

補足説明資料（2023年9月）

茶碗蒸しを美味しく作る5つのポイント！

①卵と出汁の割合は、1:3（冷やし茶碗蒸しの場合は1:2.5）

卵が大体1個の場合、60gなので、出汁を180ml用意する。（冷やし茶碗蒸しの場合は、150ml）

②卵をしっかりと溶く。

卵の白身と黄身を溶き、出汁と合わせる。ザルで濾すと綺麗な仕上がりに。（空気を入れないように注意）

③蒸す際に水滴が入らないように蓋をするか蓋に布巾を巻く。

蒸す際に水滴が入らないようにする。蓋がない場合はアルミホイルを被せる。

④フライパンや鍋で蒸す場合は、下に布巾を敷く。

容器が直接接しないように、すると柔らかく火が入り、すが入りにくくなる。

⑤温度は100度にしない！

蒸し器の中が90度くらいになるよう温度を調整する。

茶碗蒸しなぜ「す」が入るの？

卵を他の液体と混ぜて加熱すると、卵は60℃で固まり始めるため、その後に中に含まれる水分が沸騰することになる。この時に発生した水蒸気が卵の中で行き場を失い、細かい穴になり「す」が入った状態になる。

だから茶碗蒸しを蒸す際は温度管理が大切。

知って得する！卵の豆知識

①殻の色の違いは何？

親鳥の羽の色の違い。褐色だと赤玉、白だと白玉を産む。

②黄身の色の違いは？

濃いか薄いかはエサの違いで栄養価は同じ。パプリカなど赤い色素の飼料を食べると濃い色になる。

③賞味期限は？

生食で食べられる期限。少し過ぎても加熱調理すれば大丈夫。

④凝固温度は？

白身・・・55℃付近で白くなり始め、80℃付近で完全に固まる。

黄身・・・65℃付近で固まり始め、70℃で透明感のある凝固。

80℃くらいでしっかり凝固。

⑤ゆで卵の周りが黒ずむのは？

15分以上茹でると、卵白のタンパク質の一部が熱によって分解され、硫化水素が発生。それが卵黄の鉄と結合して暗緑色に変色。

茹で時間は、12～13分にして、すぐに冷水で冷やすこと。

※醤油洗いとは

和え物やお浸しを作るときに用いられる和食の調理用語。

茹でた野菜を絞った後、醤油をかけてさらに絞る。

醤油の塩分が水分を引き出し、野菜の味が締まり、味が馴染みやすくなったり、臭み消しの効果もある。

野菜以外にも肉や魚に使われることもある。