



# ちよつと勉強室 No.78

今回のテーマは **マヨネーズ**

## (1) 基礎知識

マヨネーズというと、従来は一般に高カロリー・高コレステロールというマイナスイメージが強かったのですが、90年代後半から見直されてきており、サラダ等の野菜へかけるだけでなく、カルパッチョ等の刺身料理やお好み焼き、炒め物等、様々な料理の調味料として利用されたり、また、極端なマヨネーズ好きがマヨラーと呼ばれるなど注目度が高まっています。

マヨネーズは18世紀半ば、スペインの地中海に浮かぶメノルカ島のマオンというところが発祥の地であるという説が今のところ有力です。当時、イギリス領であったこの島をフランスが攻撃した際に、総司令官のリシュリュー公爵がマオンの町で食事をし、その時このソースと出会いました。大変気に入ったので作り方を教えてもらいパリに持ち帰ったところ、たちまち人気となりました。名前をマオンのソース、マオン風の、というところから「マヨネーズ」と呼ばれるようになったといわれています。

日本では、大正14年に始めて製造され、戦争中に一時途絶えましたが、昭和23年に製造を再開以来、消費量は増加し続けており、今では日常の調味料として欠かせないほどになりました。

日本農林規格(JAS)では、マヨネーズはドレッシングの一つで、半固体状ドレッシングとして定義されています。また、卵黄型と全卵型があります。

## (2) 特徴

マヨネーズは主に卵・酢・油で出来ています。普通は混ぜ合わせる水(酢)と油を、卵に含まれるレシチンやタンパク質が乳化剤の役目となって混ぜ合わせたものがマヨネーズです。水に油が溶けた状態なので水中油滴型です。水分が外側にあり、内側に油が隠れた構造になっているため、口にしたときにあまりしつこく感じられません。牛乳や生クリームも同じ型になります。一方、バターなど、油に水が溶けているものを油中水滴型といいます。

これらの乳化した油は、味覚に丸みを与えるという特徴があります。子供たちがマヨネーズを好きになる理由として、苦手な野菜が食べやすくなるからといわれますが、苦味やクセを和らげる効果があります。油そのものを50gも食べるのは容易ではありませんが、マヨネーズはその味のまろやかさからたっぷり使用でき、しかもやっかいなことに、ラットの実験では、味に慣れてくせになる性質があることが判りました。好きな人は、1日に100g以上食べることも珍しくないようです。このようなことが、高カロリー・高コレステロール、体に良くない等のマイナスイメージにつながっているようです。最近は、ノンコレステロールやカロリー1/2の製品が出ています。

脂溶性ビタミンは、あぶらと一緒に摂取で吸収率が上がるのは周知のことですが、乳化によって吸収率はさらに上がり、効率よく摂ることができます。

マヨネーズは、調味料としていろいろ応用が利きます。酢や油の種類を変えたり、他の調味料や香味野菜を混ぜるだけで違った味が楽しめ、和洋中どの料理にも合います。中華料理でも、80年代から和え物や他の調味料と混ぜてソースにするなど利用頻度が多くなり、欠かせないものになっています。

## (3) 保存性

マヨネーズは保存性に優れた食品ですが、保存条件によっては油の酸化や分離、褐変が起こるので、高温・低温(0℃以下)・振動・圧力・加熱・乾燥の状態にしないよう注意が必要です。

学校給食ではマヨネーズの手づくりは控えています。サルモネラSE菌等の食中毒予防のためですが、市販品での発生は殆どありません。酢や食塩は強い殺菌力を持ち、O157にも効果があるほどで、菌の殺菌効果は作ってから1~2日位で最大になり、菌が大幅に減少します。自家製マヨネーズは、塩や酢の量が少ない、低温下での衛生的な作業が不十分、また、殺菌効果が現れる前に和える、二次汚染等で、菌が増殖しやすい環境にあります。市販品でも、水分の多い状態のものに使用すると薄まることで殺菌効果も薄れるので、直前の使用を心がけましょう。