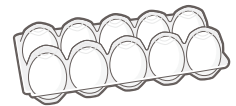


卵の賞味期限は「生で食べられる期限」

食品ロス問題ジャーナリスト 井出留美



ある料理研究家の方が、「冷蔵庫の中で賞味期限が迫った卵は、まとめてゆでて保存しておけばいい」と話していました。生のままよりも火を通した方が日持ちしそうな気がしますよね。でも、卵の場合は、ゆでると生卵より食べられる期限が短くなってしまいます。卵の白身（卵白）には、リゾチームという酵素が含まれています。この酵素は菌を溶かす役目を果たすのですが、ゆでてしまうと、この働きが失われてしまうからなのです。

ある料理研究家の方が、「冷蔵庫の中で賞味期限が迫った卵は、まとめてゆでて保存しておけばいい」と話していました。生のままよりも火を通した方が日持ちしそうな気がしますよね。でも、卵の場合は、ゆでると生卵より食べられる期限が短くなってしまいます。卵の白身（卵白）には、リゾチームという酵素が含まれています。この酵素は菌を溶かす役目を果たすのですが、ゆでてしまうと、この働きが失われてしまうからなのです。

その期間は、採卵日から2〜3週間です。採卵してからパックするまでを1週間とすると、残りが2週間というわけです。たとえ賞味期限が切れていたとしても、加熱調理して目玉焼きやゆで卵にすれば食べられます。市販の卵パックの表示を見てみると、「賞味期限が過ぎたら加熱調理してお早めにお召し上がりください」などと書いてあるはずですが、サルモネラ菌は、75℃で1分以上加熱すれば死滅するので、しっかりと加熱調理して食べきりましょう。

厚生労働省の食中毒のデータを確認してみると、2021年度に關しては、卵関連の食中毒件数はゼロでした。2020年度は2件です。卵を取り巻くさまざまな人の努力で、ここまで安全になってきたのですね。

卵の価格は高騰しています。2023年1月は、前年同月比で2倍近く上がっています。かつて卵はお歳暮として活用されたほど大切に扱われてきました。ニワトリは24時間以上かけて1個の卵を産みます。最後まで大切に食べましょう。

【筆者紹介】

井出留美（いで・るみ）

奈良女子大学食物学科卒、博士（栄養学／女子栄養大学大学院）、修士（農学／東京大学大学院農学生命科学研究科）。ライオン、青年海外協力隊、日本ケロッグ広報室長等歴任。東日本大震災食糧支援での廃棄に衝撃を受け、(office) 3.11を設立。食品ロス削減推進法成立に協力した。『賞味期限のウソ』（幻冬舎新書）、『捨てないパン屋の挑戦』（あかね書房）など著書多数。