

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30回

「野菜の褐変抑制③
～実践編～」



今月の課題

今回は、栄養士として勤務経験のある編集者が、酸化防止剤を使って、バナナやリンゴを使ったフルーツポンチの褐変抑制にチャレンジ！

●今回使用した素材・添加物

【サラダナスト/カカシ食研】もともとナスの褐変抑制のための製剤として開発された。ところが近年、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り、用途が広がっている。詳細は2018年8月号に掲載。

●作ってみました！

・フルーツポンチ

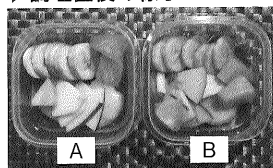
(単位:g)

材料(5人前)	分量(A)*	分量(B)*
バナナ	100	100
水	—	100
サラダナスト	—	12
リンゴ	75	75
水	—	75
サラダナスト	—	0.75
パイナップル	70	70
白玉	40	40
絹ごし豆腐	40	40
〈シロップ〉		
砂糖	60	60
水	600	600

*Aは無添加区、Bはサラダナスト添加区

Bではバナナとリンゴをカット後、サラダナスト溶液に浸漬。バナナは12%で30分、リンゴは1%で10分浸けた後、水切りをした。調理直後の様子と調理10時間後の様子を比較した。サラダナストは水にととても溶けやすく、粉自体のにおいも

▶調理直後の様子



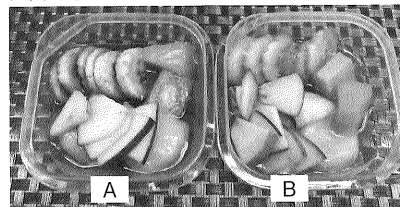
少ない。12%溶液は1%のものとは比べるとやや黄色い色合いになるが、ほとんど目立たない。バナナを30分も水に浸して大丈夫なのかと思ったが、水をきって盛り付けるまでの間、身崩れが起こるようなこともなく、扱いやすかった。

●食べてみました！

調理から10時間後、A、Bを比較した。リンゴは両方とも目立った褐変はなかったが、バナナは明らかな違いがあった。Aのバナナは黒ずみがあらわれはじめており、全体的に色味が落ちていたのに対し、Bはきれいな淡い黄色を維持していた。Aは、見た目がおいしそうでないので、食欲はそそられない。Bは、バナナをサラダナスト溶液に浸けてからの盛り付けだったが、食感を損なうことなく、おいしく食べることができた。リンゴは味、食感ともにAとBに違いはなかった。

●やってみての感想

▶調理後10時間経過後の様子



給食でフルーツを利用する時は、リンゴやバナナなど、褐変しやすいものはとても扱いにくいと感じる。リンゴの場合は食塩水を使用する方法もあるが、塩味が付くこともあるうえ、バナナには使用できない。サラダナストを使用すると時間が変わってもきれいな色味を保持することができ、味にもほとんど影響がないのでおいしく食べられる。

サラダナストは本来、なすの煮びたしや浅漬けをはじめとした惣菜向け製剤であるため、数日間は褐変を抑えられるような溶液濃度、浸漬時間にしている。給食であれば、喫食までの時間もずっと短いことから、調理時間やコストを気にする場合は溶液濃度を低くしたり浸漬時間を短くするなどしてもいいかもしれない。

▶次回は「タンパクをおいしく増強」です。