



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第38回)

6月になりました。暑い夏の到来を感じる時期です。

さわやかな朝食にスクランブルエッグはいかがでしょう。Youtubeに「しっとりスクランブルエッグ」https://www.youtube.com/watch?v=FGHpu_dF5_8をあげました。銚子の伊達巻に続く『旅シリーズ』として、“明石の玉子焼き”を動画にあげました(HP 追加)。

1. スクランブルエッグ

スクランブルエッグは、ホテルの朝食バイキングのイメージです。

スクランブルエッグというと、ベーコンやハムが同時に思い出されます。炒りタマゴと違い、牛乳や生クリームが入っているので、白っぽく感じ、ふわとろの食感で美味しいのです。しかし、味がぼやけたものがあったり、においが気になっておいしくないものもあり、実は難しい料理です。

家庭ではあまり作らないイメージですがたまご白書(2023)では、好きなたまご料理の12位にスクランブルエッグ(炒りタマゴを含む)でランクされています。炒りタマゴは、お弁当用に作る人が多いですが、ボロボロして食べにくいのです。しかも、おかずとしての主張がタマゴ焼きより薄い気がします。タマゴ焼きに砂糖を入れ過ぎた場合、たまごの凝固が抑制され、形が悪くなります。その時には、炒りタマゴにしてしまうこともあります。



2. スクランブルエッグの作り方

材料はタマゴ2個に牛乳大さじ2杯(タマゴの15%の牛乳)、バター10g、塩・胡椒です。タマゴは溶く時によく混ぜます。箸をボールの底につけて、切るように混ぜるのがコツです。タマゴには、牛乳、塩・胡椒を入れます。フライパンにバターを入れて溶かし、そこに卵液をかき混ぜます。ポイントは弱火でじっくり混ぜながら炒めることです。加熱しすぎないようにもう一息の時に火を止めると、ふわとろの食感でできます。強火で炒めると、短時間ではできますが、大きな塊になり、しっとりはしていません。弱火と強火では出来上がるまでの時間に違いがあり、弱火での調理は強火の2倍以上加熱にかかります。気長に加熱しましょう。

弱火



強火



今から 30 年くらい前になりますが、学童保育の催しで奥多摩の夏休みキャンプがあり、100 人分のスクランブルエッグを任されたことがあります。キャンプ場なので、ガス火はなく、薪(まき)で加熱します。大鍋に卵液をいれて、弱火で 40 分混ぜ続けました。40 分の作業はなかなか大変でしたが、食べ終わった子どもたちからおかわりの要望が入り、親の方からは、作り方を教えてほしい、誰が作ったのかという質問がでました。薪でゆっくり加熱したので、ふわとろにしっとりに仕上がったのです。調理を丁寧にすれば、おいしくできあがることを感じた出来事でした。こんなことを思い出しながら、今回の動画を作成しました。

3. プリンセスサラダ

私が大学生の頃、調理実習で、トマトのプリンセスサラダを教わりました。湯剥きしたトマト(湯通しして、皮をむく)を半分に切り、切断面にスクランブルエッグをのせて、パセリのみじん切りを載せました(写真上)。HP で調べたら、そのようなレシピは見当たりません。プリンセスサラダという名称もいろいろで、イメージの違うものが紹介されています。ゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズで合えたものをトマトの切断面の中央にのせ、少し取っておいた卵黄を裏ごしして、その上に載せるレシピが紹介されていたのでこれも作ってみました(写真下)。どちらも Good な味でした。



3. 応用編

健康的な食材として脚光を浴びているアーモンドミルク、オーツミルク、豆乳を使ったスクランブルエッグもいずれもおいしいです。また、スクランブルエッグに加える食材としては、チーズ、青菜、レーズン、枝豆、トマトみじん切り、にんじんを紹介しています。レーズン入りはおいしくて癖になる味でした。最初からタマゴと一緒にレーズンを炒めると、タマゴの色が汚くなります。もどしたレーズンを出来上がり寸前に入れると良いでしょう。

たまの休日、朝食をさわやかに彩るスクランブルエッグはいかがでしょう。食卓には、6 月のバラや紫陽花などを飾りましょう。おしゃれな一日になりそうです。

7 月 8 日タマゴ科学研究会主催のタマゴシンポジウムが東京大学弥生講堂で開催されます。今年は 5 題のテーマでの講演です。是非、ご参加ください。

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 E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp