



4月は、「たまご」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>

鶏卵 全卵 生 M1個 約50g（殻を除く）

【エネルギー】71kcal 【たんぱく質】6.1g 【ビタミンA】105μgRAE

【ビタミンD】1.9μg

■基本情報

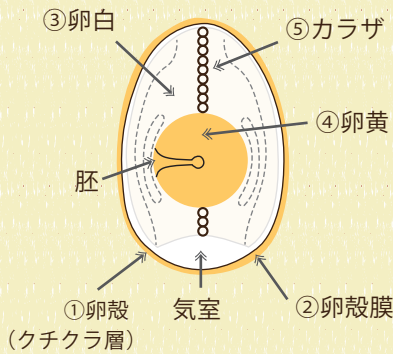
・主な産地：茨城県、鹿児島県、千葉県（令和2年鶏卵流通統計調査より上位抜粋）

・おいしい時季：いまでは一年中手に入るたまごですが、本来は産卵期を迎える春が旬です。



家事のキホン

～たまごの中身～



たまごは、大きく4つの部分からできています。

①卵殻・・・たまごの殻。新鮮なたまごの表面はざらざらしています。

②卵殻膜・・・たまごの殻の内側にある薄膜のこと。

③卵白・・・約90%が水分。残りはたんぱく質で出来ています。

④卵黄・・・約半分が水分。その他は、脂質やたんぱく質で出来ています。

⑤カラザ・・・卵白の中の白い紐状のもの。卵黄を固定し、衝撃から守る役割をしています。

「完全栄養食品」ともいわれるたまご。

たんぱく質や、脂質、ビタミンAやビタミンD、鉄分などが豊富です。

そんなたまごの“ナカミ”を見てみましょう！



カラザはとる？とらない？

カラザ、取り除いている人も多いのでは？実は、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどが含まれているので、捨てるのはもったいない！ぜひ、カラザも一緒に料理してみましょう。

custard cream

元ホテルオークラ総料理長浜崎 日出夫シェフが伝授！！ おうちでできる本格カスタードクリームの作り方

作り方
動画は
こちら



調理時間・・・30分



【材料 4人分】

- たまご（卵黄）・・・2個
- グラニュー糖・・・70g（大さじ6）
- 牛乳・・・200cc
- 薄力粉・・・15g（大さじ1.5）
- バニラエッセンス・・・適量
- 生クリーム（動物性）・・・100cc

- 牛乳は人肌程度に温めておく。（沸騰NG）
- 卵黄、グラニュー糖をよく混ぜ合わせ、もったりして砂糖のざらざらがなくなったら、①を数回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
- 鍋に、②を入れ、ふるった薄力粉を入れ、だまにならないように混ぜ合わせ、火にかける。
- 沸騰して、固まってきたら、火からおろし、バニラエッセンスを入れ、粗熱をとる。（だまになっても裏ごしすれば◎）
- 生クリームを八分立てにし、冷ました④と合わせ、できあがり♪

◎ポイント◎ バニラエッセンスの代わりに、ブランデーなど洋酒を入れてもOK。生クリームを合わせることで、舌ざわりの良いカスタードになります。

レンジで
作る
時短バージョン
カスタードクリーム

◎調理時間・・・10分

【材料 4人分】

- たまご・・・1個
- 砂糖・・・大さじ4
- 薄力粉・・・大さじ2
- 牛乳・・・200cc
- バニラエッセンス・・・少々

【作り方】

- 耐熱容器に、たまご、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ふるった薄力粉を入れ、まぜ、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- レンジで、600w 2分加熱し、よく混ぜ合わせ、再度 600w 1分加熱する。
- 繰り返し、レンジで加熱し、固まったら、バニラエッセンスを加え、冷蔵庫で冷やし、できあがり♪

◎ポイント◎ 白身も無駄にせず全卵使用！すっきりとした甘さに仕上げたい時は、グラニュー糖がおすすめです◎

にっぽんのおいしいもの



宮崎県飴肥地域の名物「厚焼き卵」 宮崎県 × 食文化



日南市飴肥に伝わる郷土料理「厚焼き卵」はプリンのようなプリプリつるつるとした口当たりと上品な味わい。その歴史は江戸時代までさかのぼり、当時貴重な卵や砂糖を使った厚焼き卵は、祝い事や藩が催す宴で出されたり、殿様への献上されるものでした。今でも飴肥の祝い事などでふるまわれています。

写真提供：日南市観光協会



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「たまご」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 先勝 エイプリルフール	2 先勝 仏滅	3 大安 赤口
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先勝	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 友引	13 先勝	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝 イースター
18 友引	19 先勝 食育の日!	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引
25 先勝	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝 昭和の日	30 友引	1

- ・エイプリルフール… エイプリルフール (April Fools' Day) とは、毎年4月1日には嘘をついても良いという風習のこと。
- ・イースター…………… 「生命の誕生」を象徴する“たまご”をシンボルとした春の祝祭です。
- ・昭和の日 (国民の祝日) …… 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日。

今月の【日本の伝統色】

玉子色
たまごいろ
《tamagoiro》

玉子の黄身のような色合いをあらわします。庶民が玉子を手に入れられるようになった江戸時代前後に誕生した色です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・キャベツ
- ・菜の花
- ・甘鯛
- ・たけのこ
- ・ふき
- ・いちご
- ・チンゲン菜
- ・鯧 (にしん)

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。