



# 卵★百科



「立春の卵伝説」



『万宝料理秘密箱・前編』（通称『玉子百珍』）

## （目次）

- ☆ 資料：江戸時代の料理書『玉子百珍』
- ☆ 奥の深い「黄身返したまご」の……  
失敗も成功のうち「たまごそのままプリン」
- ☆ ゆでたまご・豆知識！
- ☆ “立春の卵”伝説

- 
- \* 写真／八田一氏  
サイエンス・クッキング事務局
  - \* サイエンス・メモ&図／八田一氏



# 資料：江戸時代の料理書『玉子百珍』

\*江戸時代の料理書『万宝料理秘密箱』（通称『玉子百珍』）は、100を超える卵料理が載せられているとか。

その中の「黄身返したまご」の項は、ぬかみそに3日間つけて作るとあるけど、サイエンス・クッキングでは「卵の科学的知識」により、たった30分で作っちゃいます！ 江戸っ子もビックリですね！



『万宝料理秘密箱・前篇』  
(通称『玉子百珍』)  
器土堂主人著  
(1785年刊)



▲「黄味返し卵の仕方」の項の原文



▲『万宝料理秘密箱・前篇』(通称『玉子百珍』)

きいて!



## 「黄身返したまご」 200年ぶりの再現エピソード

1989年、伝承料理研究家の奥村彪生さんの手で、江戸時代の料理書・通称『玉子百珍』（器土堂主人著『万宝料理秘密箱・前篇』1785年刊）の料理再現をはかった現代語訳が出ました。しかし、百珍中、「黄身返し」は未再現で、幻の一品となっていたのです。

ある時その本を読んだ八田一氏（京都女子大学家政学部 教授）が、幻の一品に興味をそそられ、味見をしたくなり挑戦。やはり失敗続きの実験中、ふとヒラメイタのが「江戸時代の卵は有精卵！」。

スーパーなどの市販の卵は、無精卵が一般的。今までそれで実験していたのです。

さて、再現成功。1998年学会発表。ついに200年ぶり、幻の黄身返しは、やたら好奇心の強い食いしん坊の理学博士（サイエンス・クッキング講師）の手でよみがえったのでした！

この後、八田先生を講師として、「サイエンス・クッキング」がスタート。

2001年8月26日、第1回は、いうまでもなく、「黄身返したまご」でした！

原文と現代語訳は...



### 【釈文】 黄味返し卵の仕方

一、地たまごの新しきを。針にて頭の方へ。一寸ばかり穴をあけ。扱能糖味噌へ。三日ほど漬おきて。取りいだしよく水にて洗ひ。煮貫にすれば。中の黄味が。外へなり。白身が。中へ入ル。是を黄味返しといふ。遣い方ハ。前に同じ。

### 【現代語訳】 黄味返し卵の作り方

新しい地卵の頭部に、針で穴を開け3cmほどの深さまで突き刺す。次にぬかみその中に3日程漬け込む。取り出して水でよく洗い、煮ぬきにすると、中の黄味が外になり、外の白身が中へ入り、入れ替わる。これを黄味返しという。使い方は前と同じ。

釈文・現代語訳をしてくれた先生は...



釈文・現代語訳／五島邦治  
ごしま くにはる。  
歴史学者。同志社女子大学嘱託講師等。  
専門は日本文学史。  
著書に『京都の歴史がわかる事典』  
(編著)、『源氏物語 六條院の生活』  
(監修)等。



奥の深い「黄身返したまご」の……

# 失敗も成功のうち「たまごそのままプリン」

- \* 白身と黄身が完全にまじってしまい、白身がない「黄身返したまご」になってしまった場合……少しもガッカリすることはありませんよ。
- \* おもしろくて、おいしい卵スイーツ「たまごそのままプリン」として、楽しく食べてしまおう！
- \* いや……プリンが好きな人は、アエテ、作っちゃいましょうよ!!!



オモシロ  
すぎ？

あえて、「たまごそのままプリン」を  
作りたい時は……

## 作り方

Part I - 2ページの「2008年最新版の作り方」  
を参考に、

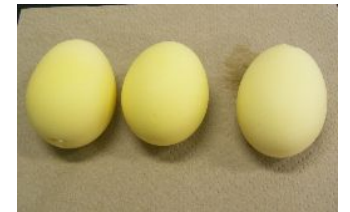
- ① ぶんぶんごまを楽しむように、  
10～15回ぐらい、高速回転をかけましょう！
- ② すると、高速回転をかけすぎて、黄身と白身が  
すっかりまざり合ってしまうはず。  
(※念のため、懐中電灯チェックをしてもいい)
- ③ ゆで方は、「最新版」どおりに。
- ④ 文字通りの、「卵そのままプリン」のできあがり。

## 「たまごそのままプリン」の食べ方は

- \* てっぺんのカラを、スプーンで少し割って  
はずす。(※写真参照)
- \* 穴からカラメルシロップをかけてスプーンで食べる。  
さあ、なめらか度、舌ざわりは、どうかな？！



アレッ!?  
しんじられな〜いっ!!!  
カラをむくと…  
黄色いゆでたまごが  
できたア〜!!!



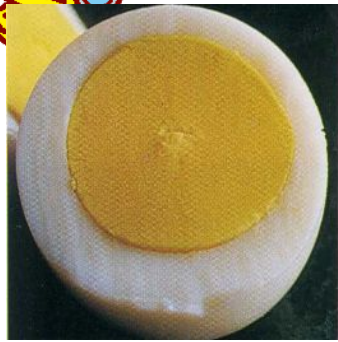
ワオ!!!  
切ってみると…  
な、なあ〜んど、  
ぜ〜んぶ  
プリン色だア〜!!!



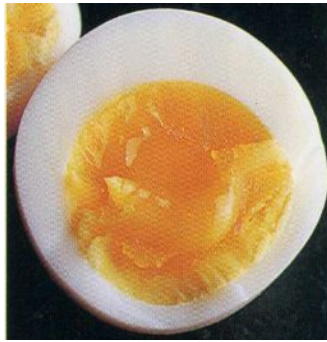


# ゆでたまご★★★★★豆知識

## ゆでたまごの種類いろいろ



▲「かたゆでたまご」



▲「半熟たまご」



▲「温泉たまご」



▲「逆温泉たまご」  
(※京都の超有名老舗料亭の  
名物ゆで卵は、コレ)



▲「黄身返したまご」



オッホン!

### 熱でかたまる卵の性質 (卵の加熱ゲル化性)

- ◆「白身」は、60℃からかたまりはじめ、80℃で完全にかたまる。
- ◆「黄身」は、65℃からかたまりはじめ、75℃で完全にかたまる。

なるほど!



### ゆでたまごの種類と加熱方法

< 2リットルの水で4個の卵をゆでた場合の目安 >

- ◆半熟たまご……… 水からゆでて、ふっとうしてから5分間ゆで、水で冷やす。
- ◆かたゆでたまご…… 水からゆでて、ふっとうしてから10分以上ゆで、水で冷やす。
- ◆温泉たまご……… 水からゆでて、70~75℃で20分間ゆで、水で冷やす。
- ◆逆温泉たまご……… ふっとうしてから、卵をいれて5分30秒ゆで、氷水で冷やす。

知っておくと  
便利だよ!





# 「立春のたまご」伝説に挑戦しよう！



▲2004年6月16日に、八田研究室（京都女子大学家政学部）の学生たちが立てた卵



## 「立春のたまご」＝立春以外の日にも立つ 「生たまご」の立たせ方を、伝授しま～す！

### 用意するもの

- ★カラの表面がザラついていない生卵
- ★水平な机やテーブル

### やり方

- ① カラの表面がきれいな卵を選ぶ。（※表面がザラついた卵を、使わないことがコツ）
- ② 卵を手に取り、手をそえながら、**細い方を上に**して台に置く。
- ③ 卵を上から見て、まっすぐ立っているのを確認。
- ④ 卵の「底の中心」が、机の表面に接するように、卵を動かしながら調節する。  
（※卵の重みを感じながら、卵にひたすら集中するのがコツ）  
（※物理学的には、卵のカラにはデコボコがあり、机との接点も3つ以上できるので、その接点の中に卵の重心をいれるのがコツ）
- ⑤ 卵が立つ——と、手元がフツと軽くなる！！！！
- ⑥ 手を離す。
- ⑦ すると……あら不思議！ 卵はずっと立っているよ！！！！  
コツがつかめれば、2度目からは、10秒で立つときもあるんだって（^^）がんばろう！！



じつは…

## 中国の古書に載っていた 卵の不思議な言い伝え！

- ◆立春は、2月の節分の翌日。
- ◆その「立春の日には、卵が立つ」——という言い伝えは、さかのぼると、中国の古書に書かれているんだって！
- ◆では、その伝説が、本当かどうか、ためしてみよう。
  - ①まず、「立春の日」がきたら、卵を立ててみよう！
  - ②「立春の日でなくても、卵は立つか？」他の日にも挑戦してみよう！

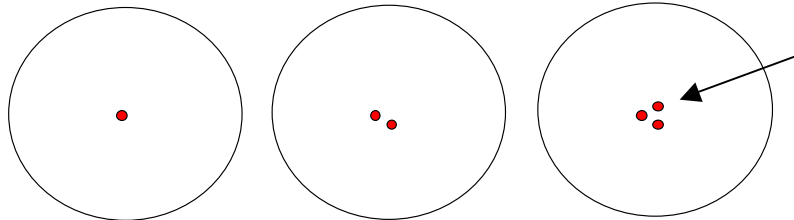


“立春のたまご”が、いつでもできるワケ

★卵が立つ理由

- \* 卵のカラの表面には、デコボコがたくさんあり、台との接点も3つ以上できる。
- \* その接点の中心に、卵の重心をいれれば、卵は、誰でも、いつでも立てられる。

★卵のカラと、台（平面）の接点の関係

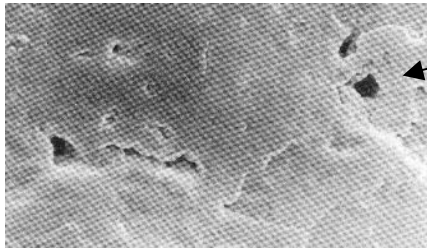


接点が1つでは立たない

接点が2つでも立たない

接点が3つあれば立つ

接点の中心に、卵の重心をいれる



気孔

卵のカラ（炭酸カルシウム）の表面は、デコボコ

(×500倍)



卵を立てる話、二つ!!



1947年（昭和22）立春に

「立春の日に卵が立つ故事」の再現実験!!

- ◆昭和22年2月6日に、日本や中国だけでなく、アメリカやイギリス各国でも、「立春の日に卵が立つ」故事の再現実験が行われ、新聞は、写真つきでそれを報道し、多くの人々は「立春の日に卵が立つ、神秘的な力」を信じた。
- ◆ところが、その記事を読んだ物理学者・中谷宇吉郎博士は、朝食後すぐに実験を開始。卵が立つのは、「立春の神秘」ではなく、立春でなくても「物理的に可能」なこと（※接点が3つ以上あれば立つ）を、実証してみせた。

コロンブスの卵……スペインでも卵を立てた人がいた?!

- ◆コロンブスは、新大陸を発見した時、「そんなことは、だれにでもできる」と、いう人々がいた。
- ◆するとコロンブスは、「では、卵を立ててみなさい」と、言い返した。しかし、だれも立てられない。コロンブスは、卵の底をつぶして、立てて見せた。
- ◆「だれにでもできることでも、最初にやるのは、むずかしい」という、たとえ話だ……



「立春のたまご」を、うまく立てる心得

あせらず!

信念をもって!

ひたすらに!

集中しよう!



中谷宇吉郎博士（明治33年～昭和37年）とは?

- ◆中谷宇吉郎博士は、寺田寅彦博士の門下で、実験物理学を研究。「雪の結晶」の研究で、世界的に知られている。
- ◆中谷博士は、随筆『立春の卵』（昭和22年発表）の中で、昭和22年2月6日の各新聞（※参照）が、こぞって、上海、ニューヨーク、東京（中央气象台予報室）で、「立春に卵が立つ」実験がされたこと、その成功のほどを報道していると、書いて、その騒動に、科学者の好奇心を刺激され、「卵はいつでも誰でも立つ」ことを証明する博士の実験のテンマツを記している。

<昭和22年（1947年）の新聞>

- ※朝日新聞（東京版）——「立春／不思議や卵が立つ 上海、実験で大にぎわい」
- ※朝日新聞（大阪版）——「ナルホド卵は立つ 解けた立春のナゾ」（日本の立春時5日午前零時51分に実験）」
- ※毎日新聞（大阪版）——「米国でも立卵に成功 ニューヨーク発UP=共同」