

ふわふわのスポンジケーキを作りたい！ ～たまごのひみつ～



クリスマスが近づいてきました。クリスマスといえば、クリスマスケーキを思い出される方が多いと思います。ケーキにはたまごが入っていることが多くあります。たまごはケーキだけでなく、いろいろな食品や加工食品に使われています。その特徴をご紹介します。

スポンジケーキの作り方

- ・たまごは常温に戻す。・砂糖と小麦粉はそれぞれふるう。
- ・オーブンは170℃に予熱しておく。

材料(直径18cm丸型)	
・たまご	3個
・砂糖	100g
・小麦粉(薄力粉)	100g
・牛乳	大さじ2
・バター	20g

- ①ボウルにたまごと砂糖を入れてしっかり泡立てる。
- ②①に小麦粉をヘラで混ぜ、その後50～60℃くらいに温めた牛乳、バターを入れる。
- ③170℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。

焼く前

「の」の字がしっかり描けるようになるまで混ぜました。

①の混ぜ方を
変えてやってみると

焼く前

ほとんど混ぜてません

違いができました！

A

B

<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかく、ふわふわしている ・高さがあり、やわらか ・全体に広がっておいしい！ 	<p>食感 ふくらみ 味</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ぎっしりつまっているよう ・あまり高さが低い ・ぎっしりつまっておいしい！
---	--------------------------	--

思ったとおりにできなくても、手作りできればよい思い出ですね！

AとB、2つの違いは？ たまごの泡立ち

泡立ち（起泡性）

卵には混ぜることにより、泡立つ性質があります。特に卵白は表面張力が小さいため泡立ちやすく、泡立ちやすさにはたんぱく質の一種であるオボグロブリン、泡の安定性にはオボムチンが働いています。卵白を泡立てるとたんぱく質が表面変性し、気泡のまわりをたんぱく分子が薄い膜状に包みます。ただ、泡立てすぎると、泡の膜が破れ液が分離します。

この性質を利用してケーキやカステラ、メレンゲ、ムース、シャーベット、マシュマロ等が作られます。



混ぜりやすさ（乳化性）

水と油という2つの液体は互いに溶け合いませんが、混ぜると一方の液体が他方の液体の中に微粒子として分散します。これを乳化といいます。乳化を保つためには、**乳化剤**という水と油を結びつけるものがが必要です。この性質を利用して「マヨネーズ」「牛乳」「生クリーム」「バター」「マーガリン」等があります。マヨネーズの材料は本来混ぜり合うことのない「酢」と「油」です。この2つをなじむようにするのが、卵黄で、そこには水なじみのよい乳化剤であるレシチンを含んでいます。



ドレッシングも乳化していますが乳化剤がないと分離していきます。



酢と油のドレッシングだと、放置すると酢と油に分かれます。

固まりやすさ（熱凝固性）

卵白は約60℃で固まりはじめ、約80℃で固まります。卵黄は65℃で固まりはじめ、70℃で流動性を失い、75～80℃で固まります。卵白と卵黄の固まる温度の違いを利用して温泉卵を作ることができます。

ゆでたまごの作り方

①なべにたまごがかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら、火を弱くして茹でる。

②なべから取り出して水に入れ、1分くらいしたら取り出して殻をむく。

沸騰後 7分
(半熟たまご)



沸騰後 12分
(固ゆでたまご)



ゆでた後、たまごを水に入れるのは？

・熱を与え続けると卵黄の表面が黒っぽい緑色になるので、それを防ぐため

・殻をむきやすくするため

たまごを使ったレシピ ブロッコリーとたまごのサラダ



材料(2人分)

- たまご … 1個
- ブロッコリー … 160g
- たまねぎ … 30g
- A { マヨネーズ … 大さじ1
- ヨーグルト … 大さじ1/2
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々

作り方

- ① たまごはゆでたまご(固ゆで)にする。切り方はたてに4つ割し、横に1cm幅に切る。
- ② ブロッコリーは、食べやすく切った後、沸騰したお湯で2～3分茹でる。(切り方: 小房に分け、茎は皮を厚めにむき、たて半分に切り、さらに3～4cm幅に切る)
- ③ たまねぎは、縦に薄切りにし、電子レンジ(500W)で2分半かけ、しばらくおいておく。
- ④ ポウルに②③を入れ、Aで和える。
- ⑤ 器にもり、①をかける。

◎たまごを切るときに、包丁にサランラップを付けると切りやすくなります。(ラップの混入に気を付けてください)



レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

・たまごを買うときは…産卵日などの記載を確かめて、ひび割れていないものを買ひ、殻付きのまま冷蔵庫に保存します。

・たまごを保存するときは…持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れます。

・生たまごを食べるときは…殻が割れたり、ひびがあるたまごは鮮度が低下しているため、使用せず、期限表示内であることを確認し、**食べる直前**に殻を割ります。また、高齢の方、2歳以下の乳幼児、妊娠中の女性、免疫機能が低下している人等は生たまごは避け、できる限り、十分加熱したたまご料理を食べてください。

