

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℃以下に温度を下げた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？



たなか のぶこ
田中 延子
京都市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。

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でしょう。

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。

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 プロッコリー、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

- 野菜 キャベツ、かぼちゃ、カリフラワー
- フルーツ レーズン
- たんぱく質 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



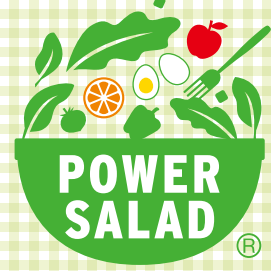
キューピーからトレンド情報をお届けします

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。