



卵を茹(ゆ)でる場合、水から茹でる方法と、湯から茹でる方法との二つのやり方がある。どちらのやり方でも構わないが、湯から茹でる方が、何かと便利である。

まず、湯のなかで卵を転がせて黄身を真ん中で固まらせていく時間が短くてすむ。

さらに便利なのは、湯からだ、最初から最後まで湯の温度がほとんど変わらないので、タイマーさえセットしておけば、好み通りの茹で加減のゆで卵を簡単につくれることができる。

吉田 清彦

# アツカ そうなの 料理の カラクリ

◇17◇

## 卵を茹でる

うと、熱湯に卵をつけてから三分が、いわゆる半熟卵で、一番栄養価が高い。十二分以上でかたゆで卵になるが、栄養価は(したがって、おいしさも)かなり損なわれる。そこで、九分で仕上げると、黄身の中心部がまだ完全には固まっていず、オレンジ色をしていて、卵のうまみがまだ残っている。

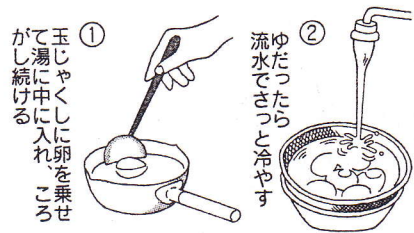
ここで、茹で方のポイント

### 熱湯なら3分で半熟 長くても9分ほどに

について、順を追って、ざっと説明しておこう。

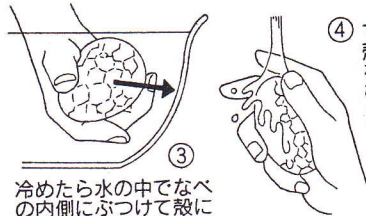
まず、鍋(なべ)に湯を多めに沸かす。この時、塩と酢を、それぞれ少しずつ加えておくと、殻が割れても中身が流れ出しにくい。

湯が沸騰してきたら、火を絞って、卵を入れていく。冷蔵庫から取り出してすぐに熱湯につけると、殻が壊れやすい



① 玉じゃくしに卵を乗せて湯の中に入れ、ころがし続ける

② ゆだったら流水でさつと冷やす



③ 冷めたら水の中でなべの内側にぶつけて殻を細かなひびを入れる

④ 水を流しながら親指の腹で殻をむく

四分の間、玉じゃくしか箸(はし)で卵を静かにころがしておくと、黄身が真ん中に仕上がる。

時間が来たら、鍋を火から外して流しに移し、水道水を流しかけて冷ましていく。

あらかじめ冷めたら、水なかで卵を鍋の内側に軽く打ちつけるようにしながら、殻を細かく砕いていく。そのあと、卵に親指の腹を強く押し当てると、あっけないくらい簡単に殻はむける。(家事としての男の手料理主宰)