家での こづち

鶏卵は、

・安い
・扱いやすい
・栄養価が高い

……と三拍子そろった自炊にうってつけの食品です。卵の基本を学んでみましょう。　（鴉）

1．卵を知る

■卵の栄養

卵は各種の必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。それだけではなく、ビタミンA、ビタミンB_2、鉄分などのミネラルも豊富で、日本人の主食である米に足りない栄養素を補うことができます。

反面、ビタミンCや食物繊維はほとんど含まれていないので野菜と一緒に摂るとよいでしょう。

■卵の性質

卵は加熱すると固まる性質がありますが、白身と黄身では固まり方に違いがあります。

白身は比較的低温（約55℃）で固まりはじめますが、完全に固まるのはかなり高温（約80℃）です。対して、黄身は65℃くらいまではほとんど変化せず、70℃前後で速やかに固まります。

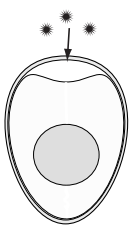
2．卵を保存する

卵は肉や魚などと比べて長期間の保存が可能です。ただ、やはり雑菌には弱いので冷蔵庫での保存が基本となります。

卵を保存するときには次のようなことを知っておくとよいでしょう。

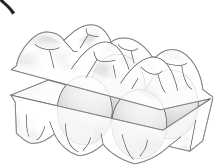
・卵の丸い側を上にする

卵の丸い側には気室があり、ここは雑菌が侵入しやすい部分です。黄身をここから遠ざけるため、丸い側を上にします。



・卵パックやポリ袋に入れておく

卵は殻を通して呼吸しています。このため、むき出しで保存しておくとにおいや雑菌がうつるおそれがあります。



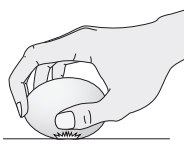
番外編――冷凍保存

卵をそのまま冷凍すると殻が割れ、黄身が固まってしまうので調理しにくくなります。しかし、溶き卵にして適当な容器に入れれば冷凍保存が可能です。

冷凍した卵は冷蔵庫で自然解凍し、卵焼きやオムレツなどに利用できます。

3．卵を調理する

卵を割るとき、とがったところに卵を打ちつけると割れた殻が中に入ってしまうことがあります。平らなところに軽く打ちつけて割るようにしましょう。



・目玉焼きを作る

熱したフライパンに卵をそのまま割り入れ加熱する、といういたってシンプルな料理です。うまく作るコツとしては以下のようなものがあります。

■黄身を完熟にしたいときは少量の水を入れてふたをし、蒸し焼きにするとよい。

■黄身を半熟、白身を固めにしたいときは、弱火でじっくり加熱してからふたをして表面を固めるとよい。

・温泉卵に挑戦する

黄身はほどよく固まり、白身は半熟の温泉卵。これは上で述べた性質を利用し、卵を65～70℃で加熱して作られます。具体的には以下のような方法で作れます。

①鍋に1ℓの湯を沸かす。沸騰したら火を止め、200mℓの水を加える。

②①に静かに卵を入れ、20分前後置いておく。

③卵を取り出し、水につけて冷ませばできあがり。

※卵の大きさ、鍋の材質などの条件によって最適な分量、加熱時間は異なります。

はみだしすてーじ　●●　●　●　●　●　●　……等加速度直線運動　（理・2　あのこ）