



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第58回)

11月は神無月。日本国中から、出雲大社に神様が集まります。そして、11月5日はいいタマゴの日です。この日には、本研究所メールマガジンで紹介しております“たまごニコニコ料理甲子園”が開かれています。そのコンテストの内容は、メールマガジンの12月号で紹介いたします。ここでは、今年9月8日に行われた昭和鶏卵株式会社と東京家政大学のコラボで行っている「第12回たまごのある暮らしレシピ開発教育プログラム」を紹介いたします。

1. たまごのある暮らしレシピ

毎年、テーマが決まっています。今年は、プロテインを多く摂取できるレシピ部門、時短レシピ部門の2部門の募集でした。このプロジェクトが始まってから、12年目第12回を迎えました。

学生の窓口は東京家政大学ヒューマンライフ支援センター、審査員は昭和鶏卵株式会社の社長をはじめ、昭和産業のフィールド事業部長、開発センター長、東京家政大学からは2名の教員と峯木が参加します。今年は最多の65レシピが応募いたしました。これから審査員の投票で、8レシピが選出され、実際に学生が試作し、審査員が審査する方式でこれを二回行います。この企画は、第一回試作・試食会があり、審査員の厳しい審査意見から、約1か月かけて学生がどれだけ改良できるかが見どころです。別人のようなレシピに生まれ変わります。試食と同時に学生本人によるプレゼンテーションも行いますので、努力した点、工夫した点、考え方の経緯まで説明されます。

2. 選出されたレシピ8品

最終審査に残ったレシピは①バナナときな粉のたまごボウル、②ツルっと卵の冷製スープ、③成長期応援！焼きさくスコッチエッグ、④一緒に作ろう！焼きエッグナゲット、⑤彩りぽてたまボール、⑥面倒くさがり屋の菜種焼き、⑦フライパン一つで超簡単！天津飯風たまご焼き、⑧カステラで！？超簡単！伊達巻です。最優秀賞は、⑦天津飯風たまご焼き、審査員特別賞は、⑧カステラで、伊達巻です。昭和鶏卵賞は、⑤彩りぽてたまボールです。いずれも盛り付けがきれいで、インスタ映えします。



⑦天津飯風たまご焼き
エネルギー190kcal
たんぱく質 11.3g



⑧カステラで！？伊達巻
エネルギー212kcal
たんぱく質 9.9g



⑤彩りぽてたまボール
エネルギー211kcal
たんぱく質 13.7g

⑦天津飯風たまご焼きの中央には、ご飯が入っていて、たまごの巻き方に努力した様子が感じられます。⑧カステラで作った伊達巻は、焼き目の部分とそれ以外の部分を分けて調理して巻き、出来上がりは伊達巻に見えます。白だしを使用し、だし感が強く、甘みが強く、少し硬めですが、お節料理に使いそうです。一般に伊達巻は、魚のすり身が使われますが、この伊達巻には魚のすり身は使用されていません。すり身の入っていない行事食は千葉県銚子市や宮崎県飫肥市のたまご焼で見ることができます。また、鹿児島郷土料理の「こが焼き」は、魚のすり身、豆腐、たまご、砂糖などを混ぜて蒸し、その後表面に焼き色をつけた料理です。いずれもお節料理に使用します。⑤彩りぼてたまボールは、外観がさわやかな一品で、たんぱく質が多めです。枝豆、チーズ、マッシュポテトが使われています。

(銚子の伊達巻の動画:<https://www.youtube.com/watch?v=I2zgfJY9fDE>)

そのほか、厚揚げの上に鶏そぼろとたまごを載せた菜種焼き(左下の写真)は、みその香ばしさがよい。パン粉の代わりに桜エビを載せたスコッチエッグ(右下の写真)など鮮やかで新鮮なアイデアであり、それぞれの学生の工夫がわかります。



菜種焼きとはたまごの黄色を菜の花に見立てた料理で、魚(さわらなど)の上にみそをのせて焼き上げた料理です。また、スコッチエッグを作った学生によると、ゆでたまごの卵黄のドロリにこだわり、ゆで卵を繰り返し作って工夫したそうです。スコッチエッグは、スコットランドの料理という意味ではなく、イギリスの一般的な軽食で、伝統的なピクニック料理です。どちらかと言うと冷めた状態で食べるのが普通です。このことから、固ゆでたまごが使用されていますが、安全安心で食べられる日本では、割ると卵黄がドロリとした料理が多くみられます。スコッチエッグは一般にゆでたまごを肉種で包んで、小麦粉、たまご、パン粉をつけて、揚げます。ゆでたまごでなく、家庭で作った冷凍たまごを用い、揚げた後に電子レンジで再加熱し、卵黄のドロリとした料理にできます。肉種を使わずに、ゆで卵だけで作るスコッチエッグも紹介しています。

(スコッチエッグの動画:https://www.youtube.com/watch?v=Mf_psl9QpjY)

*たまごのおいしさ研究所 峯木 眞知子 〒182-0002 東京都調布市仙川町2-5-7 たまご科学研究会 E-mail:info@japaneggscience.com(←質問、感想などはこちらのアドレス)