



たまご しろみ や しろ 卵の白身はどうして焼くと白くなるの

たんぱく質は熱を加えると白くなる

たまご えいようか たか りょうり か し ひろ りょう いちねんじゅう た
卵は栄養価が高く、料理からお菓子にまで、はば広く利用されています。一年中食べら
ねだん やす とくちょう たまご しつ
れて、しかも値段が安いという、すぐれた特長をもっています。卵は、質のよいたんぱく
しつ しょうかきゅうしゅう しぼう スー えいよう そ ゆた
質をふくみ、消化吸収のよい脂肪やビタミンC、そのほかの栄養素も豊かです。

さて、たんぱく質は、すべての生き物の体の中に必ず入っているものです。人間の体も、
ぶぶん しつ
かなりの部分が、このたんぱく質からできているのです。

たんぱく質は、熱を加えると固まり、それで白くなる性質をもっています。卵の白身は
しつ や ねつ くわ ま しろ あか にく
ほとんどたんぱく質でできていますから、焼いて熱を加えると真っ白くなるのです。赤い肉
や しろ
を焼くと白っぽくなるのも、たんぱく質のせいです。

だいひょうてき たまごりょうり 代表的な卵料理のいろいろ

だいひょうてき たまごりょうり たまご たまご や めだまや い たまご
代表的な卵料理には、ゆで卵、卵焼き、目玉焼き、煎り卵、ちやわんむし、オムレ
たまご
ツ、卵スープなどがあります。（監修・青木 国夫）

