

1

子どもからお年寄りまで、みんなに愛されるたまご。
和食から洋食、中華、スイーツまで、
あらゆる料理で活躍するたまごのチカラを解き明かします。

A collection of traditional Chinese dishes. At the top, a large, golden-brown baked fish sits on a white rectangular platter. Below it, a bowl of white rice is topped with shredded yellow vegetables, green herbs, and a decorative tomato flower. To the right, a white bowl contains a thick, yellow soup garnished with green herbs. In the foreground, a white plate holds a stir-fried dish of shredded vegetables in a yellow sauce. To the left, a small glass jar of orange sauce, a glass of white rice porridge, and a stack of sliced yellow vegetables are visible.

1位 メキシコ 371

2位 日本 331

3位 ロシア 295

4位 中国 282

5位 アルゼンチン 273

順位	国	人数(人)
1位	メキシコ	371
2位	日本	331
3位	ロシア	295
4位	中国	282
5位	アルゼンチン	273

Year	Amount (g)
2013	9,812
2014	9,899
2015	9,892
2016	10,408
2017	10,491

日本人の卵の消費量は一年で331個。ほぼ一日に1個の割合で卵を食べている計算になります。家庭での一人当たりの購入量が増えていることから、食卓に欠かせない食材であることがうかがえます。

実は鶏は、弥生時代に朝鮮より伝来し、当初は観賞用でした。仏教の影響下で、天武天皇による殺生禁断の詔（675年）により、牛、馬、豚などと同様、卵食も避けられていました。

しかし桃山時代に入ると、ポルトガルとの交易により、卵を用いた南蛮渡来のお菓子や料理が紹介され、かの豊臣秀吉も天ぷら、玉子素麺、カステラなどをたしなんだことが、宣教師ルイス・フロイスの著した『日本史』に紹介されています。

江戸時代になると、『万宝料理秘密箱 卵百珍』なる料理指南書が人気を博し、明治には商業的採卵養鶏場が登場。オムレツなどの洋食も紹介され、アレンジ上手の日本人がオムライスを作ると大人気となりました。

とはいえ、卵が一般家庭に普及するのは、第二次世界大戦以降のこと。鶏卵の生産数が増加し、低価格での安定供給が実現。1960年代に入ると年間200個以上を消費するまでになります。

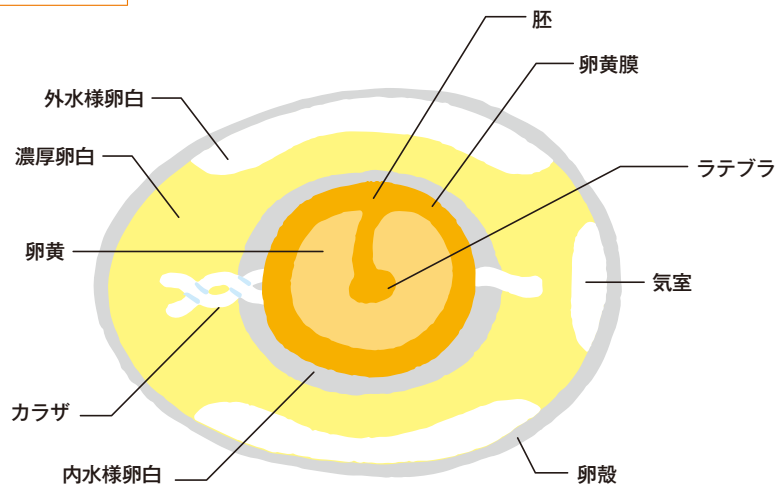
現在では、卵の特性を活用した多彩な料理やお菓子が作られるようになりました。また、良質なタンパク質や脂質、ビタミンやミネラルなどを含み、栄養満点。今月号では、そんないいことづくしの卵についてご紹介します。



構造

一見簡単な構造のように思われるたまご。
しかし実際は、生命の源としてのさまざまな機能を担う器官で構成されています。

卵の構造図



卵殻 気孔と呼ばれる小さな穴が無数にあり、胚の呼吸に必要な酸素を取り入れます。においの強い食品を近くに置かないようにしましょう。

卵白 粘度の低い「水様卵白」（内外2種）と、粘度の高い「濃厚卵白」からなります。カラザは卵黄の位置を一定に保つ役割があります。

卵黄 約50%の水分と脂質・タンパク質で構成。「ラテブラ」、「胚」を有し、新鮮な卵ほど卵黄膜に張りがあり、卵黄自体が盛り上がります。

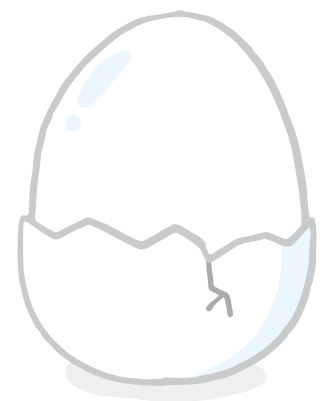
気室 殻の丸い方にできる空気の間。卵黄が殻に直接触れるのを避けることで鮮度を保てるため、卵は尖った方を下にして保管しましょう。

色や形の疑問

知っているようで意外と知らない、
たまごについての疑問にお答えします。

卵の殻の色は 栄養と関係がある？

実は関係ありません。白いたまごを産む鶏の数が多く、褐色の卵の生産量が少ないために割高になること、ブランド卵に褐色が多いことなどが要因でしょう。しかし、殻の色そのものは栄養価にも味にも影響していません。



なぜ形が まん丸じゃない？

卵を産むときに体内を通りやすいよう、卵の形が球形から細くなったといわれています。また、何かのはずみで卵が巢から転がっても、遠くまで転がらないようにこの形になったという説もあります。

黄身の色は栄養や味と関係がある？

日本では濃い黄身色が人気ですが、色と味・栄養は直接には関係ありません。黄身の色の多くはカロテノイドという色素で、とうもろこしなど鶏のエサによるもの。JA全農たまごの場合、商品ごとに黄身色を定めた上で、通常の飼料配合に加え、卵黄の色素成分を多く含むパプリカやマリーゴールドなどの粉末飼料を用いて、濃厚な黄身を

目にも感じられるようにしています。

また、最近では、鶏のエサに飼料用米を使う取り組みも進んでいます。飼料用米は黄色の色素が極めて少なく、エサに多く配合すると黄身の色が薄くなります。キュービーでは、白い卵料理や洋菓子などをカラフルに加工したいといった要望を受けて、黄身色の薄い卵も開発しています。



「とくたま」

JA全農たまごが、生のおいしさや色味にこだわって開発した卵



「ふつうのたまご」

JA全農たまごが、毎日食べることにこだわって開発した卵



「ピュアホワイト」

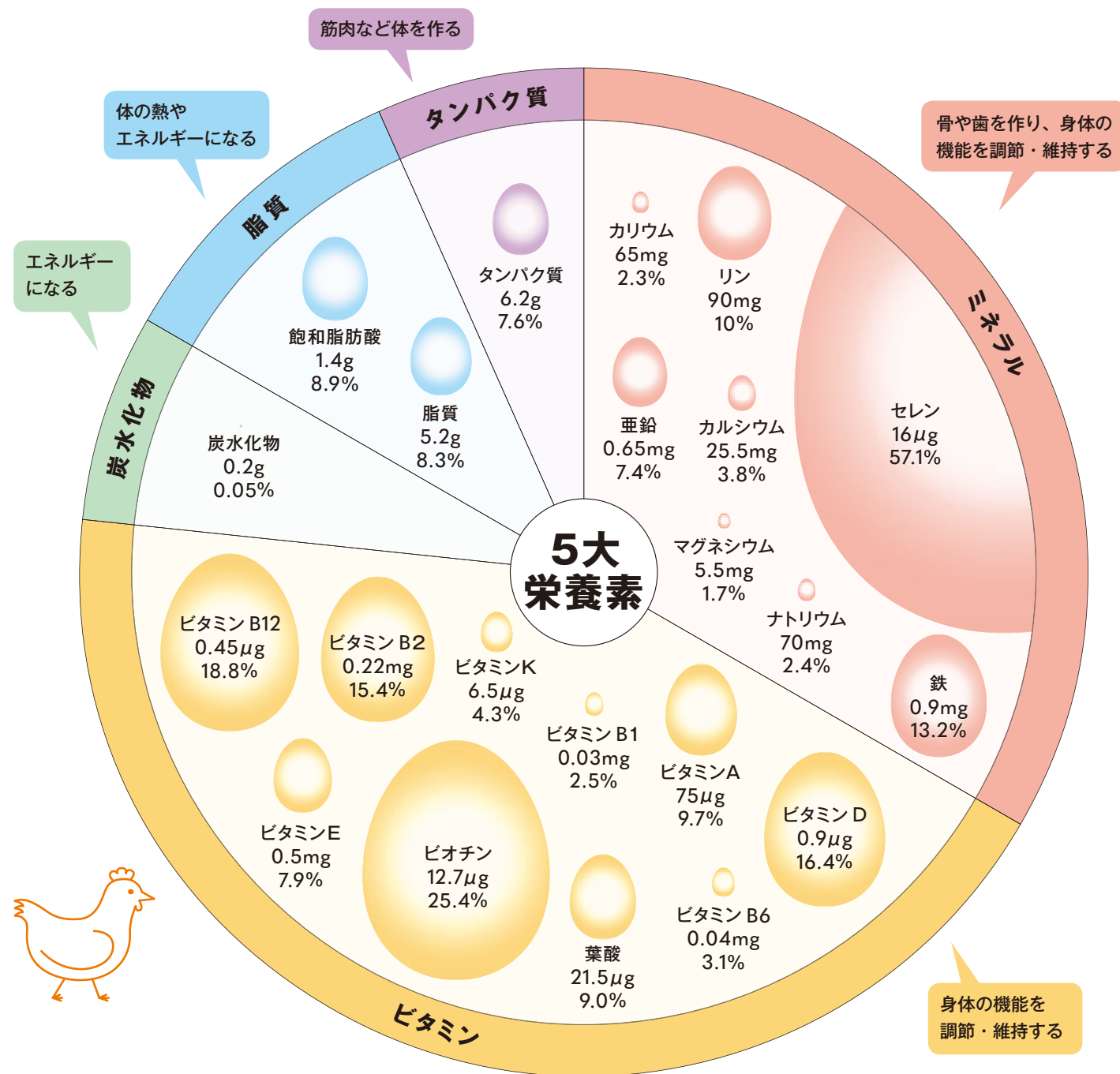
キュービーが飼料メーカーと開発した卵。加熱すると真っ白になる



(左から) 黄身色に影響を与えるパプリカ、とうもろこし、黄身色が薄くなる飼料用米

栄養

タンパク質、脂質、ビタミンにミネラルと、栄養価が豊富なたまご。
ここでは1日に必要な栄養素のうち、卵1個で摂取可能な量と割合を紹介。



卵は「完全栄養食品」
コレステロールも心配無用

私たちが生きていくために必要な栄養素は五大栄養素と呼ばれ、タンパク質、脂質、炭水化物（糖質・食物繊維）、ビタミン、ミネラルに分類されています。卵はビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素を摂取することができることから、「完全栄養食品」と呼ばれています。

一方で、卵の食べ過ぎは体内にコレステロールが溜まり、疾病リスクが高まるといわれていますが、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準（2015年版）」でこのリスクは裏付けがないとし、摂取制限を撤廃しています。

さらに、タンパク質を構成するアミノ酸の中でも、体内で生成できない9種類の必須アミノ酸を中心に、栄養素が過不足なく、かつバランス良く含まれています。これにより、アミノ酸スコアは100点満点となっています。

たくさんさんの食料と一緒に食べることで、複数の栄養素をバランス良く摂取する助けになるのも、卵の素晴らしい機能のひとつ。和洋を問わず、朝食に欠かせないものなすけま。