



こんにちは
Miyacoです!
みなさんお元気
ですか?今回は
ゆで卵に挑戦し
ました。
よろしくおつきあ
いください!

ミヤコ メール No.120
2022年 夏号 by 宮崎製作所

ゆで卵

ゆで卵は卵の性質のうちの熱凝固性(加熱すると凝固する性質)を活かした料理です。簡単なようでも難しいと思います。何と云ってもカウに包まれているので、中身がどんな状態が見えなくて分かりません。また調べてみると色々な作り方があります。水からゆでたりお湯からゆでたり、卵を室温にもどしてから、冷蔵庫から出してからか、使う鍋によっても違った作り方ができます。

ゆで卵を作る鍋を選ぶ

何個のゆで卵を作るかで、鍋のサイズをおおよそ決めます。卵のMサイズを基準にして、色々なサイズの鍋にしてみました。

鍋のサイズ(cm)	14	16	18	20	22	25
卵の巻数(個)	5	7	9	11	13	19

ゆで卵

- 少ない水でゆでる → ウォーターシールの(動く)鍋を使う → 余熱も利用する(加熱時間は短く済むが、火加減や時間を間違えると、鍋が変色したり卵がこげたりする)
- たっぷりの水またはお湯でゆでる → どんな鍋でも大丈夫(加熱時間は長くかかるが、鍋の変色や卵がこげるなどの失敗は少ない)

時短・省エネゆで卵

今回は時短と省エネをねらって十得鍋のクッキングブックに載せているレシピにそって作ってみました。(冷蔵庫から出したての卵を使用)

ゆで卵2個

十得鍋 ソースポット 16cm

作り方

- 鍋に卵と25ccの水を入れる。
- フタをして中火で加熱し、沸騰したら弱火にして加熱し、火を止めて余熱で蒸らす。
- 水にさらし、熱がとけたら殻をむく。

ゆで加減と加熱時間の目安

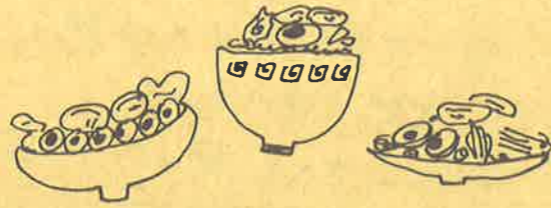
	弱火で加熱	余熱で蒸らす	たまごの状態
半熟卵	3分	2分	自身が固まって黄身がトロトロの状態
ふわり	4分30秒	2分	自身が固まって黄身が固まってきた状態
かたゆで卵	5分	3分	黄身と自身がしっかり固まった状態

- M このレシピで作る場合は必ずウォーターシールの(動く)鍋(ジオ・プロダクト、十得鍋、サステナ)を使ってください。
 - EM 鍋のサイズは14cm または16cmがおすすめです。
 - M 水25ccはかなり少なめですので、心配なときはお玉1杯位の水を増やしてもOKです!
 - M 我が家にはカンカンのかたゆで卵が好みなので、弱火で5分、余熱で5分蒸らします。
 - M 最後水にさらすとき、氷水にすると、すばやく冷めて、つるりと殻がむけます。
- このまま食べてももちろんおいしいのですが、せっかく作ったゆで卵、それを使ってさらにおいしく料理したいと思います。
- * 十得鍋のクッキングブックはHPにPDFを掲載しております。紙のクッキングブックは、なくなってしまうのでご了承ください。

煮ぶたまご

- ① 豚肩ロースかたまり肉 ネット付きをフライパンで程よく焼く。
- ② 肉がかぶるくらいの水、砂糖、塩、しょうゆ、とうがらし、長ゆぎしょうがを鍋で煮たてたら、①の肉とカウをむいたゆで卵を加えて煮る。
- ④ 分量や時間はいつも適当なので、とても申し訳ないのですが、サラダや冷やし中華、ラーメンのトッピングにひらたりです♪

ゆで卵のオーブン焼き

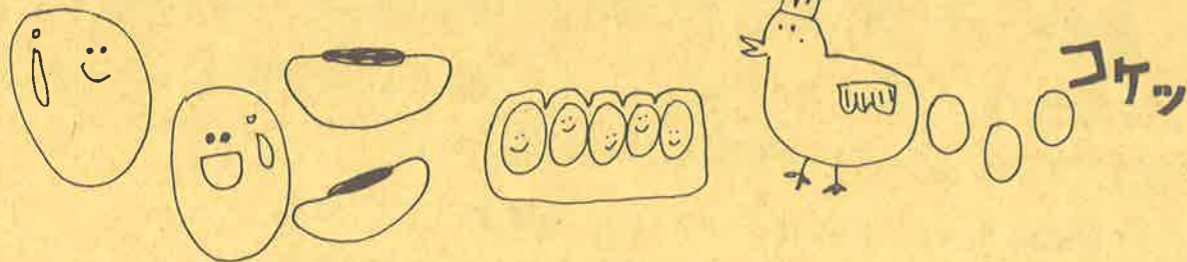


[材料 4人分]

- ・ゆで卵 4ヶ
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 30g

- ① ゆで卵は殻をむき、縦半分に切る。
- ② ツナは汁気をきってほぐし、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ 耐熱の器にゆで卵を切り口を上にして並べて入れ、②をかけてチーズを散らす。オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで4~5分焼く。

④ 卵はたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよく含んでいます。ビタミンCと食物繊維を補足すればより栄養バランスがよくなります♪毎日食べたいいものです。

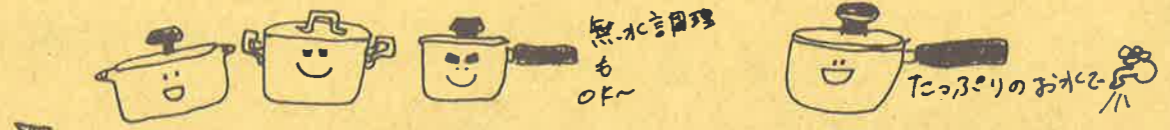


鍋側からひとこと

鍋本体とフタの間には、水の膜を「ウォーターシール」と呼びます。本体とフタが密着する構造で、フタに適度な重さがあり、蒸気穴がない造りの場合、加熱すると鍋の中の水分が水蒸気となり「ウォーターシール」を作り鍋を密封します。

弱火で加熱を続けると、定温・定圧に近い状態を保つことができます。そのため「無水調理」「余熱調理」が可能になります。

この「ウォーターシール効果」のある鍋は、ジオ・プロダクト、十得鍋、サステナです。一方、オグジエのような普通の鍋はウォーターシール効果は働かないので、ゆで卵などは、たっぷりの水を使ってゆでてください。



たっぷりの水を使ったゆで卵の場合、塩や酢を少し混ぜると、殻にゆびがはいても卵白が外に流れ出るのを防いでくれます。ゆで卵のかたまりは、ゆでる回数や使う熱源によっても違ってくるので、色々試式にお好みのかたまりを作ってみてください。さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただくと、とてもうれしいです♪一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆
※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

参考文献: 「楽しい食品成分のふしぎ 調理科学のなぜ?」木村伸子 著

株式会社 宮崎製作所

住所 959-1276 新潟県燕市小池 4852-8

TEL: 0256-64-2773

FAX: 0256-64-5728

- HP & ブログ <https://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール info@miyazaki-ss.co.jp
- Instagram <https://www.instagram.com/miyazaki-seisaku-sho/>
- Facebook <https://www.facebook.com/miyazakiseisakusy0>

