。その結果、冷蔵庫保存の場合には、産卵 3 日以内のものと有意な差はみられませんでした。室温で 2 週間保存したタマゴは、産卵 3 日以内と比較して嗜好性が低下しました(設楽ら:日本家禽学会、57 巻 J45-52(2020))。このことから、ご家庭で冷蔵庫にあるタマゴは 2 週間たってもおいしく食べられます。また、賞味期限は、生食できる期間を示していますので、それを過ぎましたら、加熱して召し上がってください。

若い独り住まいの方が卵を食べきれないといって購入しない人が増えていると伺いました。簡単に優良な栄養が摂れ、しかも安価な食材です。賞味期限が過ぎても加熱すれば食べられますので、是非ご購入下さり、おいしく召し上がってください。



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 電話番号:03-3961-7046
[E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp](mailto:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp)

(2 月より変更)