



# タマゴのおいしさ・峯木ラボ

## (第6回)

タマゴを使った蒸し料理といえば、茶わん蒸しがあります。タマゴに対して、同量のだしを用いて加熱したタマゴ豆腐(写真1)、タマゴに対して、牛乳を2倍~2.5倍加えて加熱したカスタードプディング、タマゴに対して3倍のだしを用いたものが茶碗蒸し(写真2)です。タマゴ豆腐は、お箸で持つことができ、包丁で切れるかたさ、プディングは器から出して、スプーンで食べるかたさ、茶碗蒸しは器からだせないかたさ(やわらかさ)です。

### 1)茶碗蒸しの具材

茶碗蒸しは汁物代わりなので、椀種(たんぱく質食品)、あしらい(季節の野菜)の具と、吸い口(季節の香り)が使われます。陶器に入れて蒸しますので、茶椀ではなく茶碗の字を使用します。

中身の具は、鶏肉、海老、かまぼこ、あなごや松茸(椎茸)、きぬさや、三つ葉、銀杏などの季節の野菜、吸い口は、柚子、木の芽が選ばれます。具にうどんが入る小田巻蒸しや、豆腐の空也蒸しもあります。誰でも好きなごちそう料理です。タマゴはどの食材とも相性が良いので、たけのこ、ゆり根、タラの白子、あん肝、フェアグラ、キャビア、皮蛋(ピーたん)まで合います。

きのこでは舞茸(生)を、茶碗蒸しの具にしますと、

茶碗蒸しは固まらないでスープ状になります。舞茸にはプロテアーゼやアミノペプチダーゼなどのタンパク質分解酵素が含まれているため、タマゴに含まれるタンパク質を変えてしまい、加熱しても固まらなくなってしまう。どうしても舞茸の茶碗蒸しが食べたいという方は、下茹で後や電子レンジで加熱するなど、熱によって酵素を無力化してから使用してください。少量ながらブナシメジやヒラタケにもタンパク質分解酵素は含まれています。

なお、蒸すという調理操作は、においを逃さない性質がありますので、においが強い食材は、茶碗蒸しの具としては不向きです。

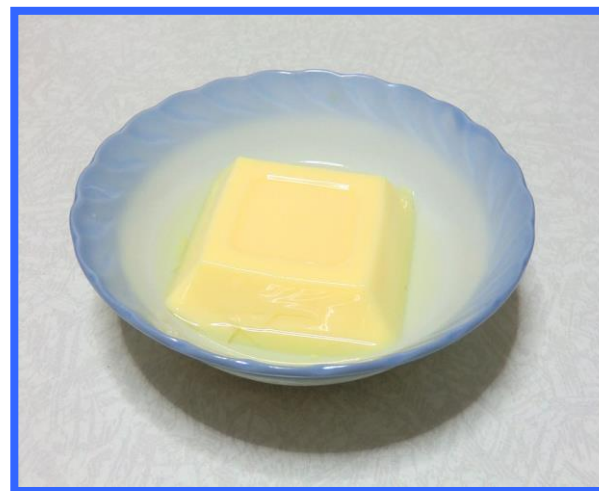


写真1 タマゴ豆腐



写真2 茶碗蒸し

## 2)茶碗蒸しの加熱方法

茶碗蒸しのおいしさは、かつおだしの風味となめらかさです。なめらかにできあがるには、卵液を濾すことが必要です。これは必須条件です。その後、調製した卵液を 85℃～90℃の低温で加熱して、卵液に穴ができないようにします(一般にはすが入る、す立つといえます)。

従来から、おこなわれてきた加熱方法は、湯気が立った蒸し器に卵液の入った蒸し茶碗を入れ、蒸し器の蓋を少しずらして、15 分から 20 分程度蒸す方法です。蓋をずらすことで、低温加熱状態を維持します。蓋のずらしかたが難しいので、蒸し器の間に菜箸を入れるなどの加熱のコツも紹介されています。もう一つの方法は、卵液の凝固温度が 95℃ではなく、80℃程度であることを利用します。湯気の上がった蒸し器に同じく卵液の入った蒸し茶碗をいれたら、蒸し器の蓋をきちんと閉めて、高温状態で、しかも強火にします。強火で 5 分蒸しましたら火を止め、7 分程度そのまま置きます。この間に卵液が 80℃を保ち、余熱で凝固される方法です。この方法は、加熱の調整が楽です。5 分後に蒸し器の蓋を開けて、卵液の状態を確認します。今や、この方法が一般的になりつつあります。皆様はどちらの方法をお使いでしょうか。

なお、茶碗蒸しの上に具を見せる場合、椎茸などの軽い食材は卵液に入れても、上になりますが、海老や銀杏を卵液の上にする時は、加熱し、ある程度卵液が固まって所に食材をのせて、さらに蒸します。

## 3)茶碗蒸しの味付け

タマゴ料理の味付けは、全体重量の 0.6%-0.8%の塩味で大丈夫です。出しが濃い場合は、塩分を減らせます。茶碗蒸しには、隠し味として、本みりんを大さじ一杯程度と塩の一部に、色の影響しない程度の醤油を用います。アミノ酸と糖と香気成分が付与され、茶碗蒸しの味が深くまろやかになります。津軽や北海道では、甘い茶碗蒸しが出されます。銀杏の代わりに栗の甘露煮や砂糖が入っていて甘いです。始めて食べた時は、デザートのようにびっくりしました。

茶碗蒸しに用いるだしはかつおだしです。だしは濃い目で水の 2～3%程度は使います。さらにおいしくするには昆布を加えた混合だしを使用します。昆布は、水をいれた水だし(水に昆布を浸漬して室温 30 分程度置く)を用い、それを火にかけ、沸騰前に昆布を取り除き、沸騰したらかつお節を加え、30 秒から 1 分加熱します。そのまま静置して、かつお節が沈んだら濾します。昆布との混合だしを用いるときは、かつお節の量は少し減らしても大丈夫です。昆布を水に漬けた水だしやかつお節を加熱後の静置する調理操作はイノシン酸やグルタミン酸量が増え、大変効果的で、だしのおいしさが増します。

残った出しがらに水を入れて加熱し、濾したものを二番だしといい、煮物などに使用します。出しがらは、醤油と砂糖を同量入れて佃煮にします。ごまやしょうがなどを加えてもよく、ご飯のおかずにとぴったりです。簡単にできますので、お試しになられてはいかがでしょうか。

発信元 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 mail:minekim@tokyo-kasei.ac.jp