

＝研究結果＝

キューピー(株)研究所が学会発表

マヨネーズとオーブンで作る
揚げ油を使わない「エビフライ調理法」を発表

9月14日に日本調理科学会で報告

キューピー株式会社

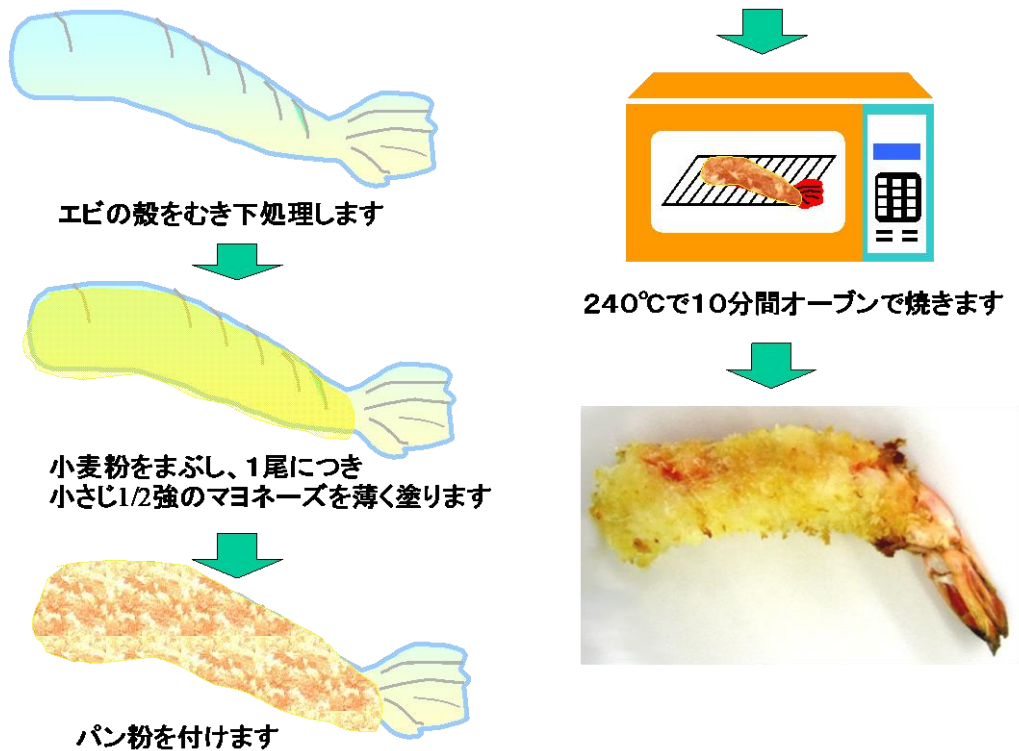
キューピーは、卵の代わりにマヨネーズを使って衣をつくり、オーブンで焼くだけで揚げ油を使わず簡単にエビフライができることを、9月14日の日本調理科学会で報告します。

フライ料理は、人気のある献立ですが、特に単身世帯や、少人数世帯では敬遠されがちです。今回報告する調理法は簡便であるだけでなく、台所が油で汚れず、使用後の揚げ油の処理も不要という利点もあります。また、通常の調理方法と比べ、平均でエネルギーは6%、脂質は11%低くなる傾向がありました。

キューピーではマヨネーズの新しい使い方の研究開発も行っており、チャーハンに使用すればパラッと仕上がり、天ぷらに使用すればサクッと揚がるような、料理の食感や食味などを改善する使い方も紹介しています。昨年の日本調理科学会では、ハンバーグをジューシーに、厚焼き玉子をふわふわにする研究発表も行っています。



【調理法】



【研究の概要】

- エビ1尾に塗るマヨネーズ量を0～1g、3g、5g以上に分け、オーブンの加熱温度を200°C、240°C、280°Cと変えて調べたところ、マヨネーズ量はエビ1尾に対して3g（小さじ1/2強）、オーブン加熱温度は240°Cが最も衣の状態が良好でフライに近い食味になった。
- マヨネーズをつけて焼いたエビは、揚げ調理によるエビフライと比べ、衣の色はやや薄かった。おいしさに有意な差はなかった。
- マヨネーズをつけて焼いたエビは、揚げ調理によるエビフライと比べ、有意差はないが平均でエネルギーは6%、脂質は11%低い値を示す傾向が見られた。

〈方法〉揚げ調理によるエビフライ(対照)とマヨネーズを使ったエビフライ(マヨ)、10尾1セットとして一般成分分析を3回行った。

〈結果〉

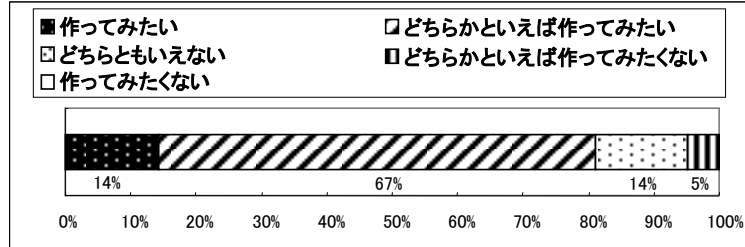
	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	水分 (g)	灰分 (g)
対照	276	20.8	18.5	6.4	137	53.3	0.9
マヨ	259	20.0	16.5	7.7	317	54.5	1.4

(エビフライ100g当たり)

- エネルギー:修正アトウォーター法 蛋白質:ケルダール法 脂質:酸分解法
ナトリウム:原子吸光度法 水分:常圧加熱乾燥法 灰分:直接灰化法
炭水化物:100g-(蛋白質+脂質+水分+灰分) n=3
- 「ヘルシーそう」などの理由で81%の人に支持された。揚げ調理の代替とな

る簡便な調理方法となりうることが示された。

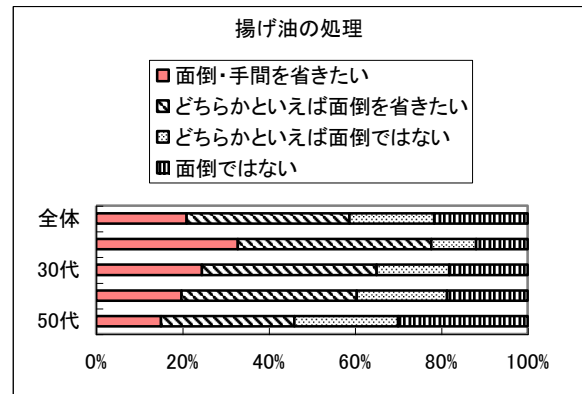
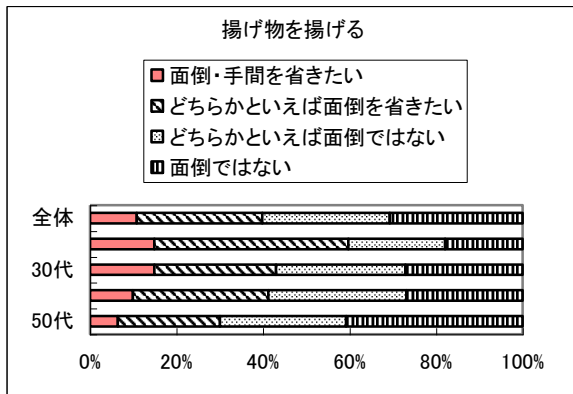
この調理法で「エビフライ」を作りたいと思いますか？ n=21



社内の一人暮らしをしている女性(22~34歳)を対象に調査

【参考】

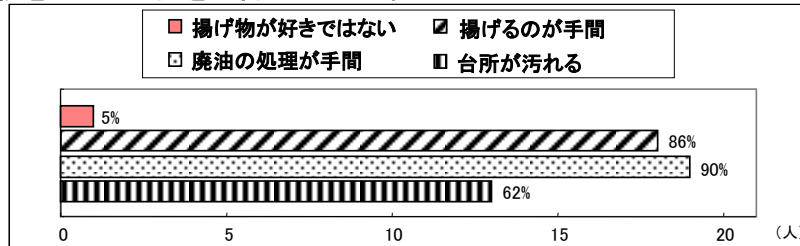
一般の主婦を対象にした 2004 年実施のキューピー食生活総合調査によると、全体で「揚げ物」に対しては約 40%、また「揚げ油の処理」に対しては約 60% の人が面倒感を持っており、年代が若くなるにつれその面倒感が高くなっています。



キューピー食生活総合調査より
2004 年実施 n = 704 人 (有配偶女性対象)

また、一人暮らし世帯では、揚げることや、廃油の処理の面倒感から、揚げ物をほとんどしないこともわかりました。

揚げ物をしない理由をお答えください。 n=21



社内の一人暮らしをしている女性(22~34歳)を対象に調査

<発表>

本研究は、日本調理科学会平成 17 年度大会（平成 17 年 9 月 13 日、14 日、於 朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター）の 2 日目（9 月 14 日）に発表します。