

Q:

サラダの場合、ドレッシングは一度調味料を全部加熱して、次に10℃以下に温度を下げってからポットなどに入れて配食し、教室で和えるようにしています。

マヨネーズのサラダを出したいと思うのですがマヨネーズの場合は加熱できないし、どうしたらよいのでしょうか？

A:

調味料の多くは、塩分が高い、PHが低い、水分が少ない等のため、細菌が繁殖する心配は少ないと考えられます。よって、ほとんどの場合、加熱殺菌する必要はないと考えますが、料理によっては、食味の面から加熱した方が良い場合もあります。

マヨネーズについては、学校給食衛生管理基準において、手作りマヨネーズは「作らないこと」とされており、販売されているマヨネーズを使用する際のご質問という認識でお答えします。

マヨネーズのJAS規格では「半固体状ドレッシングのうち、卵黄又は全卵を使用し、かつ、必須原材料、卵黄、卵白、たん白加水分解物、食塩、砂糖類、蜂蜜、香辛料、調味料（アミノ酸等）及び香辛料抽出物以外の原材料及び添加物を使用していないものであって、原材料及び添加物に占める食用植物油の重量の割合が65%以上のものをいう。」とされています。キューピーマヨネーズの場合は製品にもよりますが、油70%、卵黄15%、酢12%、調味料・香辛料3%の配合割合となっています。

酢と油は混ざらないので、マヨネーズには、酢と油を繋ぐための卵が使用され、卵の膜で包まれた油滴が細菌の繁殖を抑える食塩と殺菌力のある酢の中に入っています（水中油滴のエマルジョン）。

ですから、試験的にマヨネーズに病原微生物を添加しても、24時間以内に死滅してしまいます。

つまりマヨネーズには、防腐効果や殺菌力がありますから、細菌数を心配するより、野菜を下ゆでしたり、和えてから食べるまでの時間を短縮したりして、食品の水分でマヨネーズが薄まらないように工夫することが大切です。

たなか のぶこ
田中 延子

京都府立大学京都和食文化研究センター&
淑徳大学看護栄養学部 客員教授
株式会社オフィス田中 代表取締役



北海道出身 管理栄養士

平成15年栄養教諭制度創設のための文部科学省中央教育審議会「食に関する指導体制の整備について」の専門委員として栄養教諭制度の創設に携わる。栄養教諭制度がスタートした平成17年4月に文部科学省学校給食調査官に就任し、学校給食と栄養教諭制度の普及・充実に努める。

現在は、栄養教諭を目指す学生の指導と日本の学校給食制度を海外に紹介する活動を展開している。

Point
1



栄養バランスがよい
3つの食材の組み合わせ

ビタミンやミネラル、たんぱく質を補うパワーサラダは、同時に満足感も得られ、1食完結の主菜サラダとしてお召し上がりいただけます。

学校給食向けにアレンジ

ひじきのパワーサラダ



野菜 ブロッコリー、にんじん、コーン、かぶ
フルーツ パイナップル
たんぱく質 とり肉
キューピー マリネドレッシング



キャベツ、かぼちゃ、カリフラワー



レーズン



レッドキドニー、ベーコン

キューピー フルーツビネガードレッシング（アップル）

キャベツとレーズンのパワーサラダ



キューピーからトレンド情報をお届けします

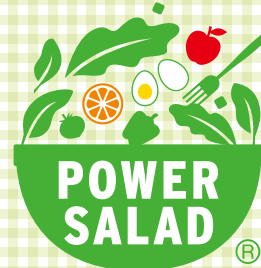
トレンドニュース 03

Trend News



アメリカから上陸した新しいサラダスタイル

パワーサラダ



パワー サラダ POWER SALAD とは？

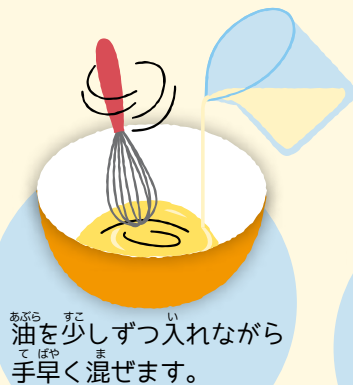
『パワーサラダ』は野菜、フルーツ、鶏肉等のたんぱく質を組み合わせた複合的なおいしさが楽しめるサラダです。

サラダ専門店や居酒屋、ホテル、スーパーなど、さまざまなお店で広がっています。

食育掲示板

おうちで作るマヨネーズ

材料



なるほど！マヨネーズのつくり方

おうちでつくるマヨネーズと工場のマヨネーズは
<http://kids.kewpie.co.jp/mayo/>
にアクセスしてね！

食育掲示板はコピーしたりダウンロードしたりできますので、掲示物としてもご活用ください。

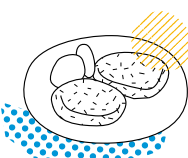
学校食事研究会のホームページよりダウンロードできます。 <http://www.gakkounosyokujiki.com/>

給食 昔ばなし 第三回

「人造肉」「人工肉」という言葉

学校給食関係者の間でも、昨年の初めあたりから「人造肉」とか「人工肉」という新しい言葉が話題になっている。「人造」とか「人工」というと、あまり感ぜしない食品のイメージがつきまとうため、近ごろは各メーカーとも「新たんばく商品」などとしているが、一般には「人造肉」「人工肉」とよばれたほうが通用するのが現状であろう。

これは、主として大豆を原料とした高たんばく食品で、プロテインスコアも高く、肉に代わる、肉と同様の感触を持つ食品といわれる。調理



月刊「学校の食事」昭和44年7月号より

おいしい、おいしいということは、調理の仕方、食べる者の嗜好によるが、元来人造肉そのものは無味に近く、臭みもほとんどないから、いかようにも調理することができるとの結びつき、それに適度の味付けがなされて、おいしい料理となるのだ。これが、人造肉を調理するうえでの現在の考え方ではないだろうか。もっとも、人造肉は各社が競って新製品の開発に努めているため、また新しいものが出てくるかもしれない。

がしやすいため、学校給食にとつては廉価でたんばく質をとるに適した食品といえる。例えば、ハンバーグ・ステーキ等では、肉ばかりで作ると高価になるが、その1/2または1/3を人造肉で代用すればコストも安く、形も大きくできて子どもたちを喜ばせることができる。

おいしい、おいしいということは、調理の仕方、食べる者の嗜好によるが、元来人造肉そのものは無味に近く、臭みもほとんどないから、いかようにも調理することができるとの結びつき、それに適度の味付けがなされて、おいしい料理となるのだ。これが、人造肉を調理するうえでの現在の考え方ではないだろうか。もっとも、人造肉は各社が競って新製品の開発に努めているため、また新しいものが出てくるかもしれない。

Point 2

オイル&ビネガーで トス(和える)

素材を活かすシンプルなオイル&ビネガードレッシングでトスしていただくのがおすすめです。

かけずに和えて食べることで、各素材のおいしさを複合的に楽しめます。

toss

