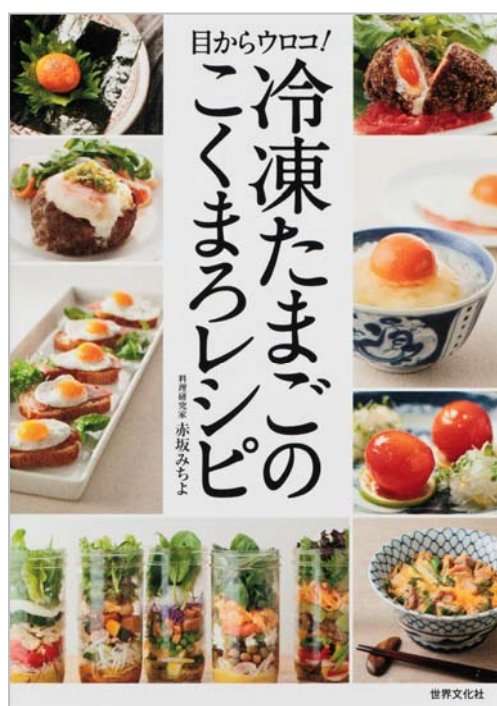


報道機関各位

2015年5月21日

たまごを“冷凍”するだけで驚きの新食感!!  
モチリ×濃厚!!  
『冷凍たまごのこくまるレシピ』発売

ひとり暮らし、料理初心者でもカンタン!!  
たまごを買ったら、すぐ冷凍庫へ入れちゃうだけ!



今年に入り、テレビ、ネットなどで話題の「冷凍たまご」。調理法は、ただ冷凍庫に入れるだけ。その調理法の簡単さが受けています。『冷凍たまごのこくまるレシピ』は、揚げたまご、スコッチエッグに、話題のエッグスラットやハムエッグ、ふわふわ卵白スイーツまでレシピが満載。たまご料理のレパートリーがさらに広がります。

## 「冷凍たまご」は新しい料理方法です

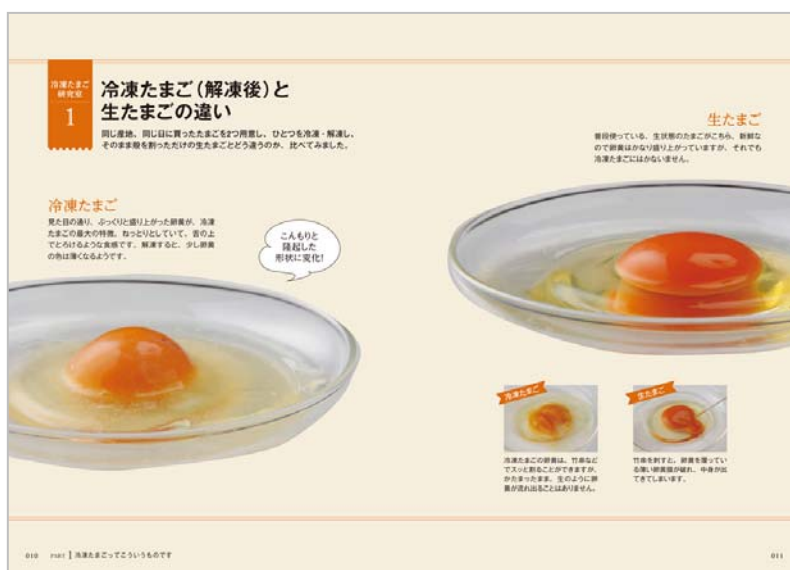
これまで一般に、「たまごは冷凍に向かない」、「冷凍すると味が落ちる」というのが定説でした。

向かないという理由は、解凍したときに、もとの状態に戻らないということのようです。

実際に冷凍したたまごを解凍してみると、卵白は、ほぼもとの状態に戻りますが、

卵黄は球状に固まったままです。箸などで卵黄を割ってみると、ヨウカンのようにねっとりしています。そのまま口に含んで味わうと、こっくり、まろやか、新しい食感、新しいおいしさです。

マイナス 18 度で冷凍しておけば、鮮度も落ちず、栄養成分もほぼ変わらず、良質なタンパク質も摂取できます。「完全栄養食」といわれるたまごを毎日摂取するならば、「冷凍たまご」でレシピのバリエーションが増えます。



## 「冷凍たまご」のスゴイところ

### ① 卵黄がモチリ、味がこく、まろやかになる

卵黄は冷凍して解凍することで、水分が抜けてタンパク質同士が結びつき、かたくなります。

これがモチリ食感を生み出すもとに。卵黄が口のなかで溶けきらず舌に長く残る感覚が、うま味が増したように感じられるのです。

### ② 凍ったまま使って新・たまご料理にトライ

カチカチに凍っているのでも、粉をつけて揚げたり、肉で包んで焼いたり、蒸したり、新しいたまご料理の可能性が広がります。

### ③ 卵黄は味が染みやすくなる

たとえば、生の卵黄のしょうゆ漬けを作るには、1 晩かかりますが、冷凍した卵黄を解凍したものなら、20 分ほどで味が染み通ります。これは冷凍・解凍のプロセスで卵黄膜が破れ、隙間ができるから。

#### ④ たまごの栄養をキープしながら鮮度を失わず、保存期間がのびる

マイナス 18 度で保存をしておけば、鮮度も落ちず、栄養成分もほぼ変わりません。保存の目安は 1 ヶ月、解凍した後はできるだけ早く使いましょう。

#### 「冷凍たまご」を作るのは簡単。買ったらずちに冷凍庫に入れるだけ

##### 保存袋に入れて殻のまま冷凍庫へ

たまごを冷凍すると、中身が膨張して殻に亀裂が入り、中身がでやすくなります。

冷凍庫に直置きしたり、プラスチックケースのまま冷凍するのは NG。

いくつかまとめて保存袋に入れることをおすすめします。

#### 「冷凍たまご」の使い方

##### ① 凍ったまま調理へ

冷凍たまごの大きな特徴といえるのが、冷凍したまま調理できる点。

殻をむいたら、そのまま粉をつけて揚げたり、スープに入れて

料理したりできます。

##### ② 解凍してから調理へ

一番スタンダードな使い方が、解凍してから使う方法です。

真夏以外は常温で自然解凍がおすすめです。

冷蔵解凍、電子レンジで時短解凍などの方法もあります。

#### <目次>

Part.1 冷凍だまごってこういうものです

冷凍たまごのスゴイところ

冷凍たまご(解凍後)と生たまごの違い

たまごは栄養たっぷりの「完全栄養食品」です

基本のレシピ

Part.2 冷凍たまごのおかず

スコッチエッグ／エッグ和風バーグ／袋煮／エッグベネディクト

ポークピカタ／冷凍たまごの朝食メニュー 1 週間 etc.

Part.3 冷凍たまごの簡単ごはん

ガパオ風ライス／おにぎらず／親子丼／スパゲティ・カルボナーラ

タイ風グリーンカレー／たまごビーフン／ジャーサラダでランチ etc.



#### Part.4 冷凍たまごのスープ

エッグミネストローネ／煮たまごと油揚げの味噌汁

トマトのエッグスープ／パパッと簡単おつまみ 1 週間 etc.

#### Part.5 冷凍たまごのいろいろアレンジ

・冷凍うずらたまごで

うずらとたまごの新タマネギのレンジ蒸し／うずらたまごシュウマイ

・冷凍焼きたまごで

薄焼きたまごと菜の花のゴマ酢あえ／薄焼きたまごの辛子明太子巻き

・冷凍卵白で

卵白とキノコのマヨカレーあえ／卵白とヤマイモのとろとろ納豆

#### Part.6 冷凍たまごのスイーツ

ナッツメレンゲ／チョコレートムース etc.

#### ▼ 著者プロフィール

赤坂 みちよ(あかさか みちよ)

料理研究家、管理栄養士、国際中医薬膳師。

「栄養と料理」編集部を経てフリー編集者として独立。

1987 年に「フーズアンドテーブル」を設立。2009 年 9 月、東京・文京区に

「旬の食材から元気をもらう」をコンセプトにした「旬菜薬膳ワンプレートミール」を提供する

「カフェ・ビーンズ」をオープン。女子栄養大学栄養学部卒業。

#### ▼ 出版物概要

1. 書籍名：『冷凍たまごのこくまろレシピ』

2. 発売日：2015 年 5 月 19 日

3. 定価：本体 1,200 円+税

4. 判型：A5 判

5. 頁数：96 頁

#### ▼ 書籍ページ：

<http://www.sekaibunka.com/book/exec/cs/15314.html>

#### ▼ 世界文化社の新刊情報：

<http://www.sekaibunka.com/>

#### 【本件の連絡先】

株式会社世界文化社メディアマーケティング部 南・篠崎

〒102-8187 東京都千代田区九段北 4-2-29

PHONE :03-3262-5153 FAX:03-3262-5435 e-mail :media@sekaibunka.co.jp