

# 栄養豊富で万能な食材「卵」

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子

## 食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.047

た調理法  
はもちろ  
ん、和・  
洋・中さ  
まざま  
料理に活  
用できま  
す。

「起泡性」  
③水と油のように混ぜ  
りにくいものをなじ  
ませる「乳化性」  
①です。

卵の主な成分はたん  
ぱく質で、特に熱凝固  
性は卵白と卵黄で異な  
ります。卵白は約60度  
で固まり始めて約80度  
で完全に固まります。  
一方、卵黄は約65度で  
固まり始め、約70度で  
完全に固まります。  
この特性を利用した  
代表的な料理が  
プリンであり、  
滑らかな食感に  
仕上げるには加  
熱温度の管理が  
重要になりま  
す。



卵は栄養価が高く、  
さまざまな調理法に対  
応できる万能な食材で  
す。生でも加熱しても  
短時間で調理できるた  
ります。  
①加熱すると固まる  
魅力です。ゆでる、焼  
く、蒸す、揚げるといっ  
②かきまぜると泡立つ

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。  
宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊と  
してグアテマラ共和国でボランティア活動。  
帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学  
に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食  
べ物はすしの煮穴子とほたて。

### 「カラメル」

小鍋にカラメル用の  
砂糖と水Aを入れて火  
にかけ、鍋を揺らしな  
がら砂糖を溶かす。茶  
色くなるまで煮詰め、  
火を止めてから水Bを  
加えて溶かす。

### ◆蒸しプリン

(4〜6個分)

【材料】

卵3個、牛乳  
400cc、砂糖  
50g、バニラエ  
ッセンス適量、  
カラメルソース

(砂糖50g、水A  
太さじ2、水B  
太さじ1)

### 【作り方】

①ボウルに卵と砂糖を  
入れてよく混ぜる。  
②①に牛乳とバニラエ  
ッセンスを加えてさ  
らに混ぜる。  
③滑らかに仕上げるた  
め、こし器でこす。  
④③の卵液を、カラメ  
ルが入ったカップに  
注ぐ。

### 〈蒸す〉

①蒸し器を準備し、蒸  
気が立ったらプリン  
型を並べる。  
②ふたに布巾を巻いて  
水滴が落ちないよう  
にし、強火で1分加  
熱した後、ふたを少  
しずらして弱火で約  
25分蒸す。  
③竹串をさして卵液が  
つっになりす。

### ◇

滑らかな舌触りが魅  
力のプリンですが、加  
熱に失敗すると小さい  
穴が開き、ざらついた  
食感(通称「す」が立  
つ)になります。これ

## 特性を生かして滑らかに

は蒸す温度が高すぎる  
ことが原因です。前述  
の通り、卵液は80度を  
超えると完全に固まる  
ため、蒸し器内の温度  
が100度にならない  
よう、ふたをずらして  
温度調節を行うことが  
大切です。  
卵の特性を知ること  
で、家庭でも本格的な  
手作りプリンが楽しめ  
ます。ぜひ一度挑戦し  
てみてはいかがでしょうか。  
※次回「魚の選び方・  
鮮度・保存」です。

## 保健・福祉

インフルくとコロナちゃん(92)  
みなさん、こんにちは！ポ  
クはインフルくと。ようやくあ  
たかくなってきたなあ。とお  
もったら、かなりあせばむじも  
できたね。アツというまに  
ナツのようきになったちやいそ  
う。にわさきのハチのメダカさ  
んはだいぶきもちよきそうにみ  
なもにうかんてるよ。  
そんななか、コロナちゃんも  
ボクもそれなりにおちついてい  
る。でもまだだんはできない

## はやってる病気は？

よ。ひやくにちせきはニシのほ  
うからやってきそうなフンイ  
キ。いずれもヒトゴミにいくと  
きはカンセンたいさくをこうじ  
てディフェンスだぜー。  
ホッペがあかくなるでんせん  
せいこうはん、いわゆるリンゴ  
びよう。なにげにおおい。ホ  
ニン(はん)きでも、にんしん  
しよきのかたとのセッシヨクは  
ようちゅういだよー。  
それじゃあまたねー。つつ  
く。(28日、桐生市医師会

### 群馬県の感染症サーベイランス (4月14〜20日)

| 疾 病 名              | 3週間<br>報告数 | 2週間<br>報告数 | 1週間<br>報告数 | 今週の<br>報告数 |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|
| インフルエンザ            | 206        | 127        | 70         | 49         |
| 新型コロナウイルス感染症       | 359        | 261        | 118        | 83         |
| RSウイルス感染症          | 25         | 14         | 14         | 16         |
| 咽頭結膜熱              | 13         | 10         | 13         | 7          |
| A群溶連菌咽頭炎           | 61         | 43         | 41         | 50         |
| 感染性胃腸炎             | 434        | 394        | 273        | 242        |
| 水 痘                | 21         | 27         | 7          | 13         |
| 手足口病               | 0          | 0          | 0          | 2          |
| 伝染性紅斑              | 68         | 57         | 67         | 66         |
| 突発性発疹              | 14         | 19         | 8          | 16         |
| ヘルパンギーナ            | 1          | 0          | 1          | 0          |
| 流行性耳下腺炎            | 2          | 3          | 4          | 7          |
| 急性出血性結膜炎           | 0          | 0          | 0          | 0          |
| 流行性角結膜炎            | 12         | 8          | 8          | 10         |
| 細菌性髄膜炎             | 0          | 0          | 1          | 0          |
| 無菌性髄膜炎             | 1          | 0          | 0          | 0          |
| マイコプラズマ肺炎          | 4          | 6          | 0          | 2          |
| クラミジア肺炎            | 0          | 0          | 0          | 0          |
| 感染性胃腸炎<br>(ロタウイルス) | 4          | 2          | 4          | 6          |
| 風 疹                | 0          | 0          | 0          | 0          |
| 麻疹                 | 0          | 0          | 0          | 0          |
| 百日咳                | 2          | 5          | 9          | 20         |