



# タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第39回)

6月号のスクランブルエッグに続いて、7月では『オムレツ』について調べてみました。まず、オムレツとは、16世紀フランスでは“オムレット”と呼ばれていたのが、日本に伝わった際に訛って、オムレツと呼ばれるようになったそうです。オムレットという言葉は洋菓子で使用されています。オムレットはフランス語で「剣」を意味し、ギリシャ語が由来と言われています。オムレツの形状が剣に似ているところからその名がついたようです。その後、日本では洋食としてオムライスが食べられ、今やオムライスは「和食」の分類です。

和食文化学会会長「原田信夫」の書いた「和食とは何か」(角川ソフィア文庫)を読むと、和食は明治維新以降の造語であり、西洋からの異文化流入以降に用いられた語で、「洋食」という語と対になって生まれたとしています。カレーライスとラーメンは和食か、という問題に対し、「食文化の交流を背景に、日本人が自らの味覚体系に合うように創作した料理」と説明して、和食とみなしています。つまり、日本人が作り出したもので、日本にしかない料理を和食としています。この定義から言うとオムライスも、立派な和食になります。

また、6月2日は業務用鶏卵商品の研究・開発を行っている日本シュリンク包装卵協会によって「オムレツの日」と制定されています。日付は、「オム(06)レツ(02)」と読む語呂合わせから、栄養豊富な卵を使った料理であるオムレツを通して、健康を育む日にしたいという想いが込められています。

## 1. プレーンオムレツ

もとはフランス料理ですが、さまざまな食材・調理法で家庭料理として愛されているオムレツ。オムレツと言えば、突然、オムレツの本があることを思い出しました。シャンソン歌手でエッセイストの故石井好子氏の著書が、「巴里の空の下オムレツのにおいは流れる」です。石井好子氏がプロデュースしたオムレツで有名お店がメゾン・ド・フランスで有楽町にありました。憧れを抱きながら、訪ねたあの大きなオムレツは、一人分として、卵は3個を使用した大きさ



でした。ソースはついていなかったような気がします。オムレツのレシピをみますと、多くが一人前のタマゴの使用量は3個です。しかし、1日のバランスの良い食品構成(1日ですべき食品群の摂取量の目安量)では、タマゴの摂取量は4/5個~1個です。ですので、動画では1人分の卵は2個として作っています。

そこで、この本を購入して久々に読んでみました。40年前に読んだ記憶があるのですが、やはり忘れていました。今でも違和感なく、よめる素敵な料理本です。オムレツのコツを5つのポイントで書いています。今でもポイントは一緒です。

- 1) たまごを良くかき混ぜること。
- 2) バターをまたは油が熱したところに卵を入れる。
- 3) 火加減は強めにする。
- 4) たまごを流し込んだら、そのままほっておかず、かき混ぜること。
- 5) 焼きたてをたべさせること。

私が大学時代の調理実習でオムレツを習ったときの話です。その時教えてくださった教師がオムレツは出来上がったら、おいしいのですぐに食べなさいと何度も言われました。私たちは実習中で座るところもないのですが、教師がそういうので早く食べないといけないと思いました。出来上がった順に仕方なく、交互に立ちながら試食しました。全員が食べ終わった頃、その教師が皆のオムレツの出来具合を見て回りますとおっしゃったのですが、どの班にもオムレツは残っていませんでした。私も皆も若かったので、教師の言ったとおりに、一生懸命急いで頑張ってお食べました。味も覚えていません。確かに石井好子氏の本にも、オムレツはうちで出来立てを食べるべきだと力説しています。オムレツ実習は私の未熟だった頃の思い出です。

## 2. オムレツのソース

ケチャップ、デミグラスソース、ホワイトソース、などいずれもオムレツにはあいます。ケチャップやウスターソースに赤ワインを加えて、煮込んだものもあります。ご馳走に見えるのは、ハム、トマト、タマネギ、ピーマンを煮込んだソースや鶏肉、たまねぎ、マッシュルームを炒めて、ホワイトソースで煮込んだものなどです(右の写真)。



## 3. トリュフ・オムレツ

『トリュフオムレツ』は、2022年1月TV放映の「シェフは名探偵」(近藤史恵原作)で紹介されています。空の上の美しいフランス村コルド・シュル・シュレのレストランでだされる名物料理です。原作本には、タマゴの濃い味とトリュフの芳醇な香りが鼻に抜け、バランスが完璧、その秘訣はタマゴに黒トリュフを3時間以上浸漬するのだそうです。こちらも想像しただけで、トリュフの香りを思い出し、おいしそうです。

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