

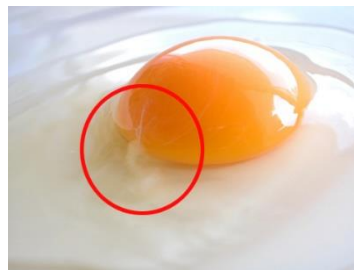
# にしっこ 西っ子のみなさんへ 96 6月9日

今日、6月9日は「卵の日」です。「卵」という漢字が数字の「6」と「9」を合わせた形に似ていることから、卵の日に決められたようです。本格的な夏を迎えるにあたって、卵を食べて健康増進を図ってほしいとの願いも込められています。

卵は、様々な料理に使うことができる栄養豊富な健康食品です。食用の卵といえば、ふつう鶏卵のことをいいますが、世界中では、ニワトリ以外の鳥の卵も食べられています。皆さんは何が浮かびますか？ 私は、小学生の頃、学校の飼育小屋で飼われていましたウズラや名古屋コーチンなどが思い浮かびます。

これ以外でも、アヒル、カモ、キジ、ダチョウ、エミュー、ホロホロ鳥などの卵も食べられています。ダチョウの卵は鶏卵の40倍ぐらいの大きさがあり、卵としては最大となります。エミューの卵はアレルギーを起こさない卵と言われており、とても貴重な卵です。

たまごを割った時によく観察すると卵白の中に卵黄があって、そこに白い紐のようなものを見ることができます。これは卵白の一部なのですが「カラザ」と言います。このカラザには、卵黄を卵白の中心に固定させる働きがあります。これにより、卵黄が外部の衝撃から守られています。



カラザを取り除いて調理する人もいますが、カラザは「シアル酸」という成分を含んでいて、ガン細胞の転移を防ぐ働きなどがあります。

話を鶏卵にもどしますが、ニワトリはどれぐらいの卵を産むのでしょうか。大きな小屋や放し飼いにすると週に2~3個しか産みません。しかし、スーパーなどで売られている卵は、狭いゲージの中に入れ、えさをたくさん与え、卵を産ませることに特化されたニワトリのもので、ほぼ毎日のように産むことになります。平均すると1年間で300個ぐらい産むといわれています。ただこのように産ませるとニワトリは1年半ぐらいで卵を産まなくなってしまうので、その後は解体されて、鶏肉として皆さんの口に入ることになります。

鶏卵の60%はたんぱく質で、白身・黄身ともにたんぱく質が主成分ですが、固まる温度が異なり黄身の方が低い温度で固まります。そのため、65~68℃で茹でると、黄身が少し固まり白身が柔らかい「温泉卵」を作ることができます。よかったら挑戦してみてください。

ところで、たまごを漢字で書く時、「卵」「玉子」どちらを使おうか迷うことはありませんか、生物全体で子孫を残すためのもの、生のものを「卵」。鳥類の卵で、食用として使う時や調理されたものを「玉子」と表記するのが一般的のようです。