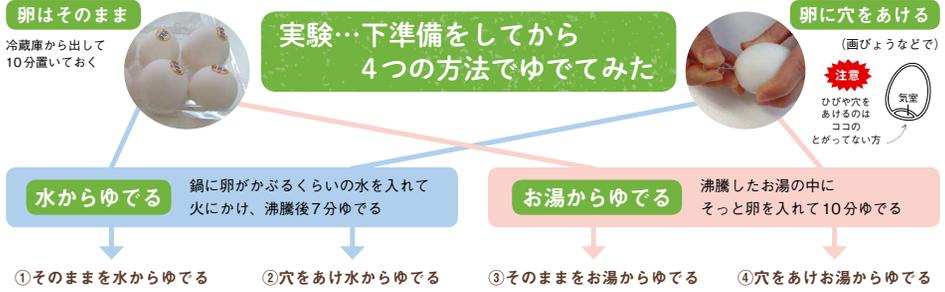


二歩ふる 実験室



新鮮な卵で つるっとむける
ゆで卵を作った〜い! 編

ゆで卵を作って殻をむこうとしてもうまくいかず、もったいななと思ったり、イラっとしてしまったり…。特に新鮮な卵は、ゆで卵にすると殻がむきにくいようです。少しでも無駄なく食べるために、つるっとむく方法を試してみました。



検証…水で5分冷やした後にもむいてみた

- 殻に白身がかなりくっつく
- ポコポコになって、もうヤダ!
- バリンと殻をむいたら白身が深く取れてしまった
- なかなかむけないので時間がかかる
- ①よりはむけるが、白身はくっついてくる
- 殻がむけても薄皮が残ってしまう
- 薄皮をむくと白身もはがれてしまう
- 油断すると大きく白身はがれてしまう
- 白身もついてくることなくきれいにむけやすい
- 薄皮が白身に残って、丁寧にもかないと白身が割れてしまいそうになる
- 少し殻をはがしただけでつるっとむける
- 薄皮もほとんど残らない、残っても簡単にむける
- きれいにむけて気持ちいい!

新鮮な卵で作った「ゆで卵」はむきにくい

新鮮な卵の白身には二酸化炭素 (CO₂) がたくさん含まれています。加熱するとCO₂が膨張し、白身が押しつけられ、薄皮に張り付いてしまうので、むきにくくなります。CO₂は保存しているうちに卵の外に排出されるので、日数が経った卵は、むきやすくなります。卵に穴をあけるのも同じ効果があります。

▲コープの卵は新鮮な状態を保ち、組合員のもとに届けられます

おまけ実験
ゆで時間で黄身の固さはどう変わるのか

穴をあけた卵をお湯からゆで、沸騰してから、7分後から1分間隔で取り出して違いを確認しました。ゆで卵は柔らかいより、固めの卵がむきやすかったです。

※ゆで時間は、気温や卵の温度でも変わります

鶏ムネ肉を しっとりやわらかく
食べた〜い! 編

低カロリーでヘルシー、価格も安くとても魅力的な鶏ムネ肉。でも、調理したらパサパサになってしまった、と残念な気持ちになったことはありませんか? そこで、しっとりやわらかな鶏ムネ肉にする方法を試してみました。

実験…鶏ムネ肉を3つの方法で漬けてみた

① マヨネーズ漬
肉300gに対して、大きじ1のマヨネーズを全体に揉み込み、10分漬ける

② 砂糖+塩水漬
肉300gに対して、水30cc・砂糖3g・塩3gを溶かした水に入れて揉み込み、1時間漬ける

③ 玉ねぎすりおろし漬
肉300gに対して、玉ねぎ(1/2個)のすりおろしに一晚(約8時間)漬ける

※マヨネーズに含まれる酢の効果で、お肉をやわらかくし、乳化した小さな油で表面をコーティングすることで、水分や旨みを閉じ込める

※砂糖と塩が作用して、肉に入り込んだ水分を外に出にくくする保水効果があるといわれている

※玉ねぎに含まれている酵素には、たんぱく質を分解し、お肉をやわらかくする効果がある(キウイやパイナップルにも同様の酵素がある)

検証…焼いて食べてみた

歯ごたえがあって、プリプリしている

マヨネーズの味はほとんどしない

10分漬けるだけでパサつきを感じず、お手軽

塩味があってそのままおいしい!

とてもしっとりしてやわらかくなった

パサつきがまったくなく、今回の実験の中で一番やわらかい

パサつきはない

玉ねぎの風味と香ばしさもあるね

まわりは少しかたいが、中はやわらかくしっとりしている

そのまま ④玉ねぎすりおろし漬

①マヨネーズ漬 ②砂糖+塩水漬

下ごしらえした鶏ムネ肉を、ホットプレートで焼いて、味・食感・やわらかさを比較しました

一番しっとりやわらかくなったのは、砂糖+塩水漬した鶏ムネ肉。漬け時間も1時間と短く、材料も家庭にあるものだけなので簡単。鶏ムネ肉は、そのまま焼いただけでおいしく食べられるサラダに使える。玉ねぎのすりおろし漬は、すりおろしが少し大変だけど、漬けた玉ねぎも一緒に炒め物や煮込み料理に使用できると高評価。マヨネーズ漬は、10分と短い時間でやわらかくすることができ、もう少し多めのマヨネーズを塗りパン粉をつけて揚げ焼きにしてもよさそう。

どの下ごしらえ方法も、下ごしらえなしの鶏ムネ肉よりもパサつきは格段にやわらかくなった。作る時間やメニューによって、やり方を選んでみてね。

実験を終えての感想