

# 栄養だより

平成22年 4月 NO.179

暖かく過ごしやすい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

## たまごの特性 について

卵料理と聞き、どんなものを思い浮かべますか？卵には色々な特性があります。

この特性を生かし卵はさまざまな料理に使われています。

加熱することで、成分中の蛋白質  
が固まる「卵の**凝固性**」

特性を生かした主な調理  
たまご焼き、ゆで卵、茶碗  
蒸しなど…

卵黄に含まれるレ  
シチンによって、本  
来、合わない水と  
油が卵黄を加える  
ことで結びつく  
「卵黄の**乳化性**」

卵白をかき混ぜ  
ると泡立ち、泡が  
安定する性質  
「卵白の**気泡性**」

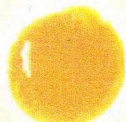
特性を生かした主な調理  
マヨネーズ、アイスクリーム。  
乳化剤など…

特性を生かした主な調理  
メレンゲ、ケーキ作りなど  
…

お好みで調節  
してみよう！

### ゆで時間とたまごの状態

とろとろ状態



卵白が固まりはじめたところ  
で、卵黄はトロリとした状態。

半熟状態



卵白も卵黄もやわらかな半熟  
になっている状態。

かたゆで状態



卵白も卵黄も完全に火が  
通ってゆで上がった状態。