

aff

あふ

agriculture forestry fisheries

9

September/2018

特集
2

こだわり☆たまご飯

特集
1

たまごの
チカラ
可能性ふくらむ玉手箱

農林水産省



今月の「手」
シェフパティシエ
岩村 周平さん

スイーツショップ
「たまごCOCCO」の厨房にて。

撮影／キッチンミノル

CONTENTS

02 連載 私の思い出弁当 [岡山県] vol.5

04 特集1 たまごのチカラ

14 特集2 こだわり☆たまご飯

18 全国の日本一を訪ねて vol.5

MAFF TOPICS

News

飼料用米で畜産物をブランド化
子どもたちが霞が関を体験
世界中の旅情報が一堂に
おいしいお肉が集合
なくそう食品のムダ

23 読者の声

今月のクイズ

Q

卵殻の主成分は何でしょう。

?

〇広報誌『aff (あふ)』について

農林水産業や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。

〇Webサイトのご案内

「aff」は農林水産省のWebサイトでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>



本誌に掲載した論文などで、意見にあたる部分は、それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

私の思い出弁当

子どもたちに伝えたい郷土料理や懐かしいふるさとの食材を使ったお弁当を、著名人が、お弁当へのあふれる想いと共に紹介します。全国のふるさとの美味を、あなたもお弁当に入れてみませんか？



サワラ

産卵のために春になると瀬戸内海にやってくる「春告げ魚」だが、秋から冬にかけてとれるサワラは脂がのっておいしいといわれる。岡山県は一大消費地でもあり、他県では焼くことの多いサワラを刺身でよく食べる。



母が作ったお弁当で足りない栄養をサポート

私は岡山県出身です。陸上競技を始めたのも岡山での高校時代からで、高校を卒業するまで地元で過ごしました。陸上の強豪校だったので、練習はとてもハード。もともと貧血だったこともありですが、陸上部に入ってからはいえトコントロールのために食事制限をし

たり、大量に汗をかくて鉄分が失われたりすることもあり、貧血にはかなり悩まされました。そこで母が鉄分をたっぷり摂れるように食材を選んだお弁当を作ってくれました。おかずには、鶏のレバーやひじきを煮たものが多かったかな。ほかにもよく覚えていたのは、岡山の特産物でもあるサワラをマリネにしてお弁当に入れてあったことです。私は酸っぱいもの



有森裕子
Yuko Arimori

1992年のバルセロナオリンピック女子マラソンで銀メダル、アトランタオリンピックでは銅メダルと2大会連続でメダルを獲得。現在は国際オリンピック委員会委員を務めるほか、NPO法人の理事を務めるなど幅広く活躍。

が好きなので、良質のタンパク質と鉄分と一緒に摂れるサワラとの組み合わせを考えて作ってくれたのだと思います。たまねぎと一緒に甘酢であえてあつて、とてもおいしかったです。

バランスの良い食事が健康な体を作る

母は私が物心つくころから、必ず食事のときには「これは今が旬だからおいしいよ」とか「こんな栄養が摂れるんだよ」と食材の情報を話してくれました。また子どものころは偏食で、食べられないものが多かったのですが、食材を分かりにくくして食べさせてくれるなど工夫していたのを覚えています。おかげで成長と共に好き嫌いも減って何

でも食べられるようになりました。オリンピックでメダルを獲得するまでの体のもとを作ってくれたのも、今こうして健康でいられるのも、母が食事に気を配ってくれたおかげです。ずっとスポーツを生業（なりわい）にして体と向き合ってきた感じるのは、食事は良質のタンパク質と、カルシウムや鉄分、ビタミン類、炭水化物などをバランス良く摂り、健康を維持することが大切だということです。

岡山県は「晴れの国」という別名があるほど日照に恵まれた実り豊かな場所です。岡山県の特産物だけで料理を作っても非常にはバランスの良いものができるとは思いません。これから豊かな土地であり続けてほしいと心から願っています。

有森裕子さんの鉄分弁当



サワラとたまねぎのマリネ

材料(4人分)

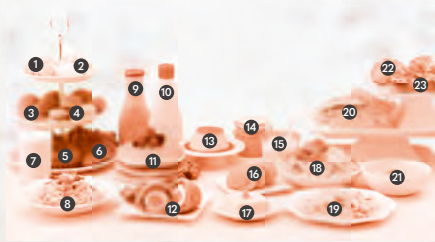
サワラ …… 3切れ
たまねぎ …… 1/2個
パプリカ(赤・黄) …… 各1個
しょうゆ …… 大さじ1
塩 …… 少々
小麦粉 …… 大さじ2
サラダ油 …… 適量

マリネ液

酢 …… 100cc
きび砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
輪切りとうがらし …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1

作り方

- 1 サワラは一口大に切り、しょうゆ、塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす
- 2 たまねぎ、パプリカは5mm幅の薄切りにしておく
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1をからりと揚げる
- 4 マリネ液に2と3を入れてよく混ぜこみ味をなじませる。器に盛りつけて完成



卵加工品一覧

①メレンゲクッキー、②マシュマロ、③マドレーヌ、
④マカロン、⑤プリオッシュ、⑥クロワッサン、
⑦ミルクケーキ、⑧カルボナーラ、⑨サウザンアイ
ランドドレッシング、⑩マヨネーズ、⑪ホット
ケーキ、⑫スコッチエッグ、⑬プリン、⑭レモンカー
ド、⑮タルタルソース、⑯伊達巻き、⑰卵豆腐、
⑱ちらし寿司、⑲かに玉、⑳キッシュ(2種)、㉑卵
スープ、㉒シュークリーム、㉓エッグタルト

特集

1

たまごのチカラ

～ 可能性ふくらむ玉手箱 ～

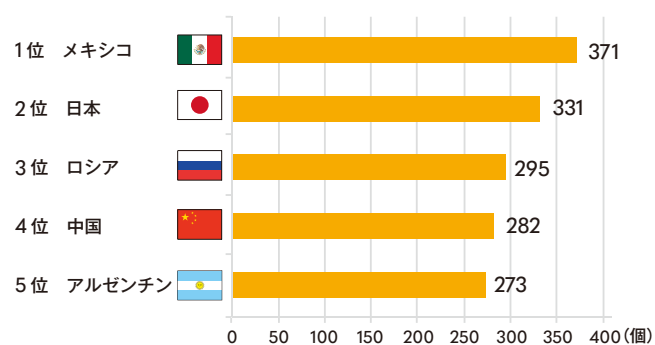
子どもからお年寄りまで、みんなに愛されるたまご。

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。

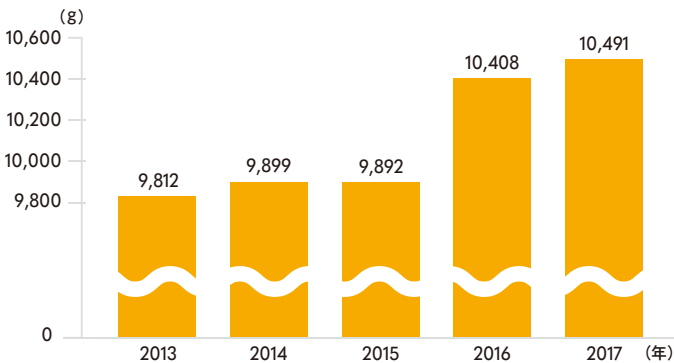
フードコーディネーター/石黒裕紀 撮影/三村健二

世界の1人当たりの卵の消費量(上位5カ国)



出典：国際鶏卵委員会の国別資料をもとに鶏鳴新聞社が作成した数値(2017年公表)

1人当たりの卵の年間購入量



出典：総務省「家計調査」(二人以上の世帯)より作成

いいことづくしの卵についてご紹介します。

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

になります。

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。

とはいえ、卵が一般家庭に普及するのは、第

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。

紹介されています。

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。

豚などと同様、卵食も避けられていました。

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、

であることがうかがえます。

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。

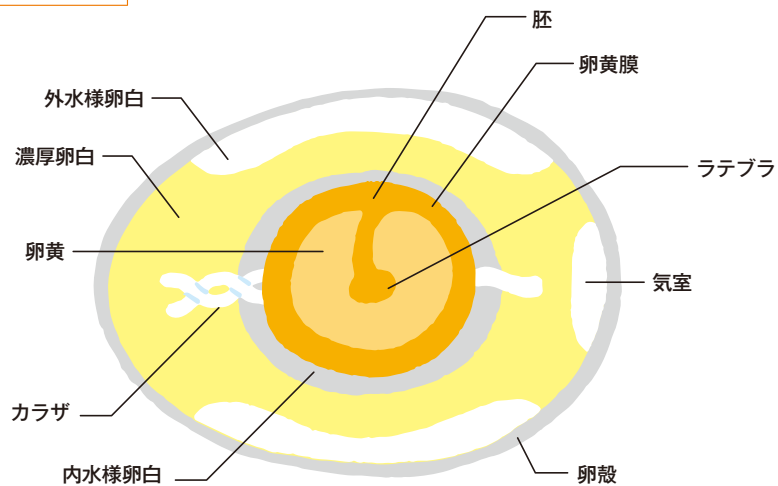
栄養豊富で加工品も多種多彩
たまごのチカラは偉大です！



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。

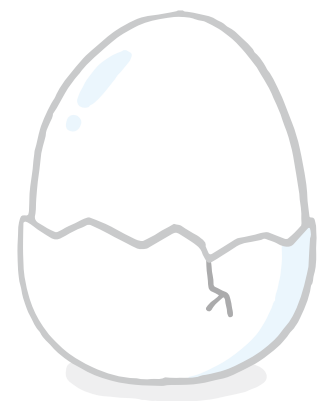
気室 殻の丸い方にできる空気の層。卵黄が殻に直接触れるのを避けることで鮮度を保てるため、卵は尖った方を下にして保管しましょう。

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[®]」

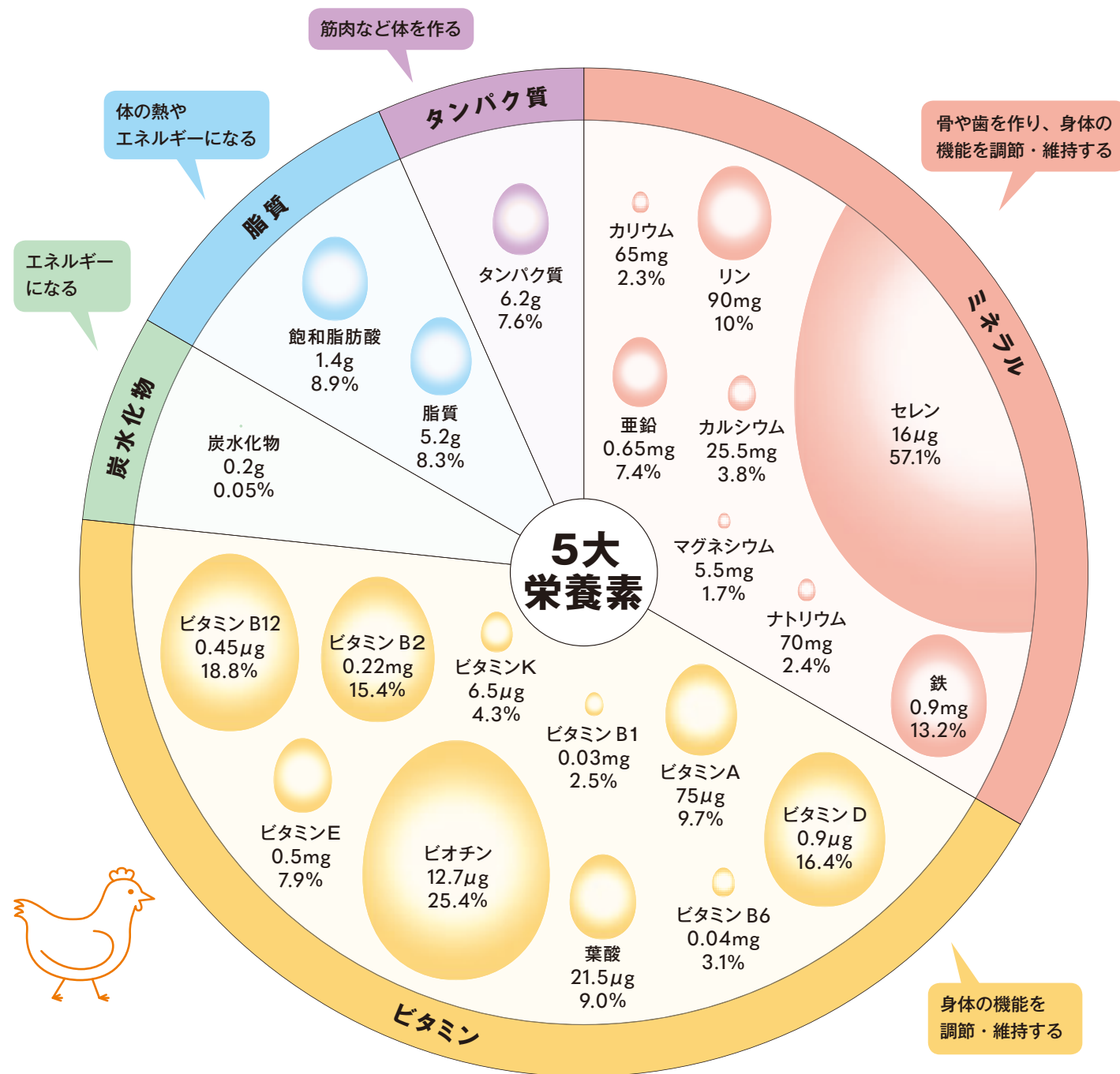
キュービーが飼料メーカーと開発した卵。加熱すると真っ白になる



(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ところから、「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。

たくさんのお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。



病気予防のための衛生管理は厳重に

安心安全な卵を食卓に届けるために、養鶏場では徹底した管理の下、清掃、消毒、ワクチン接種などにより、サルモネラ菌や鳥インフルエンザなどに感染するリスクを軽減できるよう努力しています。

鶏が年間に卵を産む数は、約300個

鶏が年間に産んでくれる卵の数は、約300個です。数日間連続して卵を産み、1～2日休んだ後、また産みます。こうして1年半から2年程で生涯を終え、その後ハムなどの加工品となります。

改良を重ねてきた国産採卵鶏

外国産の鶏を親にするひよこを養鶏に用いていると、ひな会社は親鶏を常に購入し続ける必要があります。そのため、国産の採卵鶏を普及させることは大きな課題です。日本の気候風土に適した採卵鶏の育種改良が、日々行われています。



岡崎おうはん

家畜改良センターが横はんプリマスロックの雄とロードアイランドレッドの雌を交配。高い産卵能力があり、きれいな赤玉で、卵黄が大きく卵かけごはんに最適。卵肉兼用種で、肉もジューシーで美味。



純国産鶏さくら

名前の通り桜色の卵を産む純国産鶏交配種。病気に強く、寒暖などの環境適応能力が高い上、年間産卵数が310個を超える。卵黄が大きく、起泡性に優れておりケーキの原料としても人気。



純国産鶏もみじ

さくらと共に、後藤孵卵場が種(遺伝子)を保有し育種した純国産鶏交配種。さくらと同様病気に強く、美しい褐色の卵を産む。年間産卵数300個以上と、高い採卵能力を誇る。



育種用の鶏から卵を採取



産卵用鶏舎に移動、産卵・採卵



白色レグホン

イタリア原産で、英米両国で改良された世界で最も普及している採卵鶏。白色鶏卵のほとんどは、この品種に属する系統を使つての交配による。年間産卵数は約280個。病気にも強く、非常に優れた品種。



ふ化



ワクチン接種



え付け



幼すう舎へ



大すう舎へ



アロウカナ

チリの先住民アロウカナ族が飼っていたとされる品種で、薄い水色の卵が特徴。産卵数は年間90個程度と少ない。これを克服するため白色レグホンと交配させた純国産鶏、岡崎アロウカナが作出されている。



烏骨鶏(うごっけい)

中国、東南アジア方面を原産地とし、17世紀に日本にも渡来したとされる。羽毛は、白色と黒色があるが、皮膚、肉、骨に至るまで黒色。産卵数は年間180個程度。



横はんプリマスロック

アメリカ東部マサチューセッツ州プリマス原産で、1874年に作出。日本には1886年にはじめて輸入。横はん模様が特徴。年間250個程度採卵でき、肉質も良いので地鶏や銘柄鶏の作出にも用いられる。



名古屋種

旧尾張藩士が同地の在来種とバフコーチンを交雑し「名古屋コーチン」を作出。1905年に国産実用種第1号となり、改良を重ね1919年より「名古屋種」に。現在は「名古屋コーチン」のブランドで流通。



ロードアイランドレッド

アメリカのロードアイランド州などが原産。日本には1904年にはじめて輸入。濃い褐色卵を年間280個程度採卵できる卵肉兼用種で、主に雄が赤玉卵用鶏の種鳥として用いられている。



採卵鶏の一生

私たちが食べるたまごを採取するための鶏たち、採卵鶏は、どのようなサイクルで育てられ、たまごを産んでいるのでしょうか。

写真提供／家畜改良センター（※）

まずは採取された有精卵をふ卵舎へ。ここで割れた卵などを取り除き、汚れを落とした後、消毒。そして卵を温めるふ卵器に入れます。入卵から約10日後に卵の発育状況を調べ、状態の悪いものを選別した後、新たなふ卵器へ。
入卵から23日目になると、ひよこがふ化します。雄と雌を分別し、雌にはワクチンを接種した後、鶏舎(幼すう舎)に移します。ここでえ付けして育てた後、6週齢を迎えたひよこを別の鶏舎(大すう舎)に移動します。

そうして採集された卵はGPセンターへ送られ、鶏は元気に卵を産むために餌を食べ、明日に備えます。また、ひよこを生産するための鶏からは有精卵を採取して、次なるひよこをふ化させるサイクルに入ります。

さまざまな採卵鶏の種類

私たちが普段口にしている卵は、96%が国産です。しかしその卵を産んでいる鶏は約95%が外国原産の鶏であることをご存じでしょうか。上記のように多くは白色レグホンですが、ほかにも数多くの品種が存在。その一部をご紹介します。



解説！

たまごの 安心・安全

私たちにとって、最も身近な栄養食品である卵。安心しておいしく食べるために、ぜひ知っておきたい基礎知識について解説します。

賞味期限

卵の賞味期限は、「生で安心して食べられる期限」を示したもので、産卵日から21日以内と定められています。

パックの表示ルール

店頭に並ぶ卵パックの表示ラベルを見てみましょう。産地や賞味期限、採卵者やGPセンターの名称などのほか、保存方法や使用方法なども表示されています。この表示は、食品衛生法で定められたルールに基づくものです。



サルモネラ菌による食中毒の予防

食中毒の原因となるサルモネラ菌を増殖させないためには、10℃以下で保管することが大切。購入後、冷蔵庫で保管すれば、賞味期限内は安心して生食できます。賞味期限経過後は、加熱調理（75℃以上で1分以上）すれば安全においしく食べることができます。



規格外の卵は、各メーカーで加工され、商品として小売店へ出荷されます。



きれいな卵は、卵パックとして販売されます。



規格外の卵は、パンやケーキなどの材料になります。



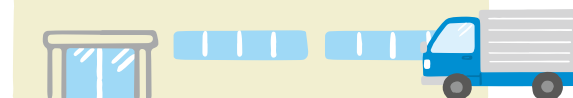
おいしい卵料理が食卓に並びます。

食卓に届くまで

養鶏場で生まれたたまごは「GPセンター」で検査やパッキングされた後、店頭や食品メーカーなどへ出荷されます。このページでは、GPセンターの一例を見てみましょう。

取材・文／梅澤聡 撮影／大久保恵造 取材協力／株式会社八千代ポートリー

GPセンター



GPセンターとは「Grading & Packingセンター」の略。つまり卵の「格付（選別）」と「包装」を行う施設です。卵の鮮度は温度による影響が大きいため、GPセンターでは徹底した温度管理を行っています。

出荷

8 パッキング後の最終チェック

パッキング前に、人の目でひびや汚れを最終確認したら、賞味期限を印字したラベルを貼り、商品ごとにパック詰めします。パッキング後にもう一度、人の目で最終チェックを行い、箱詰めされたらいよいよ出荷です！



1 作業前の衛生管理

作業員が「清浄区域」に入る際には、専用の作業衣を着用し、粘着ローラーで髪の毛などを除去した後、入念に手洗い・消毒を行います。



2 洗卵

農場から運ばれた原料卵は、まず洗卵機で洗浄されます。殺菌効果を持つ「次亜塩素酸ナトリウム」を含んだ温水を流しながら、卵の表面についている汚れをブラシで洗い落とした後、送風で一気に乾燥させます。



7 自動倉庫で一時保管

検査・選別を終えた卵は、サイズ別・種類別に分けられ、室温20℃以下に保たれた自動倉庫に一時保管されてパッキング作業を待ちます。



6 異常卵検査

卵が検査機を通過する瞬間に光を照射し、卵の中を透かして見ることによって血卵・みだれ卵・無黄卵などの異常卵を検知して除去します。



5 紫外線殺菌

写真で青っぽく見えている光は紫外線です。洗卵時の次亜塩素酸ナトリウムで殺菌できなかった菌も、紫外線を照射することで殺菌できます。



3 汚卵検査

洗卵・乾燥が終わった卵は、まず人の目で検査を行い、ひび割れているもの、汚れているものを取り除きます。さらにカメラで撮影した画像を解析し、人の目で見つけられなかった汚れなどを検出します。



4 ひび卵検査

綿棒のような小さなハンマーで卵を軽く叩き、発生した音のわずかな違いを解析して、目視検査で見つけられなかった細かいひびを検査します。





乳化性を生かした加工品：マヨネーズ
お酢と油を乳化させるのは、卵黄のチカラ！

キューピー 五霞工場



茨城県猿島郡五霞町小手指1800

予約制で見学可能（詳細はWebサイトをご覧ください）



割卵 自社開発の割卵機。1分間に600個もの卵を割り、卵黄と卵白に分離。衛生面にも気を遣い、2時間に1回洗浄されています。

細口と星型で使えるダブルキャップ仕様でも人気に。350gは3本の線が描ける3つ穴仕様。



攪拌 菜種や大豆による植物油とリンゴ果汁やモルトによるマヨネーズ専用酢に卵黄を加え、ミキサーの中で攪拌して乳化します。



乳化 ミキサーの中を真空状態にすることで酸化を防ぎます。また、油の粒を微細にすることでまろやかなマヨネーズになります。

起泡性を生かした加工品：ロールケーキ
卵を温めてあげてふわふわ感UP！

たまごCOCCO



東京都新宿区下落合1-16-7 TEL.03-5988-7100

営業時間：11:00～18:00 日曜定休



JA全農たまごの「しんたまご」をもっと知ってもらいたいという思いから生まれたスイーツショップ「たまごCOCCO」。卵のおいしさを引き出したお菓子たちはいずれもコクがあり、軽やかなのに味わい深いのです。起泡性を生かしたロールケーキ「しんたまロール」を紹介します。



湯せん 全卵にお砂糖を入れた後、40℃前後になるまでゆっくりと攪拌しながら温め、生地起泡性がより高まるよう準備します。



攪拌 気温や湿度に応じて微妙に調節しつつ約20分攪拌。水100ccと同体積で20g程になるまで、ふんわり泡立えます。



加熱 生地に北海道産の薄力粉を加え、175℃のオープンへ投入。約17分焼き上げると、さらに4割程膨らみます。



成形 生地を冷まし、生クリームを手早く塗って巻き上げます。ペーパーで包み、形を整えたら完成です。



卵の風味が味わえる、生地がおいしい「しんたまロール」



チーズスフレ



カステラ

※チーズスフレ、カステラはたまごCOCCOの商品ではありません。

乳化性

卵には水溶性と脂溶性という本来混ざり合わない性質を中立的な働きがあり、^{かくはん}攪拌によって乳化します。マヨネーズ以外に、ドレッシング、カスタード、アイスクリーム、レモンカードなども乳化性を利用した加工品です。



ティラミス



アイスクリーム

熱凝固性

一定以上加熱し、タンパク質などが凝固すること。卵焼き、オムレツ、プリンなど加工品もさまざま。卵白が58℃から80℃にかけて凝固する一方、卵黄は65℃から70℃で凝固します。この差を利用したのが温泉卵です。



温泉卵



三州食品のゆで卵。左から固ゆで卵、やわらかゆで卵、とろとろゆで卵、それぞれプレーンと醤油味があります。



茶碗蒸し

熱凝固性を生かした加工品：ゆで卵
ボイル時間で固ゆでも半熟も自由自在！

三州エッグ 岩倉工場



愛知県岩倉市八町町大門出先28

養鶏から加工まで一貫生産体制（Farm to Table）で展開



愛知県岩倉市は、全国で1、2を争うゆで卵の生産量を誇ります。愛知に本社のある三州食品は、養鶏から鶏卵加工までを手がける大手。子会社の三州エッグ岩倉工場は、なんと1時間に15,000個もの製造能力があるというボイルマシンを持つゆで卵工場です。



ボイル 左右の巨大な機械がボイルマシン。それぞれ1時間に15,000個、合計30,000個も製造可能。固ゆで卵なら100℃で16分以上、やわらかゆで卵なら100℃で7分45秒から8分15秒間ボイルします。



殻むき ボイルした後、10℃以下の冷却水で卵を冷まして殻をむきやすくし、専用機により殻割りと殻むきを自動で行います。



冷却 さらに、目視・触手検品を経て再び10℃以下に冷却し、完成。ゆで卵の大作進の後、袋詰めされて出荷します。

卵は捨てるどころなし。殻も大活躍しています。

完全栄養食品の卵。実はその殻、卵殻もさまざまに形を変えて、大活躍しています。卵殻は主成分がカルシウムなので、これを粉砕し、カルシウム強化を目的として育児食に添加する補助食品となっているほか、肥料や飼料の原料、タイヤなどの滑り止めの摩擦材としても活用されています。

また、その内側にある薄皮の卵殻膜は、繊維の原料、さらには皮膚に対する生理活性に着目し、化粧品の原料にも活用されています。



資料協力：キュービー

関西 or 関東

昆布だしの効いた関西流、甘く香ばしく仕上げた関東流など、卵料理にも東西で違いがあります。その違いを名店の味から見てみましょう。



丸武
伊藤光男さん

創業以来一筋！東京・築地市場の卵焼き

丸武の卵焼きは、ふんわりとした甘味とコクが特徴。大正末期の創業当時、日本橋魚河岸（現・東京築地市場）という立地から近隣にお寿司屋さんが多く、甘いネタがないお寿司で口直しとしても味わえるよう、甘い卵焼きを作るようになったのです。卵焼きは卵とだしの割合がハーフと、多めのだしを使うマイルドな味わい。熟練の職人が毎日丹念に焼き上げています。

丸武／東京都中央区築地4-10-10 TEL.03-3542-1919
営業時間：平日 4:00～14:30／日曜 8:30～14:00 休業日：祝・市場休日



関東

江戸前寿司に合わせた、甘みがとろける卵焼き

関西

濃厚なだしをたっぷり含んだ、黄金色の「だし巻き」



卵焼き

京都・錦市場の専門店が作る「だし巻き」

味の決め手は、たっぷりの利尻昆布と削り節でとる濃厚なだし。昭和3年の創業以来、長方形の鍋を使い、手前から奥へと巻いて焼く「京巻き」と呼ばれる技法で仕上げています。強い火力で焦げ目を一切つけず、素材の持ち味を最大限に生かすため、一気に焼きあげる技術は職人ならではの。縁起がよいとされる「巻物」であることから、おせち料理にも欠かせない存在です。

三木鶏卵／京都府京都市中京区錦小路通富小路西入東魚屋町182
TEL.075-221-1585 営業時間：9:00～18:00 定休日：年始休業日以外無休



三木鶏卵
本條浩二さん



みやざわ
外塚信一さん

銀座で愛される、16時以降のサンドイッチ

昭和58年の創業以来、レシピを変えていない卵サンドイッチは、ふわっとしたやわらかさが身上。ゆで卵をエッグカッターで切り、塩こしょうをして混ぜてからマヨネーズを加え、さらに混ぜることで、なめらかな食感の卵サラダが生まれます。1人分LL玉を2個半～3個と、卵をたっぷり使い、お酒にも合うように塩こしょうをやや強めにきかせているのが特徴です。

みやざわ／東京都中央区銀座8-5-25西銀座会館1F TEL.03-3571-0169
営業時間：11:30～14:30／16:00～翌4時 ※サンドイッチは16時から 定休日：土日祝



関東

しっとりとした食パンで、濃厚卵をたっぷりサンド

関西

卵の旨味がたっぷり詰まった、ふわふわだし巻きサンド



卵サンド

パンも卵もこだわりあり！京都の香ばし卵サンド

喫茶アマゾンでは、コーヒーや紅茶と合わせる軽食として、サンドイッチを出すようになったのが始まり。店の一番人気は卵サンドで、卵を4つたっぷり使っただし巻き卵を挟んだ、ボリュームたっぷりのサンドイッチ。卵は昆布などからとった白だしを加え、仕上げにバターで香ばしく焼き上げるのがポイント。パンはサンドイッチ用の薄めのパンで、焼かずにしっとり包みます。

喫茶アマゾン／京都府京都市東山区七条鶴町通上る下堀詰町235
TEL.075-561-8875 営業時間：7:30～17:30 (L.O.17:00) 定休日：水曜日



喫茶アマゾン
立石裕則さん

こだわり☆たまご飯

日本人が大好きな卵料理。汎用性の高い卵は調理方法によって七変化！地域色や個人の好みに合わせて、さまざまな顔を見せてくれます。

取材・文／本吉恭子 撮影／高橋真人

あなたはどっち派？

その1

トロトロ？ それともしっかり？

半熟 or 完熟

農林水産省公式 Facebook 上で、「卵料理」の好みの固さについてアンケートを行いました。その結果をご紹介します。

目玉焼きやオムライスは半熟派！
ご飯と一緒に食べるときに
絡まりやすいです。

半熟派です！
ふわとろの食感が大好きです！！

ふわふわのオムレツと
ちょっと固めのベーコンの
組み合わせが大好きです。

半熟派

72%

両方派

しっかり焼いた目玉焼きの黄身も、
とろーり流れ出す半熟の目玉焼きも、
それぞれおいしいです♪

普段はよく焼く派ですが、
そのときの気分で半熟もいいですね。

よく焼いた方がより卵の
おいしさを味わえると思います。
半熟よりも保存がきくし、形が崩れないので便利。

完熟(よく焼く)派

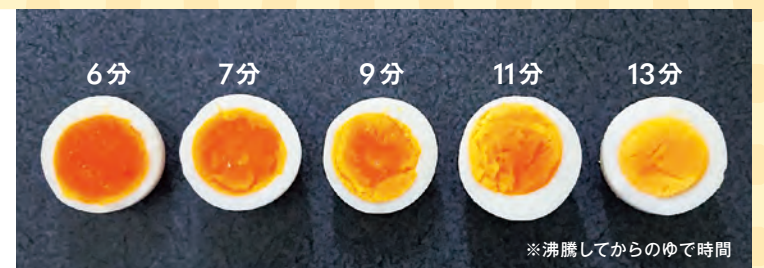
28%

厚焼きたまごや
ゆで卵を食べるときは、
よく焼く派。
か 噛みごたえ & 食べごたえを
感じたいので。

固めに香ばしく焼いた方が
ソースなどの相性が
いい気がします。
あとお弁当にも使いやすい！

自分好みを見新発見

ゆで卵はシンプルなレシピ故にゆで加減が肝。ゆで時間によってさまざまな固さに仕上がります。半熟が好きなら6～9分、固ゆでが好きなら13分以上がおすすめ。右図を参考に、あなたの好みを探してみてください！



※沸騰してからゆで時間

ふるさとたまごはん

卵を使った郷土料理は、全国各地にあります。
ここでは、食文化研究家の向笠千恵子さんに紹介してもらいました。

解説／向笠千恵子

福岡県



鶏卵素麺

長崎～小倉の砂糖街道は鎖国時代に砂糖が運ばれたルートで、南蛮菓子も伝わりました。福岡の鶏卵素麺は煮立った糖蜜に卵黄を糸状に流し入れ、素麺のように固めた銘菓。とても甘いので、コーヒーにも合います。同様な菓子がマカオやタイにもあります。



沖縄県

ポーク卵おにぎり



ポークとは米軍が広めた缶詰のポークランチョンミートのこと。この薄切りと薄焼き卵を、ご飯と海苔で挟んだのがポーク卵おにぎり。おにぎりという名が付くのに、ご飯の上に具材をのせているのが特徴。今ではコンビニでも買えるようになり、沖縄の新名物になりつつあります。



べろべろ

石川県



溶き卵の寒天寄せて、加賀のおせちや祭事につきもの。溶かした寒天をしょうゆ、砂糖、みりん、で調味し、生姜を隠し味にします。卵の黄身がしょうゆ色の寒天液に映えて見事。べろべろという名は、つるつる食感のたとえで、えびず、べっこうとも呼び、旧加賀藩領の富山にも伝わっています。

山口県

岩国ずし



郷土ずしには錦糸卵が不可欠。彩り、やさしい味、栄養の三つがそろっているからで、その好例はかつて殿様用だった岩国ずし。酢飯に魚のほぐし身を混ぜて、木枠に詰め、錦糸卵、酢蓮、味付け椎茸などを飾り、芭蕉の葉を挟みながら五段に重ねて、重石をして仕上げ、切り分けず。



兵庫県

明石焼



たこ焼のルーツとされ、別名玉子焼とも言います。薄口のだしで食べるのがおきまり。明石はかつて模造サンゴが地場産業で、卵白を接着材に使ったため、余った卵黄と特産の明石ダコで名物を創り出しました。小麦粉でん粉のじん粉を入れるのがふんわりした食感の秘密です。



宮城県

ほやたまご



その形から海のパイナップルとも呼ばれるほやは、ミネラル豊富な健康食材。新鮮なものは海のエキスを集めたような風味が癖になるほど。養殖の本場、三陸・女川町ではゆで卵を包んで甘辛煮にしたものが家庭の味。東日本大震災後は商品化され、人気を集めています。



青森県

卵味噌



津軽のおふくろ料理。味噌、砂糖、だし、水（鰹節、酒を用いることも）を小鍋で混ぜ、溶き卵を加えてとろとろの半熟に熱したら、ご飯やお粥にのせます。帆立貝殻を鍋代わりにすることが多いので、貝焼き味噌ともいい、卵が貴重な滋養食材だったことを伝える味です。



千葉県

花椿



海苔養殖が盛んで米どころの千葉では、この二つを使った太巻きずしが発達しました。ずし飯をでんぶなどで色付けした細巻きを何本も用意し、漬物と組み合わせ断断面を華やかな柄に仕上げるのが特徴で、なかでも傑作は薄焼き卵で巻き、艶やかな椿の花に見立てた花椿です。



京都府

衣笠井



井物は奥が深い。その土地だけの献立名があり、熱愛されています。京都なら衣笠井。甘めに炊いた油揚げを短冊に切り、刻んだ九条ねぎと卵でのご飯にのせてあります。卵とじのこんもりした様子を洛北の衣笠山に見立てたのです。なお、同様なものを大阪ではきつね井と呼びます。



静岡県

たまごふわふわ



東海道袋井宿があった袋井市のご当地グルメ。大阪の豪商が食べたという古い記録に基づき、観光協会が地元飲食店の協力のもと復活させました。熱いだしにしっかり泡立てた卵を入れて蒸らすのですが、蓋をとると不思議なほどふわふわ。ケーキなど応用編のアイデアメニューも生まれています。



監修
向笠千恵子
(むかさ ちえこ)さん
フードジャーナリスト、
食文化研究家
日本の本物の味、安心できる
食べもの、伝統食品づくりの
現場を知る第一人者。農水省
「ディスカバー農山漁村(むら)
の宝」有識者懇談会委員、「本
場の本物」審査専門委員、郷
土料理伝承学校校長。



おいしく、栄養価も高く、
使い勝手の良い万能食材
昭和初期から中期ごろまで
卵は粗糲(ろそ)を敷いた箱の中に入れて
贈答する貴重な食べ物でした。
「食べる健康になる」と、病人
へのお見舞いの品にしたり、ハ
レの日食べる贅沢品として大
切にする意識を多くの人が持っ
ていたのではないかと思います。
それに加えて、卵は汎用性が高
く、衣笠井のように具材をひと
つにまとめたり、花椿のように
薄焼きにして料理を包むことも
でき、岩国ずしのように華やか
な彩にもなります。味の良さに
こした使いの勝手の良さも加
わって、どこの地域でも食べら
れ、愛される食材になったので
はないでしょうか。

豊橋市ってこんなところ

その1

手筒火花発祥の地



揚げ手が抱えた竹筒から、巨大な火花が高々と噴き上がる勇壮な手筒火花。市内の吉田神社が発祥とされ、五穀豊穡や無病息災を祈る奉納行事として、多くの祭礼で揚げられています。

その2

歴史ある豊橋筆



提供：伝統工芸 青山スクエア

江戸時代後期、豊橋地域を治めていた吉田藩主が、下級武士に副業として筆作りを奨励したのが始まりとされ、現在も職人が技法を継承。墨含みが良く、墨はけが遅いのが特長です。

その3

自動車輸入一位



三河港は、国内外の自動車メーカーが拠点を置く自動車輸出入港。2017年の輸入車の取扱台数は約19万台に上り、輸入台数、金額ともに日本一の規模を誇ります。

うずらの卵生産量日本一！

愛知県 豊橋市

うずらの飼育に適した穏やかな気候と、長年養鶏で培われた高い飼育技術を生かし、全国一の産地となっている豊橋市。小さな卵には、栄養と生産者の思いがたっぷり込められています。

取材・文／丸山こすえ 撮影／川本聖哉



日本一にズームイン

人間が飲んでもおいしい水を与える



水温が高いとうずらが飲む水の量が減り、熱中症になることも。夏場は特に水温や水質の管理を徹底している

オーダーメイドの餌を使って飼育



白っぽい殻は、カルシウムが豊富な卵の目印

季節に応じて栄養の割合を変えるなど、餌にも細かな工夫が。はたのファームではオリジナルの配合で作った餌も使う

農協に集められた卵は手作業で検査、出荷へ



組合員から集められた卵は、農協の施設で殺菌、洗浄した後、手作業で品質検査やパック詰めが行われる

毎日25万個の卵を出荷。安全な卵を食卓へ

豊橋はうずらの街。多くの家庭にうずらの卵の殻をカットする器具があります。この当地グルメの豊橋カレーうどんには、必ずうずらの卵がトッピングされているなど、地域に欠かせない食材です。

養豚をしていた父が、周囲の勧めでうずらの飼育を始めて今年で21年。現在、農場では卵を採取する親鳥35万羽と3万5000羽の雛を飼育し、毎日約25万個の卵を豊橋養鶏農協に出荷しています。消費者が安心して口にできる卵作りはもちろん、うずら一羽をしっかりと育て、長く卵を産んでもらうことを重視して生産に取り組んでいます。

餌の配合や飼育環境にこだわって生産

餌の栄養素が卵の質につながるため、餌には特にこだわっています。飼料メーカーと共同で、うずらが消化しやすく、卵の品質を安定させる配合飼料の開発にも取り組んでいます。また、鶏舎の床や天井、ケージなどの掃除を毎日行い、病原菌やウイルスの温床となるほこりを取り除き、うずらが過ごしやすい環境を整えています。

うずらの卵の生産という、豊橋ならではの農業を次世代につないでいくためには、収益率アップや労働環境の整備が課題です。養鶏の魅力を高めていくことも私たちの役割と考え、今後も力を尽くしていきたいです。

ご当地グルメ 豊橋カレーうどん



カレーうどんの下にご飯が隠れたボリューム満点のご当地グルメ！トッピングのうずらの卵は、店舗によって生卵派とゆで卵派に分かれます。

はたのファーム
幡野喜一さん(左)
幡野真也さん(右)

兄弟で養鶏に情熱を傾ける兄・喜一さんと弟・真也さん。喜一さんは豊橋養鶏農協の組合長も務めている。



DATA



愛知県 豊橋市

愛知県の南東部に位置し、東は静岡県と隣接。南は太平洋、西は三河湾に面している。年間を通して温暖で、露地野菜、果樹、畜産などの農業が盛ん。

養鶏の生産技術を生かし一大産地に成長

良質のタンパク質のほか、ビタミン、ミネラルが豊富なうずらの卵。その生産量は愛知県が全国シェアの7割を占め、なかでも豊橋市は、県内トップの生産量を誇ります。

うずらは、大正時代には家禽として全国で飼育されていましたが、戦時中の食糧難でその数が激減。戦後、豊橋市内の農家が、東京でペットとして残っていたうずらを譲り受け、繁殖、飼育を再開させたといわれています。

豊橋地域は、昔から養鶏が盛んで生産技術が高く、飼料や飼育設備の業者が多かったこともあり、一大産地に成長しました。市内には日本で唯一、うずら専門の豊橋養鶏農業協同組合もあり、卵の出荷、加工品の製造などを行っています。

News 2 子どもたちが霞が関を体験



狩猟用の銃を重たそうに構える子どもたち



森林で働く機械の操作を疑似体験

夏休み恒例の「子ども霞が関見学デー」が8月1日(水)、2日(木)の2日間にわたり開催されました。農林水産省でも、子どもが楽しめる30以上のさまざまなイベントを用意しました。

当日は、仮想空間で材料を組み合わせて弁当を再現する「パッチャル・リアリティ」でお弁当づくりや、自分で豆苗を育てる体験ができる「おうちでプチ農業体験」を実施。ほかにも、道具を使って稲穂からお米を取り出す「もみすり体験に挑戦!」、さかなクンによるお魚セミナー「ギョーさん、おさかなを知ろう!」などのイベントを通じて、子どもたちは、胸をわくわくさせながら、農林水産業について楽しく学んでいました。なお、今年の参加者数は7246人となり、参加府省中1位でした。



猫のぬいぐるみを使って聴診し、気分は獣医師



食堂では子ども向けメニューを用意

News 3 世界中の旅情報が一堂に

世界最大級の旅の祭典「ツーリズムEXPO ジャパン2018」が、9月20～23日(一般公開は22、23日)東京ビッグサイトで開催されます。世界の130を超える国と地域や、日本全国の観光地の情報が集まる旅の総合イベントです。会場では「全国ご当地どんぶり選手権」も開かれ、各地の名物どんぶりの食べ比べもできます。民族衣装やご当地グルメで地域の魅力を感じたり、旬の旅情報を入手したりしながら、次の旅の行先を探してみませんか。



全国各地の特色ある展示が見所



各国も民族衣装で魅力をアピール



おいしいご当地どんぶりも集結



日本の伝統工芸を見学、体験

写真はすべて昨年度のものです。

ツーリズム EXPO ジャパン 2018

日時: 9月20日(木)～23日(日・祝)
一般公開は22日(土)10時～18時、
23日(日・祝)10時～17時

場所: 東京ビッグサイト

内容: 観光産業や地域の
ブース展示など

詳細についてはこちら



「MAFF TOPICS」では、農林水産省からの最新ニュースなどを中心に、暮らしに役立つさまざまな情報をお届けいたします。取材・文/丸山 こそえ

News 1 飼料用米で畜産物をブランド化



株式会社平田牧場 (山形県)
「日本の米育ち
平田牧場金華豚・三元豚」



生産者とお米育ちの子豚たち



生産するすべての豚に飼料用米を使い、研究機関などとも連携し、肉質の向上などに取り組んでいます。品種や飼料にこだわったブランド豚はとろけるような上質な脂が特長。肉のきめも細かく、料理人から高い評価を受けています。

**国産のお米で育った
ブランド畜産物を表彰**

畜産の飼料用として、米を生産する取り組みが進んでいます。また、そのような飼料用米の生産農家と連携し、「国産のエサ」「米育ち」などを謳って畜産物のブランド化を図る団体なども増えていきます。そうした畜産物の提供に取り

組む団体などを表彰するのが「飼料用米活用畜産物ブランド日本コンテスト」。昨年度初めて開催され、52点の応募の中から、最高賞の農林水産大臣賞など4つの賞が決まりました。表彰によりこうした優良事例を広く発信することで、他の団体などの参考となり、農畜産業の活性化につながることが期待されます。

全国農業協同組合
中央会会長賞



農業生産法人有限会社
キロサ肉畜生産センター (岩手県)
「玄米育ち 岩手めんこい黒牛」

自社の飼料工場で、米の配合比率を高めたオリジナルの飼料を製造。黒毛和種に匹敵する味を追求し、ジューシーな赤身と口当たりの良い脂身が特長です。

詳細については
こちら



農林水産省
政策統括官賞



有限会社鈴木養鶏場 (大分県)
「豊の米卵」

一般的な卵に比べて、うまみや甘みが強く、ビタミンも豊富です。また、鶏糞を田んぼに還元しており、地域の資源循環と周辺への環境に配慮しています。

公益社団法人
中央畜産会会長賞



株式会社大里畜産 (三重県)
「伊勢美福豚」

飼料用米や植物性タンパクを配合した独自の飼料を使うため、臭みがなくあっさりとした脂身が魅力です。ISO22000を取得し、製品の安全性も高く維持。

このマークに
注目!



このマークは、お米で育った畜産物の目印。スーパーや食肉店で探してみてください。

読者の声

読者の皆さまから寄せられた
「aff(あふ)」7月号へのご意見・ご感想を紹介します。

農村には、自然、生き物、絶景など、絵になる被写体がたくさんありますね。私も写真を通して農村の魅力を見つめ直してみようという気持ちになりました。

(40代・女性)

棚田は古くから人の手によって保全されてきた日本の財産です。自分自身もこうした風景を写真に収め、多くの人に発信していきたいと思いました。

(40代・男性)

「ダムカレー」とは初めて聞く言葉でした。楽しい食べ方も紹介されていて、個性的なダムカレーをおいしく食べ、みんながダムに興味を持ち、農作物に欠かせない水の大切さについて気付くことができるいいなと思いました。

(60代以上・女性)

住みたい田舎日本一の記事が良かったです。同じような価値観を持った人が増えて、就農する人がどんどん出てくれば、地方も元気になるかも知れませんね。

(40代・女性)

「白書」がどういうものか今まで考えたことがありませんでした。affを読んで興味がわいたので、今度図書館へ行った際に手にとってみようと思いました。

(30代・男性)

「私のおもいで弁当」を読みました。子どものときによく食べた特産の食材が懐かしいです。私の故郷が広島と近く、食べ方などが似ていて思い出がよみがえりました。

(40代・女性)

感想をお聞かせください

今後もよりよい広報誌とするため、読者アンケートにご協力ください。
農林水産省 Web サイト「aff(あふ)」のページから回答できます。



○編集・発行 農林水産省大臣官房広報評価課広報室
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL.03-3502-8111(代表) FAX.03-3502-8766

○編集協力 株式会社文化工房
〒106-0032 港区六本木5-10-31 矢口ビル4F
TEL.03-5770-7114(代表) FAX.03-5770-7132
編集/中村麻由美 小尾悠梨子 糸瀬早紀
藤田紫糸 小竹結女 伊藤高
アートディレクション/釜内由紀江
デザイン/石川幸彦 清水桂

News 5

なくそう食品のムダ

日本では、年間約646万tの食品ロスが発生し、これは、国民一人当たりが毎日お茶碗約一杯分のご飯を捨てているのと同じ量。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。そこで、小売店では、ポスターなどで削減の呼び掛けを実施。家庭でも、買い物前に冷蔵庫を確認する、手前に陳列された食品を買う、といった工夫で減らすことができます。皆さんも、食品ロス削減に向けて行動してみませんか。

また、このほど、食品ロス削減国民運動のロゴマーク「ろすのん」に、泣き顔に加えて笑顔バージョンが誕生。みんなで削減に取り組み、ろすのんを笑顔にしましょう。

食品ロスをなくして
ろすのんを笑顔に



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT



手前から買うことも食品ロス削減に

詳細については
こちら



お店でもポスターを掲示

クイズの答え

カルシウム

主成分であるカルシウムの特徴を生かし、本誌12ページで紹介した用途以外に、黒板に文字を書くチョークや靴の底ゴムなどにも活用されています。

また、山梨発祥の新工芸「卵殻モザイク画」でも用いられています。卵の殻に日本画の顔料の水干絵具で着色し、それを指で割って形を作り接着剤で素地に貼り付けて絵を描きます。木や陶磁器、ガラス、革などに施して楽しまれているんだとか。

食べること以外にも、「たまごのチカラ」を生かし、さまざまなところで活躍しているんですね。



写真提供 / 卵殻モザイク研究所
安藤彩子

News 4 おいしいお肉が集合



ブロック肉を大胆にグリル



試食ができる「一押し食肉」BBQコーナー



全国の食肉加工品を販売

ぜひみんなで
食べに来てね!

イベントキャラクター
ギウベ(左)
みーとん(右)



ちくさんフードフェア 2018

日時: 10月6日(土) 7日(日)
10時~16時

場所: 日本食肉流通センター

詳細についてはこちら



食べて買って学べる
おいしい畜産イベント

お肉の「おいしさ」と「食べる楽しさ」を体験できるちくさんフードフェアが、10月6・7の両日、神奈川県川崎市の日本食肉流通センターで開かれます。多数の畜産関係団体や食肉卸業者などが出展し、毎年大勢の人でにぎわいます。特に人気を集めているのが、フェア「一押し食肉」BBQコーナー。国産の銘柄牛や豚肉をダイナミックに焼いて、来場者に無料で提供。

会場にただよぶそのこぼばしい香りは、食欲をそそります。また、全国味めぐりコーナーでは、各地から集まったさまざまな食肉加工品や乳製品を販売。お家でもご当地の味を楽しめます。牛と豚のお肉の部位をバズルで学べる情報提供コーナーは、子どもだけでなく、親子で勉強できます。ほかにも、地域物産展、肉料理のセミナー、ステージでのショーなどイベントが盛りだくさん。お肉を味わい、買って、学べる「お肉三昧」の一日を過ごしに出掛けてみては。



おいしいそうなお肉を見ると思わず笑顔が



大勢の人でにぎわう会場

写真はすべて昨年度のものです。

「11月5日は、いいたまごの日」 ロゴマーク&キャラクター

11月05日は、いいたまごの日

11.5
い い た ま ご



「毎月5日は、たまごの日」 ロゴマーク

毎月05日は、たまごの日

