

# 卵と日本人の深い関係

日本人は、年平均で三百個以上も卵を食べているという。ゆでる、煮る、焼く、とじるなど、その調理法はさまざまで、生でも食べる。私たちは、どうしてそんなに卵に魅かれてしまうのか？  
そもそも卵とは、どんな食材なのだろうか？

京都女子大学教授

## 八田 一

●はった・はじめ 1956年徳島県生まれ。栄養・調理・健康機能などをメインに、卵のことなら何でも知りたい卵博士として、“エッグサイティング”な研究の日々を送る。

## 魯山人の卵かけご飯

私が卵の研究を始めてから、今年で四十年になります。専門は生物学や食品化学の分野なのですが、卵化学的なことは門外漢なのですが、卵についてはどんどん興味が湧いてくるのですから、調べているうちに、気がつけば「卵博士」と呼ばれるま

でなっていました。

そもそも研究や実験が好きでこの道に入っているのです。たとえば美食家として知られる北大路魯山人が、卵かけご飯をする際には手のひらで三十分ほど卵を温めてから食べていたなんて話を聞くと、どうしてそうしていたのだろうと気になってしまふ。もちろんおいしくなるからでしょうが、なら、おいしくなる理由は

どうすれば解明できるのかと考えずにはいられないんです。

卵のおいしさとは何か？ これは、なかなか難しい問題です。『おいさを科学する』などの著作で知られる龍谷大学の伏木亨先生や、味を測るという概念を打ち出し味覚センサーを開発した九州大学の都甲潔先生など、おいしさの客観的指標を作り出そうとする研究はいろいろあるの

ですが、おいしさというのは非常に官能的なもので、五味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）や食感、においなど、総合的なバランスの上に成り立っているため、指標をつくるのが難しいんです。人によって好みも違いますから、万人に共通のおいしさを見つけるのは、相当ハードルが高いと思います。

ですが、長いこと卵を研究しているため、「卵はなぜおいしいのですか？」という質問はよく受けます。

その問いは非常に難しいのでお答えできないとしばらくは対応してきましたが、ある本を執筆するにあたり、たまたま魯山人の卵かけご飯のおいしさについて考えることになったんですね。

ちなみに、魯山人の卵かけご飯について知ったのは、NHKのテレビ番組「あさイチ」で卵料理を特集するということで、取材を受けたときのこと。番組ディレクターから聞いた話では、あさイチで日本料理を指導している中嶋貞治さんの祖父が、魯山人本人から聞いたのだそうです（中嶋貞治氏の祖父・貞治郎氏は魯山人が主宰した「星丘茶寮」の初代料理長。

## ソウルフードでファストフード

卵かけご飯のおいしさを考えるにあたり、まずは官能検査を行なって

統計学的なデータを取り、有意差を見つめる必要があると考え、研究室の学生九人に、冷蔵庫から出したばかりの卵と、手のひらで三十分温めた卵ではどちらがおいしいか、実際に食べてもらいました。

温度は、冷蔵庫から出したばかりの卵は平均八℃、温めた卵は平均二八℃ほどで、二つを食べ比べてもらったところ、九人全員が温めたもののほうがおいしいと回答。ただし、この場合は自分で温めた卵という心理的要因が影響したとも考えられる。そこで、今度は恒温水槽で温めた卵を使って、さらに百人のパネラーに試食してもらったところ、こちらも温めたもののほうがおいしいという結果が得られました。

卵かけご飯はとてもシンプルで、しかも生で食べるという意味では、卵そのものの味がわかる食べ方では



卵かけご飯のおいしさとは？