

# なめがたを食べよう

## 鶏卵

vol16

食卓に欠かせない万能な食材「鶏卵」。今回は、市内で農場を営んでいる豊村さんを訪ねました。

豊村さんが飼育している鶏と、その卵の特徴を伺ったところ、

「ここで出荷している卵は、鶏の飼料にカロテノイドの一種である『アスタキサンチン』という天然色素を混ぜているので、黄身の色がやまぶき色をしています。これは、アスタキサンチンの成分が卵黄に移行するからです。抗酸化作



管理が徹底された鶏舎で育ちます

用のあるアスタキサンチンを食べた健康な鶏から生まれた健康な卵。黄身がこもりと盛り上がっていて、白身がキュッと締まっています」

豊村さんの農場では、約30万羽の鶏を、成長段階に分けて3つの鶏舎で飼育しているそうです。

「鶏舎の衛生管理を徹底し、安心して安全な卵を出荷できるよう気を配っています。朝に生まれた卵を洗浄・選別してパック詰めし、その日の昼には店頭



たくさんの鶏を育てている豊村さん（左）です



並べるので、とても新鮮です。今年の9月からは、自宅で卵の直売所を始める予定です」と豊村さん。この卵は『アスタの恵み』という商品名で、市内では『観光物産館こいこい』などで購入することができます。

豊村さんのおすすすめの卵の食べ方は、「新鮮なので、生で『卵かけご飯』で味わってほしいですね。白身をパリッと焼いた半熟目玉焼きを、ご飯やパンにのせて、黄身を崩しながら食べるのもおいしいですよ」とのお話でした。

栄養たっぷり新鮮な豊村さんの卵。いろいろな料理法で味わってみませんか。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

卵黄に含まれるレシチンは血中コレステロールを調整し、動脈硬化を防ぐほか、神経伝達物質の合成にも係わり、脳の働きを高めます。



冷やし中華風茶碗蒸し

#### ○材料（4人分）

- ・卵液
  - A（卵2個、鶏がらスープ300ml、しょうゆ・みりん各小さじ1）
- ・白身魚（15g）4切れ
- ・椎茸 1枚
- ・にんじん 20g
- ・絹さや 1枚
- ・あさつき 1本
- ・酒 少量

#### ○作り方

- ① Aの材料をよく混ぜ合わせて卵液を作る。
  - ② あさつきは小口切りにする。白身魚は酒をかけて臭みを取る。椎茸は薄切りにする。にんじんは2ミリ厚さの輪切り4枚を作り、型で抜く。絹さやは筋を取り、斜めに切る。
  - ③ 茶碗蒸しの器に①を泡が立たないように入れ、あさつきを浮かべる。
  - ④ 蒸気が上がった蒸し器で強火で1分、弱火で13分蒸す。粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やしてできあがり。
- 【1人栄養量】エネルギー 60kcal たんぱく質 6g 脂質 2.8g 食塩相当量 0.7g