



タマゴのおいしさ・峯木らぼ

(第52回)

今日は端午の節句、こどもの日です。こどもたちの人格を重んじ、幸福をはかるとともに、お母さんにも感謝する日です(祝日法より)。端午の節句(5月5日)は男の子の健やかな成長をお祝いする年中行事です。菖蒲を用いて邪気払いをおこない、無病息災を願う行事として定着しました。魔除けや厄除けの柏餅、粽(ちまき)、草餅などを食べます。皆様はいただきましたか。

今月は、動画で紹介した“かきたま汁”をご紹介します。

(<https://www.youtube.com/watch?v=yIyKA2jLTb0> 撮影協力:関山美里氏)

1. かきたま汁(村雲汁)

かきたま汁は、だし汁にとろみをつけ、そこに割ったタマゴ液を流して作ったすまし汁です。別名、むらくも汁ともいわれ、溶きタマゴが汁の中に広がって空にたなびく「むらくも」のように見えることに由来しています。

単純な料理ですが、家庭料理検定第4級の試験課題によく使用され、しかも失敗しやすい料理です。

フリーズドライスープが市販されてから、作らない人も多くなりましたが、かつおだしをきちんととって作ると、安く豪華で、しかも非常においしい料理です。



2. かきたま汁の分量

一人分の分量は、だし汁 150g(かつおだし,混合だしなど)、タマゴ 20g(約半分)、塩 0.5g、薄口しょうゆ 3g、水溶性片栗粉(片栗粉 1.2g+水 2.5g)で、青味はこねぎ、みつばなどを添えます。

出し汁はだし昆布+鰹節(汁の1~2%)、塩味付けは汁の0.6~0.8%である。片栗粉も汁の0.5%~1%がよいようです。タマゴの黄色が映えるように、薄口しょうゆを用います。

3. 作り方

作り方は、『だしに味付け→とろみづけ→タマゴの溶き入れ→仕上げの三つ葉』。とろみをつけてからタマゴを溶き入れたほうがきれいに仕上がります。

POINT① タマゴを入れる前に水溶性片栗粉でとろみをつけておくこと。その理由は以下の通り。

・粘性がつき、卵が沈みにくなる⇒タマゴがきれいに分散する

片栗粉なし



- ・汁の温度が下がるのを防ぎ、汁が濁りにくい
- ・なめらかな口触り、のどごしになる
- ・保温性が高い。

POINT② 汁が沸騰しているところにタマゴを入れる。

この温度も重要です。グラグラのお湯にタマゴをいれると、右の写真のように細かく分散せず、タマゴに「す」が入ってしまいます。低い温度(80℃以下)にタマゴを加えると、すぐに固まらずに、分散が悪く、汁が濁ります(右下の写真)。

POINT③ タマゴはよく溶きほぐし、細く流し入れる。

POINT④ 温度が下がらないように2~3回に分けてタマゴをゆっくりと入れる。

4. 分量の検討

次に片栗粉を増やした場合とタマゴの量を増やした場合とを紹介します。

片栗粉を3倍に増やすと、タマゴをいれても、すぐに火が通らず、タマゴは沈んで分散が悪いようです。とろみはあんかけ風の状態になります。

タマゴを2倍に増やすと、タマゴが多いので、沈んでしまい、固まって、汁も濁りやすいです。

一人の分量には、タマゴ半分以下がきれいにできるコツです。

5. トマトとタマゴの中華スープ(番茄蛋湯)

トマトとタマゴのスープは、主にトマトと卵を使った中国発祥の汁物で、作るのが比較的簡単です。カロテンの豊富なトマトとタマゴは相性も良く、1人分にトマト半個まで入ります。野菜量も取れ、栄養豊かです。トマトをくし形に切り、鶏ガラスープで煮て、沸騰したら、溶きタマゴを入れます。中華風にするには、長ネギやしょうが、ニラ・パクチなどを加えるとよいでしょう。色も鮮やかでおいしいスープです。



左の写真はキューピー株式会社 HP のレシピから、掲載させていただきました。

*タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子

〒182-0002 東京都調布市仙川町2-5-7 タマゴ科学研究会 E-mail:info@japaneggscience.com(←質問、感想などはこちらのアドレス)

