

A-80 フレンチドレッシングに関する 研究 (第1報)

—油脂の付着量について—

女子栄養大 ○直井婦美子
お茶の水女大家政 吉松 藤子

1. 食生活の欧風化に伴い、野菜類を生でたべる場合、フレンチドレッシングを用いることが多いが、使用した調味料はその一部が器に残るために全部は食されていない。調味したサラダ油、食酢、食塩がどれ位摂取されているかを知ることが、調味の上からも栄養の上からも必要であると考え。そこで今回は主として油脂の付着量について実験を行なったのでその結果を報告する。

2. 試料は新鮮なレタスを選び、一定条件のもとに層別したものを、比例的に抽出し調製した。調味料はサラダ油、食酢、日本薬局方の食塩をもちい、その配合割合は調理における実用範囲の3種類とし、つぎの実験を行なった。(1)ドレッシングの材料配合と放置時間の影響、(2)調味順序を変えることによる影響、(3)レタスの付着水の影響、(4)温度(3°C, 28°C)による影響。

添加油脂量はドレッシングの作成に用いた容器に付着した油脂量を定量し、秤取した油脂量より差引いて算出した。付着量はレタスに付着した油脂量を定量し付着率で示した。

3. 上記の方法によって行なった実験の結果から、(1)ドレッシングの材料配合割合及び時間の経過による影響は、いずれも殆んど差は認められなかった。(2)調味順序による影響は、はじめに食酢と食塩を添加した方が、油脂を先に添加するより付着率が高い。(3)レタスに付着水(10%)のある方が付着率が高い。(4)温度の影響は特に認められなかった。