



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第31回)

11月は霜月、冬の到来を告げています。北の方からは、紅葉も始まり、日本の美しい時期です。また、11月3日と23日に国民の休日があります。3日の文化の日は、“自由と平和を愛し、文化をすすめる”とされ、11月23日勤労感謝の日は、“勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう”日とされています。そして、その間の11月5日はいいたまごの日です。「たまご」の正しい知識の普及や消費を拡大する機会とすることが目的ですので、タマゴをおいしく食べて祝いたいと思います。(料理に用いるときには、卵の字を使用、朝日新聞は卵の字を使用)

1. 好きな卵料理

10月7日(土)の朝日新聞beに卵料理は好きですか?という記事が掲載されていました。好きな料理は(右表)、第1位は目玉焼き、だし巻き卵、玉子焼きと続いています。個人的には、自分で作る卵サンドは、朝食をおいしく食べたい時の必須料理です。

卵料理の好きな理由は、おいしい、様々な料理に使えて便利、栄養価が高い、昔から食べていた、たんぱく質が豊富、調理が簡単、入手しやすい、健康にいいがあげられています。

たまご白書(2023)でも、好きな卵料理の第1位は目玉焼きです。たまご白書の10位までには、第3位に炒飯、第7位

1	目玉焼き	6	茶わん蒸し
2	だし巻き卵	7	オムライス
3	卵焼き	8	卵かけご飯
4	ゆで卵	9	親子丼
5	オムレツ	10	卵サンド

にかつ丼がはっていて、だし巻き卵の順位が下がります。好きなスイーツは、第1位がプリン、第2位はシュークリームで、チーズケーキ、ショートケーキと続き、この4品は回答者の50%以上が好きと答えています(<https://www.kewpie.com/newsrelease/2023/3153/>)。チーズケーキがショートケーキより好まれているのが驚きでしたが、バスクチーズケーキやふんわりチーズケーキの穏やかな甘さがこのまれているのかもしれない。この2種については、既にyoutube動画で紹介しております。お暇なときに拝聴ください。<https://www.youtube.com/watch?v=APu0Ec8138&t=37s>、<https://www.youtube.com/watch?v=EBb2dSkty10>

2. 目玉焼きの食べ方

目玉焼きを食べるときに使う調味料(たまご白書から)は、「醤油」を使用する人が半数で多く、次に「塩」、胡椒、ソース、マヨネーズです。よく一緒に食べる食材としては、「ごはん」が64.2%と最も高く、次いで「パン」(39.8%)の結果です。女性は「塩」「パン」「野菜」、男性は「醤油」「ごはん」が相対的に高く、性差で異なっています。

3. キュートな目玉焼き

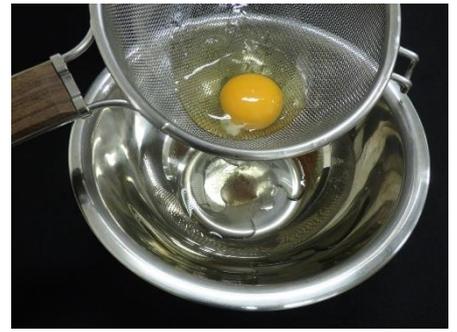
目玉焼きは、卵白外側がパリッとして、卵白内側しっとり、卵黄は半分凝固で、半分ドロリがおいしいです。9月で終了したテレビ番組の中で、主人公が作った目玉焼きが話題になりました。タマゴは調理しやすく、入手しやすい食材なので、やってみようと思う人が多く、話題になりやすい。これは大変うれしいことで、私も取材を受けました。実際にやってみると、卵黄の大きな目玉焼きができます。そういえば、ホテルの朝食で、このように卵黄が大きく、フライ返して持ち上げやすく、お皿にちょこっとのった目玉焼きを食べたことがあります。しかも卵白がなめらかさで本物かなと思った経験がありました。一手間多いのですが、ホテルでやられている方法です(右上の写真)。まず、タマゴを割って、ザルにのせ、20回程度振ります。そうしますと、サラサラの水様卵白が落ちます。濃厚卵白はドロドロで粘度が高い部分で、これが卵黄と一緒にザルに残ります。残ったタマゴをフライパンで弱火で、蓋をして水は使用せずに焼きます(右中の写真)。卵黄は弱火で加熱しているうちに、卵黄を包む卵白が落ちて、むき出しの卵黄のまま加熱され、黄色にみえます。私たちの濃厚卵白と水様卵白を比較した実験では動的粘弾性により、水様卵白の加熱凝固温度は濃厚卵白より早く、粘度が低い。また、80℃30分で加熱したそれぞれのゲルの物理的特性ではほぼ同じ値で、もろさ応力は、水様卵白ゲルだけに測定され、テクスチャーはやや異なります(設楽ら:2022年日本調理科学会大会発表)。水様卵白は粘度が低いので広がりやすく、しかも凝固温度が低いので早く加熱されてパリッとなり、濃厚卵白は、構造が複雑で保水性がよく、しっとりとしています。

タマゴを振ることで、利用されない水様卵白の重量を全卵重量に対する割合を求めますと全卵の26.3±8.1%が廃棄率になり、かなり高い。つまり、普通の目玉焼きより25%程度小さく、濃厚卵白だけなので広がらずに丸くコンパクトできます。しかも濃厚卵白だけなので、加熱変性の違いが少なく、卵白の食感と加熱時間を一定化させ、広がらないので、同時に沢山焼け、取り出しやすい。しかし、調理・提供する側のメリットは大きいのですが、ザルに落とされた水様卵白がもったいないです。保存したタマゴは、濃厚卵白率が少なくなるので、さらに可食量が減ります。普通の目玉焼きをよく見ますと、外側が水様卵白、内側が濃厚卵白なのが、よくわかります(右下の写真)。

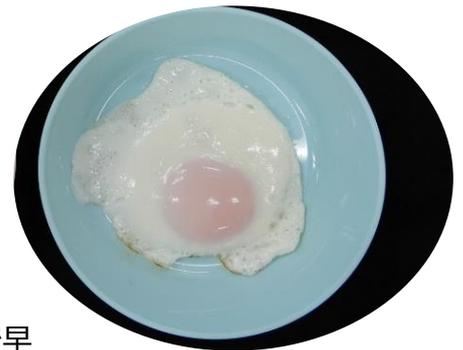
どちらがおいしいかというと、普通はパリッ、しっとり、ドロリの食感で、振って焼くとモチモチ、ドロリです。タマゴの魅力はまだ奥深い。魅力あるタマゴに乾杯！ いいタマゴの日に乾杯！

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



振って作る卵黄が大きい目玉焼き



普通目玉焼き(外水様、内濃厚)