



タマゴのおいしさ・峯木ラボ

(第28回)

暑い夏がきました。8月は出かけるとどこも暑くて、混みますので、家でゆっくり仕事をしたり、休んだりしているのが私にとっては一番です。皆様の夏はいかがでしょうか。

次の動画が、マヨネーズなので、今回はマヨネーズの話あれこれです。日本からオーストラリアに移住した友人夫妻と35年ぶりに会う機会がありました。彼ら曰く、日本からのお土産の第1位はキューピーのマヨネーズだそうです。慣れ親しんだ味は、脳の記憶に焼き付いていると思っていましたら、外国の方にもすごく人気があるそうです。中国でもフルーツサラダ用のマヨネーズとして、甘いキューピーマヨネーズは人気があるそうです。ちなみに、私がイタリア旅行をするときは、「柿の種」が大人気！と聞いて、必ず持参していました。

1. マヨネーズの日

「マヨネーズの日」を検索してみました。3月1日です。キューピーが日本ではじめてマヨネーズを製造・販売したのは1925年(大正14年)3月です。その3月と日本初の「1」にちなんで、3月1日はマヨネーズの日となりました。キューピーのHPに書かれています。「マヨサラ」の日も同じ3月1日でした。それでは、「サラダの日」と検索すると7月6日、ついでに「シーザーサラダの日」は7月4日、「ポテトサラダの日」は10月10日、「野菜の日」は8月31日でした。サラダの日は、サラダ記念日というようで、1987年、俵万智氏の第一歌集の短歌「『この味がいいね』と君が言ったから七月六日はサラダ記念日」から来ています。俵氏の本の名もサラダ記念日です。私でさえ、知っているフレーズで、懐かしいです。

「シーザーサラダの日」は、ホテルシーザースプレイスのシーザー・カルディニ氏が「シーザーサラダ」を1924年7月4日に生み出したことに由来しているそうです。こんなに記念日があるなら、他にもと思い、レタスの日といったら、ヒットしませんでした。サニーレタスの日はJA制定で3月2日でした。真夏の長い夜、マヨネーズから始まって、色々検索してしまいました。

2. マヨネーズの量

マヨネーズに書かれている栄養成分表示はマヨネーズ15gに含まれる量。栄養バランスよく摂取するための食品構成の油類は1日15g程度で、マヨネーズも毎日15g程度が適量とされています。

水中油滴型のエマルションであるマヨネーズは、なめらかで食べやすいですが、大さじ一杯(15g)で、エネルギー100kcalです。同様の調味料と比較してみました。ケチャップは18gと100gの表記でカリウムとリコピン量が掲載、ソースは重量でない表記で、食物繊維量が表示さ

れています。塩分相当量はマヨネーズが最も少なく、ソースは意外と多い。

表 1 代表的調味料の栄養成分表示

商品名	量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
マヨネーズ	15g	100	0.4	11.2	0.3
キューピーフィッテ	15g	49	0.4	5.1	0.4
ケチャップ	18g	21	0.3	0.6	0.6
とんかつソース	100ml	150	0.6	0	5.7
ウスターソース	100ml	136	0.8	0	9.1



マヨネーズを最も多く消費するのは、ロシアと言われています。伝統料理であるボルシチのサワークリーム代わりにマヨネーズを使用する場合もあるそうです(上図)。日本のマヨラー県はどこでしょうか。HPによると、マヨネーズ消費が多いのは、最近熊本県が第1位になったような記事もありましたが、2020年調査の第1位は鳥取県で3316g(1日当たり約9.3g/日)、2位は青森県、3位は山形県、4位は佐賀県、5位は北海道と書かれていました。数年前、私もテレビの取材で鳥取県と聞いていました。逆に消費が少ないのは沖縄県だそうです。気候に関係ありそうです。

3. マヨネーズの種類

マヨネーズには、卵黄タイプと全卵タイプがあり、世界の主流は全卵タイプだそうです。マヨネーズも多種多様な製品が出ていました。通常のマヨネーズに味変させたわさびマヨネーズ、燻製マヨネーズ、からしマヨネーズ、卵の鮮度にこだわったピュアセレクトがあります。からしマヨネーズは、サンドイッチを作るときに便利です。エネルギーをカットした商品ではピュアセレクト65%、ライト、ハーフもあります。健康に注意した商品は、卵を使っていないエッグケア、コレステロールを下げるデイフェ、内臓脂肪を減らすフィッテ、コレステロールなしゼロのなどが販売されています(下図)。また、ドレッシングの表記は、半固体状、乳化液状、分離液状ドレッシングに分



かれ、「半固体状ドレッシング」のなかには、さらに「マヨネーズ」、「サラダクリーミードレッシング」、「その他の半固体状ドレッシング」の3種があります。JAS規格でマヨネーズは使用原料の種類や配合量が規定されているから、カロリーを下げるために油分を減らしたり、他の原料を使用すると、ドレッシングに分類されます。自分用にオーダーメイドできそうな多さです。

発信元 タマゴのおいしさ研究所 峯木 眞知子

〒173-8602 東京都板橋区加賀1-18-1 東京家政大学板橋キャンパス

電話番号:03-3961-7046 E-mail:tamago-labo@tokyo-kasei.ac.jp