

# 卵の豆知識

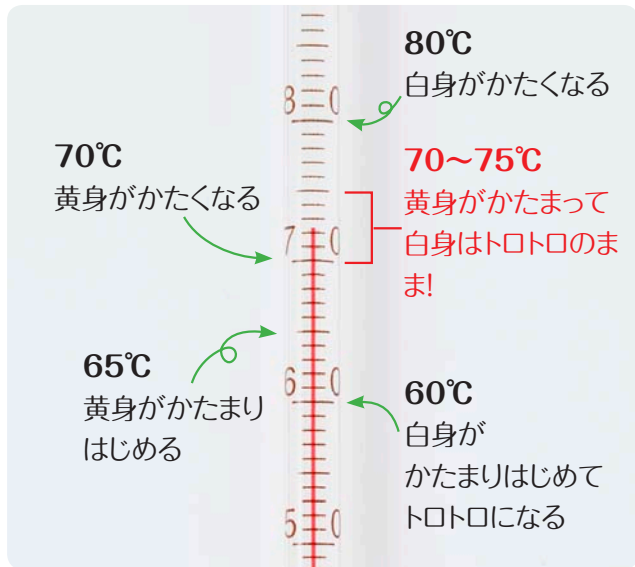
日本は、世界の中でももっとも多く卵を食べている国のひとつです。栄養満点で、さまざまな食べ方ができる「卵」を科学の目で見てみましょう。



## ゆで卵と温泉卵、かたさが違うのはどうして？

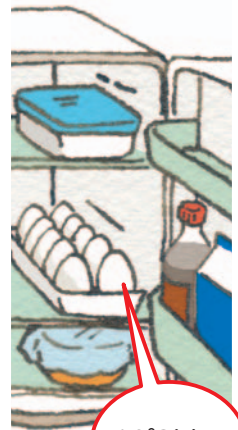
卵の黄身は70℃以上でかたくなり、白身は80℃以上でかたくなります。沸騰したお湯でゆでるとゆで卵に。黄身がかたくなり、白身がしっかりかたまらない温度（70～75℃）のお湯に15～25分つけておくと温泉卵ができます。

温泉卵は白身がトロトロだよ



## 卵の保存は室温？ 冷蔵庫？

卵は、サルモネラ属菌などによる食中毒を防ぐために、洗浄消毒してからパックに詰め、賞味期限を表示して売られています。でも、取扱いが悪いと菌が増えてしまうことがあります。卵は新鮮なものを買って冷蔵庫（扉ではなく本体、10℃以下）で保管しましょう。



10℃以下

## ゆで卵の殻、ツルンとむける卵とむけない卵があるのはなぜ？

卵の殻にはごく小さな穴がたくさんあいています。時間がたつとこの穴から卵の中に入っていたガスが抜けて、うす皮（殻の内側にある膜のようなもの）と白身の間に隙間ができるため殻がむきやすくなるのです。



## 賞味期限を過ぎた卵は食べられない？

卵の賞味期限は、生で食べられる期限（10℃以下で保存）を表しています。卵はなるべく早く食べましょう。もし賞味期限を少し過ぎてしまったら、十分加熱調理して食べましょう。



おいしそ〜



←半熟オムレツや生で食べるなら新鮮な卵で



↓賞味期限を過ぎたらしっかり加熱して食べよう!

ゆまで火を通してね

