



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第 66 回)

7月になりました。あと 2 日で七夕です。素麺と鮎、関西では鰯(はも)が旬と思いながら、今年の半分が過ぎたことに気づきました。しかも、今年の 6 月 21 日の夏至は父の日と大安が重なっていましたが、何事もせずに終わっていました。今年もこのまま、何もせずに終わるのかと不安に駆られ、私にしかできない実験を始めました。5 月 27 日にフジテレビ、明石家さんまさんの『ホンマでっか!?TV』に出演したときに、「今レストランで流行りの 63.5℃、60 分加熱のゆでタマゴ」を紹介しました。このタマゴ調理は、卵白が透けていて、卵黄が見え、大変美しいゆでタマゴなのです。



キュートな目玉焼き

1. "半生ポシェ"

実験するにあたり、63.5℃、60 分加熱のゆでタマゴの名前を決めました。私の動画で紹介した『キュートな目玉焼き』は、レストランで調理される方法で、卵をざるに落とし、水様卵白をのぞいて、濃厚卵白のみにしたもちもちの目玉焼きです。その目玉焼きの料理名をキュートな目玉焼きとってくださいの方や、「良いネーミングなので特許を取ったら」という冗談を言う方もいて、名付けた私は大感激しました。そこで、今回のタマゴ料理も、共同研究員と相談し、『半生ポシェ』と名付けました。ポシェ(Poche)というのは、フランス語で、ゆでる、煮るのことです。



半生ポシェ

この料理は、雑誌『ダンチュー』でル・マンジュ・トゥ神楽坂の谷昇シェフが紹介していました。その後、いろいろなフレンチレストランのシェフからも紹介されました。55℃で 3 時間という方がいたので、実験しましたが、残念ながらできませんでした。65℃で 40 分といわれた方もいました。

2. 63.5℃、60 分の加熱

卵白の凝固温度は、60℃位から始まり、65℃でゼリー状になり、完全に固まるのは 80℃以上です。卵黄の凝固開始温度は 65℃ですが、完全に固まるのは 70-75℃です。温泉卵は、70℃、30 分で作る料理で、卵白は半熟、卵黄は固まっています。卵黄はどろりとはしないはず

ですが、最近の温泉卵の市販品は卵黄が少しどろりとしていますので、加熱温度を少し下げて68℃に設定していると思います。温泉卵の卵黄は赤くかたまり、さらに加熱温度を80℃に上げると黄色でぼろぼろしてきます。今回は、63.5℃で50,60,70,80分加熱しました。

3. 半生ポシェの出来上がり



この温度の調整は、BONIQ(ボニーク, <https://boniq.store/>)という低温調理器で行いました。63.5℃で行いますと、いずれも卵黄は赤く、卵白は半熟で透けていて、美しい出来上がりです。これらの出来上がり重量は、殻をのぞいた全卵重量の64～76%程度です。水様卵白が流出するため、美しいけれど、少しもったいない料理です。



ボニークで作成中



卵黄を割った半生ポシェ



半生ポシェを利用したサラダ

割ってみると、卵黄はドロリとしていますが、70分、80分加熱では、少し凝固しています。半生ポシェは50分から60分が適切な加熱時間でした。このタマゴ料理は、サラダや魚肉料理の上に乗せます。フォークで卵黄を割ると、それがどろりとしたソースになり、料理に卵黄のコクを与えます。破断特性や味覚特性も測定し、卵黄のおいしさを解明したい。同時に温度の違いによる卵白の凝固の違いにも興味深いものがありました。この実験結果は、日本調理科学会(2026年9月、京都)でポスター発表する予定です。

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