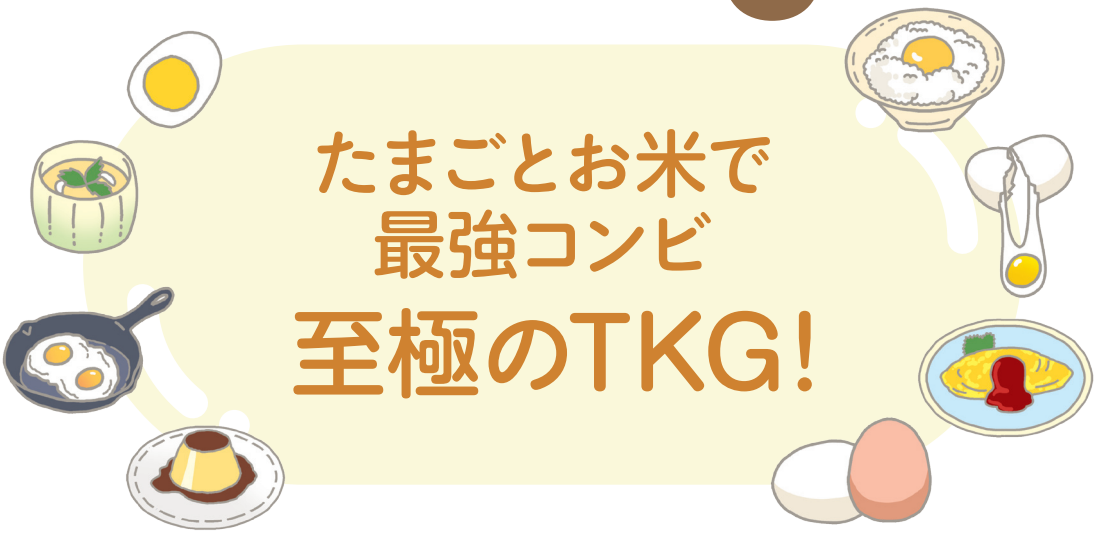
FEATURE
特集

毎日、「たまご」2



たまごとお米で最強コンビ 至極のTKG!

たまごを生で食べる日本ならではの食文化を楽しめる「たまごかけご飯（TKG）」。
今回は、（一社）日本たまごかけごはん研究所代表の
上野さんにTKGの魅力を伺いました。

※TKG…たまごかけご飯（TamagoKakeGohan）の略称として以下使用。

今回の見どころ！

＞TKGをジャパンブランドに！
＞つくってみよう　TKG 3style
＞TKGで食べたい おいしいたまご4選！
＞農林水産省職員が食べているユニークなアレンジTKG
＞たまごの価格をとりまく現状

TKGをジャパンブランドに！

監修・お話

(一社)日本たまごかけごはん研究所
代表
上野貴史さん

日本の食文化・歴史を世界と後世に伝えるために、(一社)日本たまごかけごはん研究所を設立。栄養学・食育に特化したプロの料理人・プロデューサー・講師として、幅広く活躍中。たまごソムリエ検定の最高位「五ツ星タマリエ」の資格を持つ。

国産たまごを生で食べられるのは、日本の衛生管理技術と物流の冷蔵技術が発達しているからこそ。私たちは研究のためたまごを食べ比べしますが、まず白身を飲み、次に黄身を味わいます。すると、白身が甘かったりしょっぱかったり、黄身に昆布の風味がしたりと、たまごに込められた生産者の想いを感じます。TKGを構成する食材は基本的にすべて日本の特産物で、特にたまごと米は食料自給率の高い食品です。TKGが盛り上がり消費量が増えることで、生産者が元気になることを理念として活動しています。

つくってみよう　TKG 3style

TKGというと、たまご・ご飯・醤油の全混ぜスタイルが一般的ですが、つくる手順で味わいに大きな違いが出ます。(一社)日本たまごかけごはん研究所考案のつくり方「TKG style」全16種から3スタイルを紹介します。様々な種類のたまごで試してみてください。

提供:(一社)日本たまごかけごはん研究所

材料の黄金比(共通)

たまご … 1個(Mサイズ)
ご飯 … 150グラム(熱々でやや固め推奨)
淡口醤油 … 7グラム(少し甘めがよりおいしい。しじみの出汁醤油もおすすめ)

Style 1

醤油ご飯の夜空に広がる、溶きたまごの朝日!

Sunrise（サンライズ）

お米→醤油→たまごの順に味の層ができます。ひと口目はたまごの味、次に醤油の塩味、最後にお米の味が追いかけてきて、口の中に味のグラデーションが広がります。

1 溶きたまごをつくります。初めに黄身を箸でつまんで崩し、白身を切るように混ぜます。

2 お椀に盛ったご飯に醤油をかけ、均一に混ぜて醤油ご飯をつくります。スピード重視です。ご飯が熱いことで醤油の香りが立ちます。

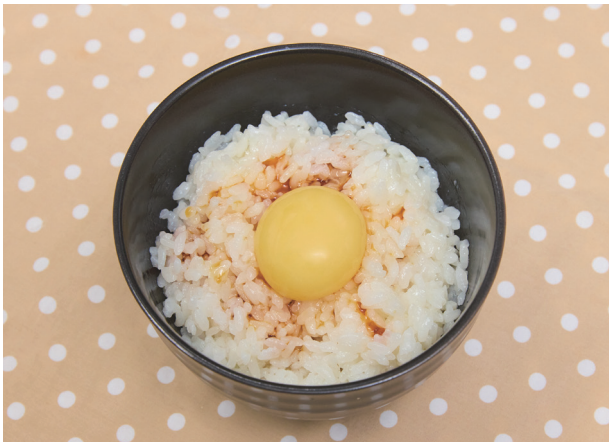
3 醤油ご飯に溶きたまごを回しかけ、全体を混ぜていただきます。

Style 2

中央の黄身が台風の目のよう!

Typhoon（タイフーン）

白身のドロっと感が苦手な人におすすめ。黄身の濃厚さをダイレクトに味わえる良さもあります。



1 たまごを白身と黄身に分けます。お椀に盛ったご飯に、白身だけを入れてよく混ぜ合わせ、ご飯の中央を少しくぼませておきます。

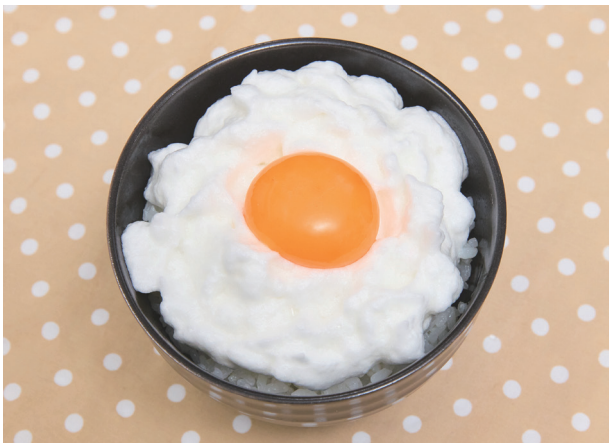
2 黄身を中央のくぼみに乗せて醤油を回しかけ、少しずつ混ぜ合わせていただきます。

Style 3

メレンゲの白身に月のような黄身がふわり

Full moon（フルムーン）

白身の食感が変わって白身自体がしっかり主役になれるたまごかけご飯としておすすめです。



たまごを白身と黄身に分けます。白身を泡だて器でメレンゲ状になるまで混ぜます。角が立つまで完全にホイップします。

お椀に盛ったご飯の上にメレンゲを置き、中央に黄身を乗せます。醤油をかけて崩しながらいただきます。

TKGで食べたい　おいしいたまご4選！

上野さんによると、現在、全国に約1,700のブランドたまごがあるそうです。
今回、数あるたまごのなかから、TKGに合う上野さんおすすめのたまご4種をご紹介します。

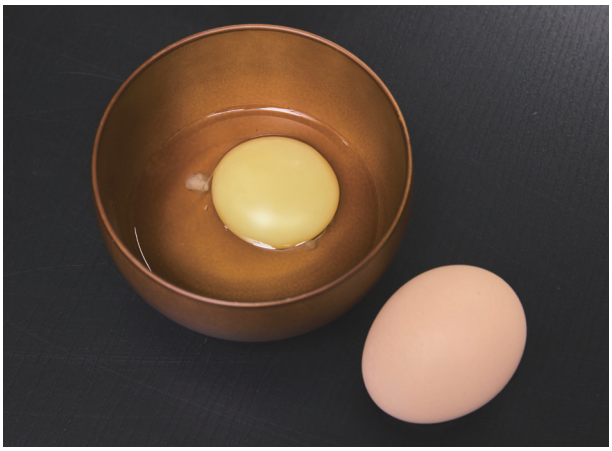
米艶（こめつや）

竹内養鶏場（北海道）
https://www.kometuya.jp/

【殻の色】桜色　**【黄身の色】**レモンイエロー
【飼料】北海道産99.8パーセントの飼料で、タンパク源として釧路産の魚粉も配合。レモンイエローの黄身色は、飼料が主にお米のため。

上野さんのおすすめポイント

飼料の約7割がお米のため、甘味とうま味に優れています。レモンイエローの黄身が特徴的で、殻を割ったときのインパクトを含めて子どもの人気が高いです。



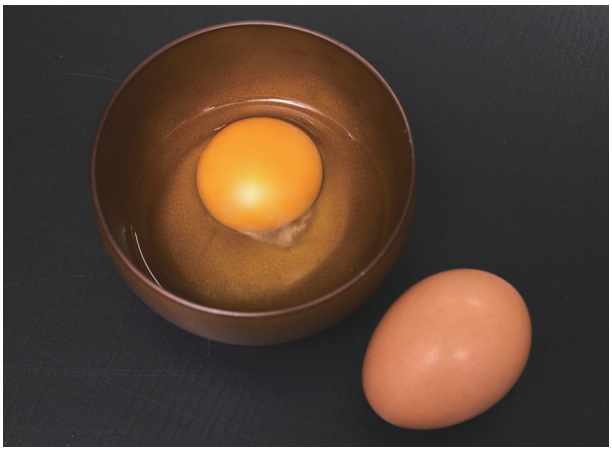
たまゆら琥珀（こはく）

こはくファーム（愛知県）
https://shop.tamago.life/

【殻の色】赤　**【黄身の色】**黄
【飼料】北海道釧路産のイワシや広島産のかき殻などの食材を約20種類調合した、ミネラル豊富な飼料。

上野さんのおすすめポイント

ニワトリの日齢210日から270日、約2か月のたまゆら（少しの間の意味）に産んだ栄養価の高いものを選別しています。



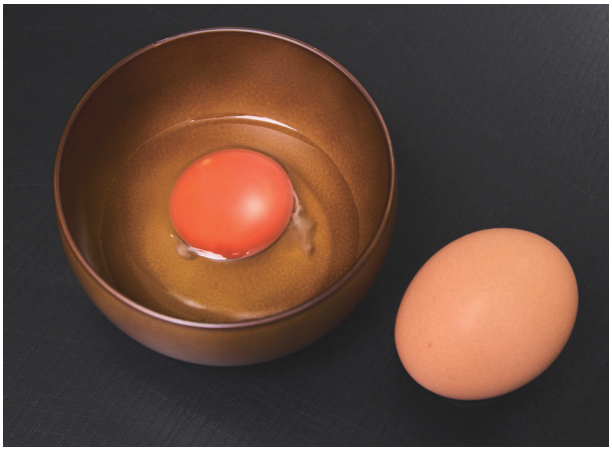
夢王（ゆめおう）

藤橋家（兵庫県）
https://tamagoya.org/

【殻の色】赤　**【黄身の色】**紅に近いオレンジ色
【飼料】有機質肥料を活用した米とにんにく、唐辛子、緑茶、梅酢、地養素などを独自配合。

上野さんのおすすめポイント

（一社）日本たまごかけごはん研究所主催の第二回から第四回「たまごかけごはん祭り」三連覇を経て殿堂入りしました。黄身の色と一口めのインパクトが圧倒的です。



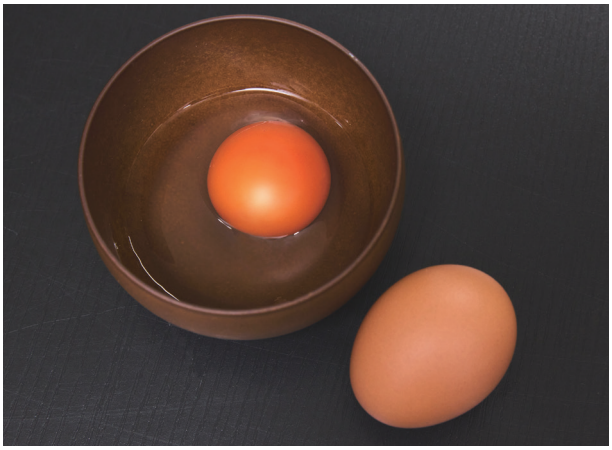
タマンゴ

天草タマンゴファーム（熊本県）
https://www.tamango.jp/

【殻の色】赤　**【黄身の色】**紅に近いオレンジ
【飼料】ドライマンゴーを主に、ココナッツやサンゴなどを配合。

上野さんのおすすめポイント

マンゴーの果実・皮・種に加え、ココナッツも配合した飼料を食べて生まれた、フルーティーなたまごです。



並べると個性が際立ちます。
左から、米艶、たまゆら琥珀、
夢王、タマンゴ。

農林水産省職員が食べている ユニークなアレンジTKG

農林水産省の職員約1,000人にアンケートを取り、普段食べているユニークなたまごかけご飯アレンジをセレクト。
上野さんに感想とアドバイスをいただきました。

たまごにプラス!

納豆+ミニトマトスライス+醤油

すべてを混ぜ合わせてご飯にかける。

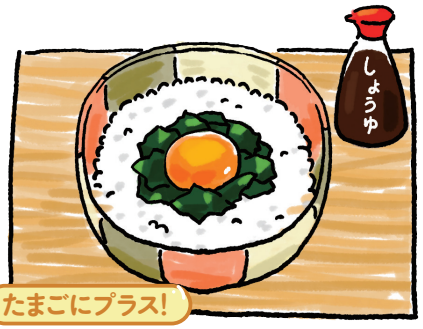
トマトの酸味が合いますね。水っぽくなるとたまごの味を薄めてしまうので、ドライトマトや焼きトマトだと、よりおいしい気がします。納豆は間違いなく合います。

たまごにプラス!

サバの水煮缶+納豆+めんつゆ

すべてを混ぜ合わせてご飯にかける。

サバの水煮缶とめんつゆの組み合わせは、ご飯にも合っておいしいですからね。たまごかけご飯にもぴったりです。

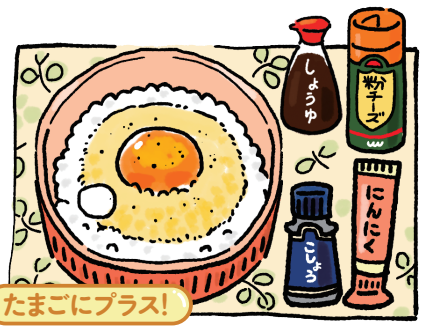


たまごにプラス!

乾燥ワカメ+醤油

溶いた卵液に小さくちぎった乾燥ワカメを入れて戻し、醤油で味付けしてご飯にかける。

たまごの水分を乾燥ワカメが吸って、卵液が濃厚になります。ワカメの塩気でたまご自体の味も引き出されておいしいと思いますよ。卵液を吸いすぎるので、ワカメの入れすぎには注意が必要です。



たまごにプラス!

粉チーズ+にんにくチューブ+白だし+醤油+粗挽きこしょう

カルボナーラ風TKG。ご飯にたまごをかけて素早く混ぜ合わせ、粉チーズ、にんにくチューブに白だしと醤油を加えて混ぜ、最後に粗挽きこしょうをかける。

粗挽きこしょうがたまごの味の輪郭を際立たせて、キレが出ます。オリーブオイルをひと垂らしすると、よりおいしくなりそう。

column

たまごの価格をとりまく現状

約60年もの間、たまごはほとんど価格が変わってこなかったことから、物価の優等生とも呼ばれていました。しかしながら、昨今の国際情勢の変化や円安などにより、海外から輸入に多く頼ってきた飼料が高騰。電気代や燃料費の上昇、鳥インフルエンザなども影響し、たまごの価格も一時上昇傾向にありました。

畜産に携わる方々の努力により、上昇した生産コストを最大限抑える努力を続けていますが、限界があります。これからも、私たちの食卓においしくて良質なたまごを届けてもらうためには、需要等を考慮しつつ、上昇した生産コストを適正に販売価格に反映し、その価格を引き上げることについての理解が必要です。

売る人にも、買う人にも、育てる人にも。フェアでいい値を考える。農林水産省では、このようなフェアプライスプロジェクトを推進しています。

【参考】
フェアプライスプロジェクト（農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/fair-price-project/category/egg/

フェアプライスプロジェクト×
あはれ！名作くん 特別編
「フェアでいい値を考えよう」（maffchannel）
https://youtu.be/PeUabWhBYBk?feature=shared