

「ほやたまご」 宮城県 × 食文化

宮城県女川町には、特産の「ほや」のむき身でゆでたまごを包み特製の甘辛いだしで煮付けた郷土料理「ほやたまご」があります。昔からほやに馴染みのある三陸の中でも、ほやたまごを作るのは女川だけ。お茶請けやおもてなしの料理として出されていました。今はお土産としても販売されています。



※「ほや」は、その見た目から「海のパイナップル」とも呼ばれる海産物。甘みと磯の風味の独特の味わいは、お酒のおともにもぴったり。



エームサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



5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（令和元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

スーパーでは常温で売られている場合もありますが、おうちでは冷蔵保存しましょう！

～たまごの保存～

1 向きに
気をつけて
鮮度長持ち

たまごには、丸い部分ととがっている部分があります。強度が強いとがっている方を下にして、冷蔵庫へ入れましょう。黄身が真ん中で安定します。



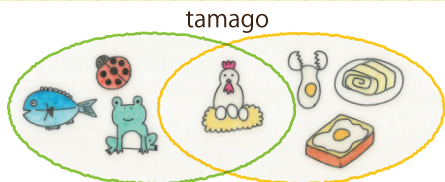
2 収納場所に
注意

冷蔵庫のたまごポケットを活用している方が多いのでは？
たまごポケットは、扉の裏ではなく、庫内に収納できるものが◎
扉の裏は、開閉時に、衝撃でヒビが入る可能性や、温度変化で結露し、雑菌が入る危険性があるので衛生面で△
たまごポケットへ入れなおすのが面倒・・・という方は、
パックのふたを切り取り、底に重ねてそのまま収納すると、移し替える手間もなく、安定もするので、おすすめです。



※パックで手を切らないように注意

卵



玉子

卵と玉子はどちらが正しい!?

どちらも“タマゴ”と読みますが、一般的に、いきもの（鳥・魚・虫など）のたまご全般を「卵」と記載し、食材として使う鶏のたまごや調理済みのものを「玉子」と記載します。

更に食材の鶏卵に限り、加熱前のは「生卵」「卵かけごはん」、加熱されたものは、「玉子焼き」「玉子炒め」のように、生の状態のものを一文字の「卵」、調理されたものを二文字の「玉子」とするのが一般的です。



冷凍たまごやってみた

もちもち食感でおいしくなるとウワサの冷凍たまご。
生たまごをラップで包み、半日～1日冷凍庫で凍らせるだけで簡単にできます。
冷凍後、水にしばらく浸けて、殻をむき、凍ったままハンバーグやコロッケの中に入れて、衣をつけて天ぷらにすると、とろ～り中からたまごがでてきて、おすすめです。
冷蔵解凍し、目玉焼きにすると、ぷくっと高さのある黄身ができます。

⚠️ ※必ず加熱調理してください。

frenchtoast 漬け込み 3分! 時短 フレンチトースト

🕒 調理時間・10分



【材料 4人分】

- 食パン（8枚り）..... 2 枚
- 牛乳..... 100ml
- たまご（卵）..... 1 個
- 砂糖..... 大さじ2
- バター..... 適量

※マーガリンでもOK

【作り方】

- ①タッパーまたは平たい容器に、たまご（卵）、牛乳、砂糖を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
 - ②食パンを1/4にカットし、①に片面1分半ずつ浸す。
 - ③フライパンを熱し、バターを入れ、溶かし、②を入れ、両面焼き色がつくまで、焼いたらできあがり。
- 🍳ポイント🍳 8枚切りの薄い食パンを小さくカットすることで、たまご液が染み込みやすく時短に！
シロップや粉糖などのトッピングで見た目も◎


「たまご」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
26 先勝	27 先勝	28 先勝	29 先勝	30 先勝	1 仙滅	2 大安
3 赤口 憲法記念日	4 先勝 みどりの日	5 友引 こどもの日	6 先勝	7 仙滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 仙滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先勝	18 仙滅	19 大安 食育の日!	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先勝
24 仙滅 31 大安	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先勝	30 仙滅



- ・憲法記念日（国民の祝日）・・・日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日。
- ・みどりの日（国民の祝日）・・・自然に親しむと共にその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐむ日。
- ・こどもの日（国民の祝日）・・・子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共に母に感謝する日。

5月5日は 端午の節供



五節供に和食を

5月5日「端午の節供」は、中国から伝わった菖蒲や蓬で邪気を払う風習と、田植え前に女性が体の穢れを落とす日本の風習とが合わさってできたものと言われています。もともと女性の行事でしたが、武家社会になり、菖蒲という言葉が尚武（武道や武勇を大切にすること）と同じ読みということなどから、次第に男の子を祝う行事として定着しました。

玉子色  【今月の日本の伝統色】 

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。

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！


- ・たまご・新玉葱・新ごぼう・ニラ・たけのこ
- ・そら豆・蛤（はまぐり）・鱈（さわら）・いちご

「食育」しゅいくとは？

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→



エー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。

日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「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。