

誰でも簡単にできそうなゆで卵ですが、実は養鶏場の立場で見ると奥が深く難しいところがあります。ちょっとしたコツで、自分好みのゆで卵に仕上げることが出来ますので、ぜひ挑戦してみてください。

- ① **保存期間** 産みたては殻がむきにくいので、ゆでるまでの保存期間が必要です。ただし、保存期間が長すぎると黄身が中心からずれやすくなります。気温により最適保存期間が違います。購入してから常温で夏は3日以上、冬は7日から10日が目安です。

(卵白に含まれている二酸化炭素を抜くために保存期間が必要になります。二酸化炭素が多く含まれていると、ゆでた時に卵殻膜を卵殻に押しつける力が働きむきにくくなります。気温が高いと早く抜けるので季節により違いが出ます。)

- ② **ゆでる下準備** 卵の丸い部分にヒビを入れます。スプーンの丸い部分でたたくとうまくヒビが入ります。

(丸い部分には気室があり卵殻膜を傷つける事なく殻を割ることが出来ます。殻にヒビを入れることで卵白に含まれている二酸化炭素が抜けやすくなります。)



- ③ **ゆで方** 新鮮卵の場合は、冷蔵庫から出して冷たい内に熱湯に入れてゆでると殻がむきやすくなります。

(温度差で結露し、卵白と卵殻膜の間に水滴が付き、むきやすくなります。)

1. 沸騰した多めのお湯に冷蔵庫から出して網じゃくしなどで静かに入れる。
2. ゆで始めてから1分間くらい卵を転がす。
3. ゆであがったら冷水で冷ます。
氷水で冷ますとより殻がむきやすくなる。



- ④ **ゆでる時間** (表示は 分：秒)
冷蔵庫で冷やした卵を熱湯でゆでた場合

	トロトロ半熟卵	半熟卵	固ゆで卵
Lサイズ	8 : 30	10 : 00	14 : 00
Mサイズ	6 : 30	8 : 00	12 : 00

常温に置いた卵を熱湯でゆでた場合 (冷やした卵の場合より-2分を目安)

	トロトロ半熟卵	半熟卵	固ゆで卵
Lサイズ	6 : 30	8 : 00	12 : 00
Mサイズ	4 : 30	6 : 00	10 : 00

ゆでる卵の数によりお湯の温度の下がり方が違うため、時間が多少違ってきます。時間は参考にしてください。おすすめは、**冷蔵庫で冷やした卵の場合で10分**です。柔らかすぎない半熟で、美黄卵の自慢である黄身の美味しさを楽しめるゆで加減です。ぜひ一度お試しください。

※ゆでる時間が長すぎると (15分以上) 黄身の周りが暗緑色になることがあります。

(卵白に含まれている硫黄成分が熱によって分解され、硫化水素が発生し、卵黄の鉄分と反応して暗緑色になってしまいます。加熱時間が長いと反応が出やすくなります。)



冷蔵庫で冷やしたLサイズの卵を熱湯でゆでた時間