

殻をむきやすいゆでたまごの
作り方の考察

蔭山篤司

目次

ゆでたまごづくり

はじめに

はじめに	4
なぜ殻が白身にくっつくのか	5
たまごの殻の構造	6
実際にゆでたまごをつくる	7
気をつけること	8

ゆでたまごづくり

はじめに

はじめに

子供の頃からよくゆでたまごを食べたけど、時々殻がうまくはがれず、殻にたまごの白身がたくさんくっついてしまい、困った経験があります。こんな経験は誰でも一度や二度はあるのではないのでしょうか。今までにこの対処方法をいくつか聞いたことがあります。ゆでるときにお酢を入れるとか、たまごにつまようじで穴を開けるとか。お酢は入れてうまくいく理由が分からなかったので試していません。つまようじで穴を開けるのは、そもそもつまようじでからに穴が開くのか、殻が割れてしまわないか疑問だったので試していません。

こんな経験から、どうすればうまく殻をむけるゆでたまごを作ることができるのか、考え実践してうまくいったことについて書きます。

料理の得意な人は既にどうすればうまくゆでたまごを作れるか知っていると思いますが、その方法がなぜうまくいくのか、その理由について考えてみるのも良いのではないかと思いますので、良かったらお付き合いください。

なぜ殻が白身にくっつくのか

なぜゆでたまごの殻が白身にくっつくのか、くっつかない時と何が違うのか、観察してみましょう。うまくむけるときは、殻をむいた後の白身がしっとりしているのがわかります。水分が白身と殻の間に残っています。殻に白身がくっつく時は、その間がどあなたているかわかりませんが、どうも殻と白身の間の水分に原因があるのではないかと思います。

たまごの殻の構造

大学生の頃、同じサッカー部仲間の一人が、一人暮らしで、冷蔵庫の中にたまごを保存していました。その友人がある時、「冷蔵庫に入れてあったたまごが、1ヶ月放置してたら、」と言い始めた時、そゆなの腐ってるに決まってるじゃん、と心のなかで思っていました。その友人の話の続きは「たまごがカラカラになってた」と言ったので想像とは違ったことに驚きました。と同時に中身は何処に行ったのか？ と疑問に思いました。割れてないたまごから中身だけが消えるはずはないので、考えてみました。水分が少しずつ抜けていったとしか考えられませんでした。しかし、当時、私はたまごの殻は完全に密封されている、と思っていたので、どうやって水分がでていったのか正しく理解できていませんでした。そんなことを考えていたのでことも忘れていたようなある日、テレビか何かでたまごの殻には中のひよこが呼吸するための小さな穴が開いている、ということを知り、そうか！ と思いました。間違いなくそこから中の水分が抜けていって、最後にはカラカラになってしまったのだとわかりました。

実際にゆでたまごをつくる

ある時、ゆでたまごをつくりました。正しい作り方など知らないのですが、とりあえずゆでればいいだろうと、鍋に水を入れ、たまごを入れて火をつけました。しばらくたまごをながめていると、たまごの殻の何箇所からか、気泡が出続けていました。もしかしてこれが殻にある小さな穴かな、と思いました。15分くらいゆでたあと、お湯から取り出すと、たまごは熱く、表面の水分はすぐに蒸発していました。そのまま放置すると、殻の中の水分もたまご自身の熱で蒸発して外に逃げてしまうと思い、水に浸して冷やしました。熱いまま水の外に出すと、水分が殻の小さな穴から逃げていってしまいますが、冷やせば水分が逃げるのもゆっくりになる上、穴から水分が中に染み込むのではないかと思います、完全に冷えるまで水に浸しました。

できたゆでたまごは、きれいに殻をむくことができました。

気をつけること

とりあえずゆでた後、たまごが熱いまま水から出すと、たまご自身の熱でたまごの殻の外の水分、そして殻の中の白身と殻の間の水分もたまご自身の熱で蒸発して外へ逃げてしまい、殻と自身にくっついてしまいます。そのため、たまごが冷たくなるまで水中で冷やすことが一番重要ですが、それ以外に気をつけなければならないことを経験から挙げておきます。

一つ目は、たまごをお湯に入れるタイミングですが、沸騰してるお湯にいきなり冷たいたまごを入れると、たまごの中の気体が急激に膨張して、たまごの殻が割れてしまいます。たまごが生のまま割れると中身が飛び出してしまいます。ひびができる程度なら問題ないですが、半分以上殻の外に出してしまうこともありました。殻の中の気体が膨張して、殻の小さな穴から出て行ける程度、ゆで始めはゆっくりあたためると大丈夫です。白身が固まれば殻が割れても、白身が殻から飛び出すことはありません。水が冷たいうちからたまごを入れて、しばらくは中火程度で沸騰させれば殻が割れて、中身が飛び出すことはありません。ただし、たまごによっては、ひびが入りやすいものもあります。お湯につけた瞬間にひびが入るものもありました。その場合はよりゆっくりと加熱するほうが良いでしょう。ただし、お湯が沸騰する前からたまごを入れる場合、気をつけなければならないことがあります。沸騰していなければ、たまごがじっとしています。このとき、鍋の底とたまごが接触している部分が動かないので、殻のその接触部分の温度だけが上がり、その部分だけ殻に身がくっついてしまうことがあります。乾麺をゆでるときに、乾麺が鍋底に接触したまま動かない時、鍋底に焦げ付くのと同じです。ですから、ボコボコ沸騰するまでは、時々たまごを転がして動かす必要があるようです。

二つ目は、ゆでている途中でお湯が少なくなってきた、たまごの頭がお湯から出てしまうことがあります。そうすると、お湯から出ている部分が、殻の中から水分が蒸発してしまうので、この部分の殻と中身がくっついてしまうことがあります。たまご全体がお湯につかっていることが大切です。

殻がくっつかないゆでたまごの作り方の考察

著 者 蔭山篤司

制 作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
