

調理やコスト管理をする上で栄養士の手助けとなるような、また、利用者の方々がよりおいしい食事を楽しめるような素材・添加物を紹介します。さまざまなテーマで素材・添加物の魅力に迫ります。

## 栄養士の

# あったらいいな 素材・添加物

第28回

「野菜の褐変抑制」



### 今月のお悩み

色が変わりやすい野菜や果物は、作ってから提供するまでの間においしそうな色ではなくなってしまい、困っています。

ポリフェノールの酸化を抑えおいしくキレイに

## クッキングメートSLクリア, 同BC

▶オリエンタル酵母工業

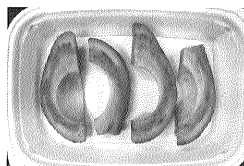
**A** 「クッキングメート」シリーズなら、カットやスライスすることで野菜や果物に含まれるポリフェノールが酸化することによる褐変を抑制することができます。

**Q** SLクリアとBCの違いは何ですか？

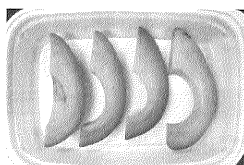
**A** どちらも酸化防止剤といわれる食品添加物です。クッキングメートSLクリアは、抗酸化作用の強い素材が主材料で、アボカドやレタスといった生食野菜、ゴボウや長芋などの根菜類に適しています。ゴボウをさがさぎする時にも効果的です。クッキングメートBCはビタミンCが主材料となっており、果物向けです。

**Q** どのように使うのでしょうか？

**A** 粉剤の製品ですので、水に溶かして2%溶液を作ります。そこに野菜や果物を浸け、水切りをするだけです。バナナは長時間浸けておくと崩れてしま



無添加



クッキングメート SL クリア添加

うので、クッキングメートBCの濃度を少し高め、10%溶液(溶液に粘度が出ます)で短時間浸けるか、断面にハケで塗ると、浸けた時と同じ効果を得られます。

**Q** 味は変わらないのでしょうか？

**A** どちらも溶液で使用する量はわずかなので味にはほとんど影響がありません。

フレッシュな風味と食感を維持

## サラダナスト

▶カカシ食研

**A** みずみずしい状態のナスをサラダ感覚でも食べられる「サラダナスト」なら、風味や食感を損なわず、褐変を抑制します。ナス以外にもリンゴ、バナナ、モモ、アボカドなどのフルーツでも同様の効果があることがわかってきました。

**Q** どのようなメニューに使えますか？

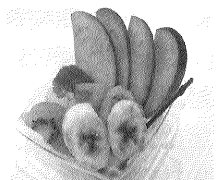
**A** ナスの場合ですと、色が悪くなったりしぼんだりしにくい煮びたしや浅漬けが作れます。サラダナストを使用するときれいに、かつ、ボリュームも維持することができます。

**Q** サラダナストはどのようにして褐変を抑制しているのですか？

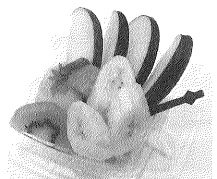
**A** 酸化防止剤によって褐変を抑制しています。より安定的に効果を発揮できるよう、独自技術で添加物を配合しています。ナス、アボカド、バナナなどは12%溶液に30分間、リンゴは1%溶液に10分間浸漬します。

**Q** 30分間浸けても崩れないのでしょうか？

**A** サラダナストに配合されている保湿効果の高い食品添加物により食品が水分を抱き込むので、溶液を切った後も身崩れしにくく、ハリのある仕上がりになります。



サラダナスト無添加



サラダナスト添加

▶ 次回は「野菜の褐変抑制②」を紹介予定です。