



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第45回)

本日11月5日はいいたまごの日です。10月30日はたまごかけご飯の日でした。

タマゴの卵殻カルシウムは血圧を低下させる栄養学的効果についての動画をYoutubeに掲載いたしました。興味深い内容だと思いますので、是非視聴ください

(<https://www.youtube.com/watch?v=HIJ J0 Krs0>)。また、これに続いて、タマゴ便利グッズベスト5の動画も掲載予定です。今月は、タマゴのおいしさ研究所の共同研究員で日本卵業協会専務理事の設楽弘之氏が、メールマガジンを担当しております。

1.「たまペディア」

みなさんが、タマゴを使った料理やお菓子を食べるのは、それがおいしいからという理由が一番なのではないでしょうか。しかし、タマゴの価値がそれだけではないことはこのマガジンを読まれている方ならご存じだと思います。しかし、残念ながらタマゴの本当の価値が世間一般に広まっていないように思います。この価値を世間に広めるために、一般社団法人日本養鶏協会、一般社団法人日本卵業協会、株式会社JA全農たまご、キューピータマゴ株式会社が「たまご知識普及会議」という組織を立ち上げ、消費者の皆様へタマゴの「正しい知識」と「価値」の普及に努めています。今回はその活動について紹介したいと思います。(本メールマガジンでは、できるだけタマゴで表記しました)

たまご知識普及会議では「たまペディア」というサイトを開いています(<https://www.tamapedia.net/>)。このページからタマゴの栄養・健康や卵の豆知識、卵の味わいの秘密、卵の調理・保存の基礎を知ることができます。



powered by たまご知識普及会議



ABOUT US



たまごを知る



たまごを味わう



たまごレシピ



コラム・記事



お知らせ



サイト内検索



インタビュ

教え
#4

鶏卵業
業界の

タマゴの栄養・健康ではタマゴに対する誤解の解説や卵が栄養豊富であることの解説のほか、タマゴの健康効果について世代別に説明されています。乳幼児期や学童期では、脳の形成や働きに関係するコリンをタマゴから摂取できることが書かれています。思春期や青年期ではカルシウムの吸収を高めるビタミンDの紹介や朝食にタマゴを食べることの利点が紹介されています。これらの栄養素については個別にも説明がされているためとても分かりやすく学習することができます。

タマゴの豆知識では、日本の生食文化に関することや国別の消費量などの豆知識が分かるようになっています。また、タマゴには抗生物質が残留しているといった誤解も正しくないことが述べられていますので、安心してタマゴを食べる一助になると思われます。

現在、たまペディアのさらなる充実を目指して改装を予定しています。そこではタマゴの持っている価値を「栄養・健康効果」「美味しさ・楽しさ」「安全・安心」「サステナビリティ」「生産者の思い」の5つに分けてそれぞれを詳しく説明する予定になっています。新装たまペディアも楽しみです。



[2. タマリエや目玉焼き丼](#)

(一社)日本卵業協会よりタマゴに関する総合的な知識があり、タマゴのプロとして認められる人に与える称号である「五ツ星タマリエ(タマゴのソムリエ)」を取得した人のインタビューが掲載されていて、専門家によるタマゴの知識や卵に対する愛情などを知ることができます。また、卵を使った珍しいメニューや目玉焼きを使ってどんぶりにした目玉焼き丼などのレシピも公開されています。

目玉焼き丼レシピ



エッグベネディック丼



ベーコンエッグ丼



ウイナーサラたま丼



サラたま丼

コラムなどもまだまだ充実される予定なので、タマゴに関するわかりやすい百科事典として活用されるようになることが期待されています。

タマゴのおいしさ研究所でも、「おいしいたまごのはなし」という本を建帛社から4月に発売しました。タマゴに対する関心が高まって、みんながタマゴを食べて健康になることを夢見ています。

発行元*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