市川新聞

看板メニュー続々誕生

田隅養鶏場

高品質保ち一日3万個

一日3万個近い卵が鶏舎からコンベヤーで流れ、梱包される。市川町田中の田隅養鶏場では日々慌ただしい出荷作業が続く。先代の田隅哲夫さん(81)が養鶏を軌道に乗せた。相場に振り回されまいと神戸や姫路市で移動販売。濃いオレンジ色の黄身は崩れにくくビタミンやカルシウムが豊富だ。3代目の元康さん(54)が高品質の秘けつを教えてくれた。

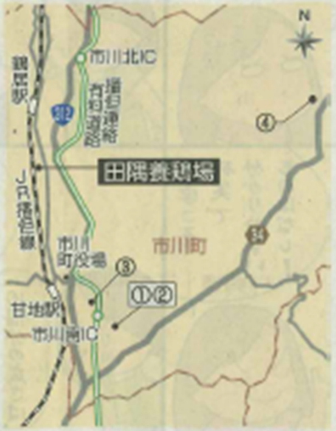
トウモロコシや魚粉などの飼料は全て天然で、ひよこは半年間、平飼いする。成長するとパプリカの粉末などで病気への抵抗力を高め、徹底的に健康を守る。

5年前に町のふるさと納税の返礼品になり、2018年度に仲介サイトで部門別の人気1位に。テレビ番組でも紹介され、関東からも注文が増えた。元康さんは「市川町の名前が売れるのはうれしい」。M寸10個パック430円。☎0790・28・0215

市川町のPRに一役買っている田隅養鶏場の卵と従業員の倉元敏美さん＝市川町田中

ふるさと納税で1億円集める卵

市川町のふるさと納税の返礼品として年間1億円近い寄付を集める「田隅養鶏場」（同町田中）の鶏卵。町のいたるところで飲食店の看板メニューとして主役を張っている。地元のPRに抜群の存在感を誇る逸品と、同社の卵を使って共に盛り上げる「応援団」を紹介する。（井上太郎）



①市川の里　千代　②パン有本　③喫茶・お好み焼き　恵　④天然かさがた温泉　せせらぎの湯

① 卵かけご飯

庶民のための専門店

コンテナを改装した小さな店内に入る。「TKG」の大きな文字が入ったオレンジ色のTシャツを着こなす女性店主の姿があった。

卵かけご飯専門店「市川の里　千代」（同町北田中）。約40年間、ゴルフ場のキャディーだった寺岡恵子さん(69)が2008年に開店。娘が営む飲食店で田隅養鶏場の先代と出会い、「こんなおいしい卵、デパートで金持ちだけが買うのはもったいない」と庶民派メニューの提供を始めた。

ふっくら炊きあげた地元産のヒノヒカリに濃厚な卵がよくからむ。「しょうゆをご飯にかけて最後に卵を乗せると素材が生きる」。ベテランキャディーの助言は間違いない。小鉢付き400円。☎0790・26・0366

小鉢も付いた卵かけご飯＝市川町北田中

② クリームパン

おじさんもはまる

約30種類のうち、最もふんだんに卵を使うクリームパンが看板商品だ。「パン有本」（同町北田中）で毎朝炊かれるカスタードは、店主の有本竹宏さん(47)が当初、「大丈夫かなあ」と本気で心配したほど黄色い。

有本さんは3つのパン店に勤めた後、2009年に独立した。出身は大阪府堺市だが、「卵を追いかけてここにたどり着いた」。

カスタードは色とは裏腹に爽やかな甘さが特色で、「おじさんたちにも人気」なそう。ミネラル豊富な低精製の砂糖を使った生地をふんわりとした食感に焼き上げる。1個160円。カスタードを1・3倍詰め込んだ「超クリームパン」（200円）もある。☎0790・26・3321

黄身の色がしっかりと残る濃厚なカスタードのクリームパン＝市川町北田中

③ めしモダン

白飯にしっかり絡む

ソースを熱した鉄板から香ばしい湯気が上がり、食欲をそそる。「喫茶・お好み焼き　恵」（同町西川辺）には、約30年前から親しまれてきた人気メニューがある。麺でなく米を使った「めしモダン」だ。

刻んだキャベツ、豚肉、白飯などの具材にソースを絡めて炒め、溶き卵をかけてとじる。「しっかり絡んでくれて米がばらつかない」と店主の内藤恵子さん(68)。手際よく、崩さずにきれいな形のままひっくり返す。

具材を炒めるときは辛めの、焼き上がった後は甘めの2種類のソースを使う。「しっかりめの味付けに、卵がバランスを取ってくれる。女性もぺろりと平らげますよ」。780円。☎0790・26・1649

ソースで炒めた米をとき卵でとじて仕上げる「めしモダン」＝市川町西川辺

④ 巻きずし

具を包んで存在感

巻きずしの断面で鮮やかな黄色が存在感を放つ。「天然かさがた温泉　せせらぎの湯」（同町上牛尾）の名物。焼いた卵でかんぴょうや高野豆腐などの具を包むようになってから、売り上げは2倍に伸びた。

かつて卵焼きはキュウリと同じ棒状の形で入れていた。5年前、前田宣博支配人(56)が着任した際、「何か特徴を」と具の卵包みを発案した。

巻きずし1本に卵1個半を使う。調理担当の東元幸代さん(60)＝姫路市香寺町＝は「以前の2倍。仕込みが大変で」と前田さんをけん制しつつ、「でもボリューム感が増しました。地元の食材をPRできてかつおいしいと喜んでもらえたら何より」。550円。☎0790・27・1919

卵をぜいたくに使った巻きずし＝市川町上牛尾

次回7月3日は「ひめじ中央新聞」です

一日何個までOK？

専門家に聞く

10個でもコレステロール心配なし

老若男女に身近な卵。そもそも一日何個まで食べてもいいの？早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門長の矢澤一良氏(71)は「個数を気にする人は多いが、実は一日10個でもかまわない『3個まで』なんて話も聞くが、都市伝説。根拠はない」。

卵に多く含まれるコレステロールについても「厚労省は2015年のガイドラインで摂取制限を撤廃しました。食事で摂取する量自体が一部。7割から8割は肝臓で生成し、全体量を調整しますから」と説明。「たくさん食べてもコレステロール値が跳ね上がるわけではない。動脈硬化や心筋梗塞のリスクと関連しないことも最新の研究で分かっています」とする。

田隅養鶏場の卵も当店で販売しています！