

21世紀記念

京都府養鶏協議会講演会

講演資料

とき 平成13年1月26日

ところ マリアージュ

主催

京都府養鶏協議会
京都卵業協会
日本養鶏協会中部地域協議会
日本養鶏協会自主基金事業部

演題

「かんたん！おいしい！たまご料理のコツ」

講師 大和学園 京都調理師専門学校

教務部長 仲田 雅博

略歴

昭和42年 (有)山本水産入社
48年 岡庄店入店
49年 大和学園就職 現在に至る

主な著書

「基礎日本料理教本」
「日本料理こつ極意書」
「ご飯を10倍おいしくするおかず」

『かんたん！ おいしい！ たまご料理のコツ！』

鶏卵は安価なうえに栄養価が高く、毎食のように使われるほか、つなぎや衣など副材料としても欠かせない重要な食材である。

鶏卵の栄養成分はビタミンCを除くと、ほぼ完全といってもよく、きわめてすぐれた食品である。特に人の体内で作ることのできない8種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれている。また、保存期間中の栄養成分の変化も少ない。

選ぶときは、新鮮な鶏卵は濃厚卵白の割合が多いため、卵白がしまつて平らなものの上に割ってもだらりと広がらない。卵黄もこんもりと盛り上がっている。割ったとき、卵黄が卵白中に溶け込んでいたり、悪臭を放つものは腐敗している。かびが発生すると、殻の内側に黒や緑の斑点が生じ、卵白がゼラチン化する。外観から鮮度を判断する決定的な方法は少ない。従来いわれてきた殻のザラザラしたものが新しいというのは、洗卵処理や包装がいき届いた現状ではあまり意味がない。冷蔵庫で保存すれば3週間は品質良好である。ただし鮮度は変化する。

卵料理で重要なのは火加減である。卵白は60℃から固まり始め、70～80℃で完全に固まる。卵黄は65～70℃でほぼ固まる。この凝固温度差を利用した温泉卵などもあるが、卵は100℃以下の温度で充分凝固する。一方、100℃以上の高温では均一に固まらずにもろもろになったり、すぐできたり、かたくなったりする。したがって、卵料理では、急激な加熱や高温をさけ、手早く行うことが重要である。

卵は栄養価の高い食品で一日1～2個は食事に使いたいものである。

たまご料理の献立

●半熟卵

《作り方》

- ① 半熟卵の作り方は、まず卵を冷蔵庫から出して室温の温度にしておく。
- ② 卵がしっかりかぶる程度の水を入れて、塩か酢を入れて〔割れたときに白身が出るのを防ぐ〕沸騰させる。
- ③ 静かな沸騰状態の中に卵を入れて軽くかき回しながら、5分間程度ゆでる。
- ④ ゆで上がったら冷水に入れて、粗熱を取って殻をむく。
- ⑤ 切るのは両端を少し切り落とし、糸を使って半分に切り落とす。

*ゆで卵は12分間程度が目安である。

●温度卵(温泉卵)

《作り方》

- ① 鍋にお湯を沸かし、温度計を入れて水を入れて68度のお湯を作り、その中に常温の卵を入れて30～35分ゆでて、冷水につけて冷たくして、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② うまだしを作る。だし汁9、本みりん1、薄口醤油1を鍋に入れて、火にかけ沸騰すれば上花かつおを入れて裏ごしをしてよく冷やしておく。
- ③ よく冷やした卵を器に盛って、うまだしを張り、おろし柚子を散らして供する。

《材料〔4人分〕》

- 卵……………4個
- 柚子……………1／10個
- うまだし
- 一番だし……………270cc
- 本みりん……………30cc
- 薄口醤油……………30cc
- 上花かつお……………5g

●茶わん蒸し

《作り方》

- ① 卵はよく溶きほぐし、だし汁を入れて薄口醤油で味を付けておく。
- ② 海老、うなぎの蒲焼は適当な大きさに切り、百合根はばらしてさっとゆで、銀杏もゆでたものを用意する。
- ③ 三つ葉は葉をむしって取り除き軸だけにして、3cmに切っておく。
- ④ 器に海老、うなぎ、百合根、銀杏、三つ葉を入れて卵汁をこして入れ、泡が残らないように表面をきれいにし、蓋があれば蓋をして蒸し器に入れる。
- ⑤ ポイントは蒸し器に蒸気が上がっていることが大切で初めの2分間程度は強火にして蒸し、その後中火にして、7～8分程度蒸し上げる。
- ⑥ 仕上げに柚子の切ったものを入れて供する。

《材料〔4人分〕》

- 卵……………2個
- 一番だし……………300cc
- 薄口醤油……………小さじ2
- 海老……………4尾
- うなぎ蒲焼……………40g
- 百合根……………20g
- 銀杏……………8個
- 三つ葉……………1／4束
- 柚子……………1／10個



●卵豆腐
うまだし
振り柚子

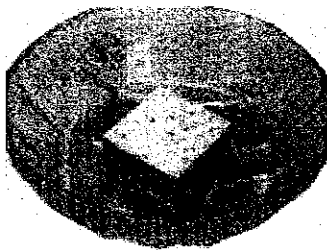
〈作り方〉

- ① 卵はよく溶きほぐし、だし汁を入れて薄口醤油で味を付けて裏ごししておく。
- ② 流し缶に卵汁を流し入れ、表面の泡をきれいにすくい取る。
- ③ 蒸し器に箸をおいて、流し缶を入れ、巻きすをのせて和紙をかぶせて蒸し上げる。
- ④ 蒸すポイントは、始めの3～5分間を強火にして表面を固めた後、弱火にして17～20分程度蒸して仕上げる。
- ⑤ 蒸し上がった卵豆腐を良く冷やして適当な大きさに切る。
- ⑥ 鍋にうまだしの調味料を入れて一煮立ちさせて、分量のかつおを入れてすぐにこし、冷たく冷やす。
- ⑦ 器に卵豆腐を入れ、おろし柚子を振って、うまだしを張って表現。

〈材料〔4人分〕〉

卵生地

- 卵……………4個
 - 一番だし……………300cc
 - 薄口醤油……………小さじ2
- うまだし
- 一番だし……………400cc
 - 本みりん……………50cc
 - 薄口醤油……………50cc
 - かつお……………5g
 - 柚子……………1/6個



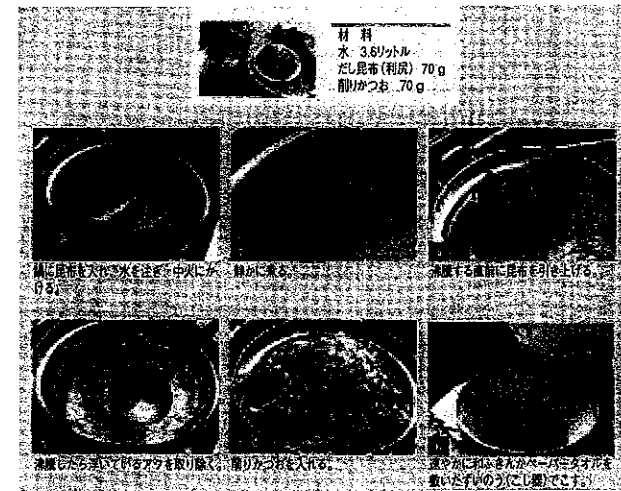
基本のだし汁

一、基本のだしの取り方

a) 一番だし

- 水……………1.8ℓ
- 昆布……………30g
- かつお節……………35g

- ① 昆布は汚れや表面についた砂を固く絞った濡れ布巾できれいにふき取る。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出し、アクをすくい取る。
- ③ この鍋にかつお節を1度に入れ、表面に浮かんだかつお節が湯を含んで沈んだら一呼吸して火からおろし、目の細かな布巾かネルの布でこす。



b) 二番だし

- 水 1ℓ
- 一番出しのだしから 1ℓ分
- かつお節……………10g

- ① 鍋に水と一番だしのだしがら、かつお節を入れ、火にかける。沸騰したら火を落とし、さらに10～15分間煮出し、ネルの布でこす。

「だしの材料」

1. 昆布について

だし昆布として主に用いられるのは真昆布、利尻昆布、日高昆布、羅臼昆布の4種類である。京都は利尻昆布、大阪は真昆布、関東は日高昆布がよく用いられる。京都で利尻昆布にこだわるのは、この昆布が他のものに比べて色が出ず、澄んだだしがとれる上、甘味が少なくくせがないので主役である料理素材の持ち味のじゃまをせず、かえって主役を引き立てるところが珍重されるゆえんである。

a) 真昆布

別名「山だし昆布」。北海道は松前白神岬から函館、恵山岬を経て室蘭東部に至る沿岸で採取される。白口元揃（しらくちもとぞろえ）、黒口元揃、本場折は道南高級3銘柄と呼ばれる。上品な味わいで清澄かつ濁りのないだしがとれる白口元揃は、肉質部分が多く、皮や芯の少ない昆布なので、だし昆布以外に高級塩昆布やおぼろ昆布の材料としても好まれる。また、黒口元揃は澄んだ風味のあるだしがとれる。本場折は沖採り、岸採りに分かれる。岸採りは沖採りに比べると幅が狭く肉質も厚いので、だし昆布の他、酢昆布、昆布茶などに使われる。

b) 利尻昆布

真昆布の仲間。採取された場所によって「利尻産」「稚内産」「天塩産」の3つに区分される。

利尻産は利尻島、礼文島で採取されるもの。特に礼文島のものは芳香がある。いずれも黒褐色で、真昆布に比べると堅い感じがある。また、現実にも肉質も固く、削っても変色変質しにくいためだし用としてはもちろん、高級おぼろ昆布、とろろ昆布にも向いている。だしの特徴としては澄み、特有の芳香がある。製品形態としては全て長切りで流通している。長切りは昆布を乾燥させ、折らずに一定の長さに切ったものをいう。

c) 三石(みついし)昆布

日高昆布という総称でも知られる。

日高門別から襟裳岬を経て、広尾にかけて採取される。函館沖のものは渡島産みついし、室蘭沖のものは胆振産みついし、十勝沖のものは、広尾昆布と呼ぶ。濃緑、黒褐色を帯びている。葉筋が柔らかいので煮上がりが早く、煮昆布、佃煮昆布、家庭用だし昆布などに向いている。

d) 羅臼(らうす)昆布

別名「りしり系えながおに昆布」。知床半島の南側の羅臼町沿岸のみに着生、採取され、オホーツク海側では採取されないため産地名で呼ばれることが多い。特徴は葉幅が広く肉薄なこと。羅臼昆布に限っては肉厚なものより肉薄な昆布が良質とされる。表皮の色から黒口、赤口、縞の3種類に分かれる。黒口、赤口は濁りやすいが、黄色みを帯びた風味の濃い、コ

クのあるだしがとれる。良質のものは香りが非常に良く、口当たりも良いので真昆布の白口元揃と並ぶ高級品となっている。縞は黒口、赤口に比べると質が落ちる。とろみのあるだしがとれる。

2. かつお節について

かつおが原料魚。本来かつお節は日本独特の保存食であり、調味料でもあったが、現在近海ものは生食に回されることが多く、節に加工されることはほとんどない。最近では南方域の周年漁獲による冷凍ものが大半を占めている。

基地ものと呼ばれる一本釣りのかつおと網ものと呼ばれる巻き網漁のかつおに分かれる。網ものは一本釣りのものに比べて条件が悪いとされているが、基地もの、網ものいずれにしても近海ものに比べて脂肪が少なく、淡泊である。しかも、凍結設備の発達により、鮮度がきちんと保たれるために、品質的にはかなりのレベルで維持されているといえる。冷凍かつおは、加工産地に運ばれ、節に加工される。薩摩節（鹿児島県）、伊豆節（静岡県）、土佐節（高知県）が有名。

かつおをおろしてゆで、ホイロに入れていぶしながら乾かしたものを「荒節」、さらにカビつけして干したものを「枯れ節」という。一般的に、関西では荒節、関東では枯れ節の消費が多い。高級な日本料理店の椀だしに関しては東西を問わず、枯れ節が使われている。これは味わいがあっさりしているにも関わらず、かつおの風味があふれているので碗種を引き立たせることができるためである。

さて、かつお節はその形状から本節、亀節に分けられる。本節は大型魚の場合、魚を3枚に卸した片身をさらに血合い骨に沿って縦割りにし、節にしたもの。つまり1尾の魚から4本の節を取るようになる。背側の部位で作った節を雄節、腹側の部位で作った節を雌節と呼ぶ。雄節は脂肪分が少なく、良いだしがとれる。一方、雌節はうま味のあるだしがとれる。雄節、雌節ともに血合い部分を取り除いた方が、より上品なだしになる。

亀節は小型魚を3枚に卸したそれぞれの片身を使って2本の節にするものである。その名は形状が亀に似ているところからきている。亀節も同様に、だしを取る場合は真ん中で割って、血合いを取り除いた方が品のあるだしになる。

いずれを選ぶにしても、瞬間的に旨みと香りを引き出すのだから、ごく薄く削って使用することが重要である。それぞれの料理に合わせて枯れ節か荒節か、本節か亀節か、さらに血合い有りか血合い抜きを選択、もしくは組み合わせることでいくことになる。

3. 水について

だし汁を引く場合、良質の昆布とかつお節を選ぶことも大切であるが、もう一つ水の状態を把握しておくこともより大切である。水道水でカルキ臭が気になるときは、使用する数時間前にくみ置きしたり、泡立て器で強く攪拌したり、活性炭で浄水するなどの工夫をする。ミネラルウォーターなら硬度の高いものはさけ、軟水を用いる。関西の水は関東の硬水系に対し、軟水系といわれており、昆布と相性が良くうま味が出やすいといわれている。

新鮮

安心

京都府産のたまごを食べましょう

会員養鶏場マップ



弥栄町 ①富田 養鶏場(富田 宏)
吉沢 ☎ 0772-65-2415

伊根町 ②三野 養鶏場(三野 悟)
本庄上 ☎ 0772-33-0732

宮津市 ③大原 養鶏場(大原 正暉)
滝馬 ☎ 0772-22-3311

舞鶴市 ④大波農場(山元 勉)
大波下 ☎ 0773-63-9924

⑤霜尾 養鶏(霜尾 政幸)
西方寺 ☎ 0773-83-0695

⑥佐藤 養鶏場(佐藤達夫)
桑飼上 ☎ 0773-83-0588

⑦赤岩高原にわとりファーム
西方寺平
(泉 清毅)☎ 0773-83-0227
(泉 金雄)☎ 0773-83-0235
(霜尾誠一)☎ 0773-83-0234

日吉町 ⑧内藤 養鶏場(内藤 洋)
胡麻 ☎ 0771-74-0135

美山町 ⑨外田 養鶏場(外田 誠)
内久保 ☎ 0771-77-0075

⑩中野 養鶏場(中野喜友)
北上牧 ☎ 0771-77-0820

京都市 ⑪西田 養鶏場(西田尚生)
南区久世 ☎ 075-933-2120

⑫鳥友養鶏場(弘田庄助)
伏見区竹田 ☎ 075-641-6433

⑬弘田 養鶏場(弘田恒吉)
伏見区深草 ☎ 075-641-1530

⑭鴨川鳥友養鶏場(弘田良子)
伏見区羽束師 ☎ 075-921-2452

⑮戸倉 養鶏場(戸倉 登)
西京区牛ヶ瀬 ☎ 075-381-3571

⑯佐藤 養鶏場(佐藤久勝)
西京区大原野 ☎ 075-331-0087

宇治市 ⑰エッグファームイシカワ(石川英男)
菟道 ☎ 0774-21-5464

⑱あすなる鶏園(清水健次)
東笠取 ☎ 075-572-7370

⑳吉岡 養鶏場(吉岡勝己)
金井戸 ☎ 0774-23-6387

宇治田原町 ㉑中村 養鶏場(中村俊彦)
南上の山 ☎ 0774-88-2604

㉒森山 養鶏場(森山 繁)
南上の山 ☎ 0774-88-2519

三和町 ⑪三和鶏園(山元 勉)
菟原 ☎ 0773-58-3651

綾部市 ⑨中丹ファーム(山元 勉)
口上林 ☎ 0773-54-1902

⑩西村 養鶏場(西村秀夫)
味方 ☎ 0773-42-1364

丹波町 ⑭ワイエム農場(山元 勉)
下山 ☎ 0771-83-1104

亀岡市 ⑮井木 養鶏場(井木達雄)
禰田野町 ☎ 0771-23-1021

⑯ケイファーム(山内順子)
千代川町 ☎ 0771-25-9563

⑳亀岡養鶏センター(中澤廣司)
余部町 ☎ 0771-22-3016

㉑山中 養鶏場(山中正一)
旭町 ☎ 0771-22-4413

井手町 ㉒西田 養鶏場(西田正幸)
多賀 ☎ 0774-82-2109

山城町 ㉓太田 養鶏場(太田晴康)
橋井 ☎ 0774-86-2015

京田辺市 ㉔古川 養鶏場(古川房男)
草内 ☎ 0774-62-1610

㉕山村 養鶏場(山村 勇)
大住 ☎ 0774-62-1978

精華町 ㉖大崎 養鶏場(大崎国平)
南福八妻 ☎ 0774-94-2034

㉗安田 養鶏場(安田景一)
祝園 ☎ 0774-94-3361

木津町 ㉘岡田 養鶏場(岡田紀人)
鹿背山 ☎ 0774-72-7385

丹波町 ⑬浅田農産船井農場(浅田秀明)
安井寺西 ☎ 0771-82-0237

瑞穂町 ⑫みずほファーム(鳥内裕一)
井脇 ☎ 0771-86-0322

美山町 ⑫美山町 ⑬美山町 ⑭美山町 ⑮美山町 ⑯美山町 ⑰美山町 ⑱美山町 ㉒美山町 ㉓美山町 ㉔美山町 ㉕美山町 ㉖美山町 ㉗美山町 ㉘美山町 ㉙美山町 ㉚美山町 ㉛美山町 ㉜美山町 ㉝美山町 ㉞美山町 ㉟美山町 ㊱美山町 ㊲美山町 ㊳美山町 ㊴美山町 ㊵美山町 ㊶美山町 ㊷美山町 ㊸美山町 ㊹美山町 ㊺美山町 ㊻美山町 ㊼美山町 ㊽美山町 ㊾美山町 ㊿美山町

京都府養鶏協議会

京都市南区東九条西山王町1
(社)京都府畜産振興会内
☎(075)681-4280