



たまごのQ & A

日本で卵といえば鶏卵。
一般的には安価で使い道も幅広い便利な食材のひとつ。
最近では卵かけご飯専用のたれや醤油が販売されるほど。
そんな卵のはてなに答えます。



Q. 白卵と赤卵、赤卵の方が栄養がある？

味も栄養価も変わりはありません。
殻の色が違うのは、親鶏の種類が違うためです。
赤卵の方がやや高価な傾向があるのは、赤卵鶏は白卵鶏よりも
体重が重く飼料の量が多く必要なためです。



白卵を産む
レグホーン種



赤卵を産む
ロードアイランドレッド種

Q. 黄身の色は濃い方が美味しい？

黄身の色と卵の味に相関関係はありません。
黄身の色は餌に含まれるカロチノイド系色素で決まります。
人は心理的に色が濃いほど美味しく感じる傾向にあるため、
濃い色になるよう餌を調整する場合があります。
赤い色素の多いパプリカなどを混ぜた餌を食べると、黄身の色は
濃いオレンジ色になります。



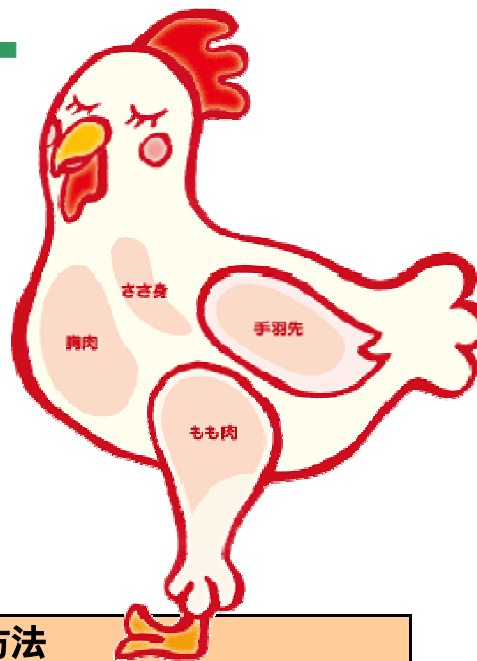
鶏肉の部位別の特徴とカロリー

肉にはいろいろな種類があります。部位の違いによって肉質やカロリーも違います。

皮つき	100gあたり
部位	カロリー
かわ	513
手羽	211
もも	200
むね	191

皮なし	100gあたり
部位	カロリー
もも	116
むね	108

	100gあたり
部位	カロリー
きも	111
ささ身	105
すなぎも	94
軟骨	54



部位	特質	調理方法
手羽先	コラーゲンが豊富。脂肪も多く濃厚な味。	スープやカレーなどの煮込み料理 手羽元は炒め物や揚げ物 骨付きのものは水炊きがよい
むね	やわらかい。脂肪が少なく淡白な味わい。	唐揚げ、フライ、炒め物、焼き鳥、蒸し物、煮物など
もも	運動する時に使われる筋肉のため、胸に比べて肉質はかためだが、ほどよく脂肪があって味にコクがある。骨付きと骨なしがある。	照り焼き、ローストチキン、フライ、唐揚げ 骨の周囲に旨味があるので、骨付きはカレーやシチューなど煮込みや水炊きにするとよい味がでる
ささ身	もっとも脂肪が少なく、味も淡白であっさりしている。	揚げ物など油をプラスするとコクがでる 酒蒸しにして和え物やサラダなど
かわ	脂肪をととても多く含む。	串焼き、揚げ物、煮物
きも	ハツ(心臓)とシバー(肝臓)を合わせて「きも」と呼ぶ。	串焼き、炒め物、煮物
軟骨	胸骨の先端の比較的柔らかい部位やひざの関節の部分を目指す。コリコリとした歯ざわりがある。	串焼き、揚げ物
すなぎも	砂を蓄え食べたものをつぶすなどの働きをするため、筋肉が発達していて脂肪が少ない。コリコリとした歯ざわりがある。	串焼き、揚げ物、煮物、炒め物