

子どものおやつについて—甘さを考慮した場合—

土屋京子

(平成2年9月25日受理)

Snacks for Children — Concerning Sweet Taste —

Kyoko TSUCHIYA

(Received September 25, 1990)

緒言

「子どもたちのおやつは手作り」とはよく言われているが、保育者の都合で作ることができない時や、テレビでおいしそうなお菓子のコマーシャルを見たり、お店に行けばすぐにスナック菓子が買えるような環境が重なっている現在では、市販品でおやつを間に合わせる傾向が強いらしい。1988年度の国民栄養調査でも、おやつの内容は市販品79.8%、手作りはわずか7.8%にすぎなかったようであり、市販品を与えることは悪い訳ではないが、着色料や甘味料などの食品添加物の使用を考えると²⁾、安全で栄養があるものとは言いきれない。また、味の点でも食べてみて甘すぎたり塩分が強すぎたり、全体的に濃い味つけになっているように思う。

そこで、今回は子どものおやつで特に「甘さ」を考慮した場合、どのようなものがあるかを実際に学生が作ったもので検討したので、その結果を報告する。

方法

- (1) 対象 短大2年保育科A B C D 4クラス
小児栄養実習履修者 244名(44班)
- (2) 時期 平成2年6月
場所 第2調理学実習室及び第3調理学実習室
- (3) 方法 各調理台に5~6名を1班とし、1時限の間に「甘さ」を考えたおやつを、1班3~4種類ずつ作った。各調理室に備えてある調味料の他に必要な材料は、それぞれの班であらかじめ用意しておくように指示し、その費用はあとで学生に返還した。

結果及び考察

表1は、おやつを主な料理の種類により分類したものである。全体的に、オープンやフライパンで作った焼き物が多く、また季節的に、飲み物、寄せ物や、冷凍庫で凍らしたものなど涼しげなおやつが多かった。

表1. 料理の種類による分類

料理の種類	数
焼いた物	44
飲み物	31
寄せ物	25
揚げた物	12
茹でた物	8
蒸した物	7
煮た物	4
凍らした物	4
和えた物	4
その他	17

計 156

表2は、おやつを作るのに使われた材料について、食品成分表の食品群を参考にしながら分類したもので³⁾、食品の種類は93、数は855であった。ただし、香料や少量の調味料などはこれらより省いた。

ホットケーキミックスは、小麦粉だけでなく砂糖や膨化剤などが含まれて調製されているので、薄力粉とは別にした。バターはほとんどが有塩で、焼き菓子によく使われる無塩は少なかった。プロセスチーズは、扱い易さ

表2 おやつに使われた食品

食品群	食品名	数	食品群	食品名	数	
穀類	薄力粉	42	乳類	牛乳	54	
	食パン	11		生クリーム	32	
	白玉粉	8		ヨーグルト	14	
	ホットケーキミックス	5		プロセスチーズ	9	
	パン粉	2		クリームチーズ	5	
	スパゲティ	1		パルメザンチーズ	2	
	ロールパン	1		アイスクリーム	2	
	ギョーザの皮	1		乳酸菌飲料	2	
	いも及びでん粉類	さつまいも		18	無糖練乳	1
		じゃがいも		5	カテージチーズ	1
とうもろこしでん粉		3	野菜類	きゅうり	9	
砂糖及び甘味類	くずでんぷん	1		淡色	きゅうり	9
	上白糖	100		キヤベツ	5	
	グラニュー糖	13		玉葱	4	
	はちみつ	8		レタ	4	
菓子類	黒糖	7		緑黄色	かぼちゃ	9
	チョコレート	4		にんじ	6	
	クラッカー	1		トマト	5	
	ビスケット	1		バナナ	3	
油脂類	バター	45		加工品	ほうれん草	2
	植物油	25	ピーマン	1		
	マーガリン	6	とうもろこし缶	3		
種実類	ゴマ	3	加工品	グリーンピース水煮缶	1	
	アーモンド	2	トマトジュース	1		
	栗甘露煮	1	レモン	36		
豆類	ココナッツ	1	生	キウイフルーツ	17	
	ゆであずき缶	3	オレジン	14		
魚介類	きな粉	1	バナナ	13		
	まぐろ油漬け缶	9	りんご	11		
	かつお節	3	いちご	7		
	さくらえび	3	グレープフルーツ	7		
	たこ	1	果	さくらんぼ	5	
獣鳥鯨肉類	魚肉ソーセージ	1	加工品	メロン	4	
	ゼラチン	22	もも	2		
	ハム	8	もも缶	12		
	豚肉	2	みかん缶	11		
	フルーツ	2	フルーツミックス缶	10		
	ウインナー	2	パイナップル缶	9		
	牛挽肉	1	みかん天然果汁	8		
卵のこ類	鶏卵	83	加工品	いちごジャム	4	
	マッシュルーム水煮缶	1	さくらんぼ缶	3		
	寒天	7	りんご天然果汁	2		
	青のり	3	干しぶどう	1		
嗜好飲料	炭酸飲料	9	調味料	マーマレード	1	
	紅茶	1	マヨネーズ	11		
			みりん	6		
			ソース	4		
			ケチャップ	4		

の点でスライスチーズが多く使われていた。ももの缶詰は黄桃缶が多く、白桃缶は柔らかいため形がつけづらいのと色が淡いということで少なかった。寒天には、角寒天と粉寒天が使用され、角寒天の方が多かった。炭酸飲料には、サイダー、ラムネ、炭酸水があった。

次に、おやつの内容について、表1と表2をあわせてみていくことにした。

① 焼いた物

焼いた物では、オープンやフライパンなどを使った間接焼きが多く、その割合は2対1ぐらいであった。

オープンを使用したものでは、さつま芋を使ったスイートポテトが多く、なめらかで味もよくできていた。さつま芋は他の芋に比べてビタミンCや繊維が多く、芋自体の甘さもあるのでよく使われているようである。また、さつま芋の裏ごしの中に入りんごのすりおろしたものを入れたり、芋のかわりにかぼちゃを使ったものもあり、それぞれの材料の持ち味を生かしたものであった。

ケーキでは、キウイや黄桃などで飾りつけたショートケーキや、生地の中にすりおろした人参を入れたり、切ったりんごを入れたものもあり、見た目や味もかわっていてよかった。また、バナナをつぶして作ったシフォンケーキもあり、やわらかくできていた。

ベイクドチーズケーキでは、パートシュクレから作ったものと、手早くできるようにビスケットを砕いて利用したものと両方みられたが、時間がある限りは生地から焼いた方が味や口ざわりがよいと思う。

クッキーでは、人参、玉葱、パセリなどの野菜をすりおろしたり細かくしたりして生地の中に入れたものや、成型の時に野菜の形にしたものなど、野菜嫌いの子でも充分楽しんで食べられるように工夫されていた。また、かぼちゃの甘味を利用するため裏ごしを入れたり、生地に粉チーズを入れ、さらに白ごまをまぶして焼くことにより風味を出しているクッキーもあった。ポーロのように丸く形作った生地に角切りのさつま芋をのせて焼いたものもあり、おいしくできていた。

オレンジを利用したものも多く、泡立てた卵白で膨らませたスフレや、絞り汁とホットケーキミックスを使ったカップケーキなどがあり、さっぱりとした甘味とオレンジの香りがよくでていた。さらに、皮を使ってオレンジピールを作ったところもあり、材料を有効に利用していた。

また、甘いものが多い中でピザトーストのように少し

塩辛くして、野菜やチーズなどをたっぷりのせて焼いたものもあった。

フライパンで焼いたものにはお好み焼きが多かった。中に入れるキャベツなどの具を細かく切ったり、でき上がりの粉っぽさを減らし、やわらかくするために卵の量を増やしたり、また、焼き方も、厚さや大きさが全体的に小さく、子どもが食べ易いようにできていた。

じゃが芋を利用したジャーマンポテトもあったが、サラダ油とバターの両方で炒めているのでやや油っぽく、切り方もくし形にしたために、やわらかさが均一でなかった。

パンケーキはフライパンやホットプレートなどで焼いたケーキの総称であるが⁴⁾、これも多く、クレープ、オムレツケーキ、ホットケーキなどがあった。生地の中にヨーグルトを入れたり、間にレモンクリームやカッテージチーズをはさんで、さっぱりとしたでき上がりのものがあった。クレープやオムレツケーキは、やわらかく焼いたもの間にカスタードやホイップクリーム、ヨーグルトをぬったり、バナナやいちごなどの果実が入れてあった。これらは間にはさむもので甘さを出しているの、生地の砂糖を減らして作っていた。ホットケーキは、焼いたあとに上からソースをかけたり、焼く時にりんごを小さく切って入れて、やわらかくしたものもあった。

フレンチトーストも作られ、卵液に長くつけておき、パンの耳までやわらかくしたり、焼く前からパンを小さく切ったりと子どもの口に合わせて作られていた。

スコーンはスコットランド特有のパンの一種であるが⁵⁾、そのまま焼いた時は蜂蜜つやヨーグルトをつけたり、はじめからマッシュポテトを入れたものもあり、やわらかくできていた。

その他には、たこ焼き型やワッフル型を家から持参して、中に入れるものなどを栄養や食べ易さに考慮しながら作っていた。型があつて一つずつわかれていると同じものが作り易いし、子どもにとっても自分の分として喜んで食べられると思う。

② 飲み物

いろいろな果実をミキサーにかけたり、ボールの中で果汁を合わせたりして飲み物を作っていた。

キウイ、オレンジ、レモン、いちご、グレープフルーツ、メロン、バナナ、桃、りんごなどが使われ、ほとんどが牛乳またはヨーグルトと合わせて、さわやかなジュースが作られていた。中には、さらに裏ごしを通してよ

り飲みやすくしているところもあった。果実を利用した飲み物は水分補給だけでなく、ビタミンCの補給にも最適だと思う。味は、砂糖や蜂蜜によって甘さを補う程度で、ほとんどが何も入れずに果実の持つ甘味を生かして作られたものであった。色が悪くなるものはレモン汁などで変色をおさえていたが、でき上がった早目に飲まない、やはり色が変わるものが多いようである。

生クリームやアイスクリームを入れて濃度をつけているものや、サイダーや炭酸水を加えスカッシュにしているものもあった。炭酸飲料は清涼飲料水と言われるようにすがすがしい感じはよいが、栄養分としては砂糖水にしかすぎないので⁶⁾、あまり好ましいとはいえない。

キウイやメロンを使った飲み物は多く、緑の色がきれいなので見た目はよいのだが、飲んでみると苦くてあまりおいしくなかった。これは、ミキサーをかけることにより果実が細かく碎かれるため、生で食べてもかすかに感じる苦味やえぐ味などが、ジュース全体に分散されるためではないかと思う。

牛乳、卵、砂糖を使ったシンプルなミルクケーキも薄味で、他のものといっしょに食す時は、ちょうどよいようだ。

③ 寄せ物

寄せ物とは、凝固材料を用いてゾルからゲルにしたもので⁷⁾、今回使われた凝固材料には、寒天、ゼラチン、くずでんぶんがあった。

寒天は、牛乳やオレンジ、レモン、いちごなどの果実とかためて、何色かのゼリーにしたものが多く、寒天のみのものはフルーツ缶といっしょに盛りつけて色を鮮やかにしたり、サイダーを入れてさわやかにしたりしていた。

寄せ物の80%はゼラチンを使ったもので、ゼリー、ババロア、ムースなどが作られていた。ゼリーは、オレンジやグレープフルーツなどの生果や天然果汁を使ったものが多く、レモン、いちご、ヨーグルトなどもあった。グレープフルーツにクリームチーズとカッテージチーズを入れたものがあり、柑橘類の甘ずっぱさと、チーズのkokを出そうとしたようだが、グレープフルーツだけだと口あたりがよいものが混ざることにより、やや苦味がでてしまった。また、トマトをペーストにし、レモンの酸味を加えてさっぱりさせたゼリーもあった。オレンジやグレープフルーツでは果肉をとったあと、皮の中にゼリーをかためて盛りつけにも工夫していた。ババロアは

かぼちゃを蒸して裏ごしたものが多く、ややザラつく感じはしたが味はよく、さらにクリームやソースなどで、なめらかさを味を補っていた。他には、黄桃や白桃を角切りにして入れたものもあった。ムースには、オレンジの汁やりんごのすりおろしたものを入れて作っていた。また、ゼラチンを使ったものにレアチーズケーキも入れておきたい。ベイクドチーズケーキと同様に、パートシユクレは焼いたものとクラッカーを砕いたものと両方あった。中身は、チーズやレモンによりなめらかに風味よく作られ、甘味と酸味が加わったチーズケーキは、おいしい食べ方の一つであると思う。その他には、ほうれん草をゆでて裏ごししたり、トマトを裏ごしてペーストにして入れたものもあったが、割合よくできていた。特にほうれん草のケーキは緑色もきれいでよかった。

くずでんぶんでなくくずもちが作られ、みつに黒ごとうだけでなく上白糖も混ぜて、さっぱりとした黒みつができていた。

④ 揚げた物

揚げた物には、何もつけないで揚げた物と、いろいろな衣をつけて揚げた物があった。

素揚げには、じゃが芋、さつま芋、かぼちゃなどを薄切りにしたり、食パンを一口サイズに切って揚げパンにしたものがあり、特に野菜のチップスは、軽くおいしく揚がっていた。子どもは揚げ物のカリッとした口当たりを喜ぶので⁸⁾、素材に応じた温度管理をしながら、しんなりしないように注意したいと思う。ドーナツでは、生地の中に砂糖のかわりにチョコレートを少し入れて、甘さを出したものもあった。

衣揚げには、フランクフルトにパン粉をつけて揚げたものや、アメリカンドックのように、ウィンナー、フランクフルトやバナナ、チーズなどをホットケーキミックスで作った衣で揚げたもの、バナナとソーセージを使って泡立てた卵白を入れた衣をつけるフリッターなどがあった。割りばしに材料をそのままさして、衣をつけて揚げたものが多かったが、小さい子には少し太すぎたり大きすぎたりするので、もう少し小さく食べ易いようにした方がよいと思う。さつま芋の茶巾しぼりに、ごまをつけて揚げたものもあったが、つなぎがなかったために、ごまがはがれてしまったのが残念だった。また、スイートポテトにアーモンドやココナッツをまぶして揚げたり、ギョーザの皮で包み揚げにしたものもあり、目先がかわっていて普通のスイートポテトの応用としてもおもしろ

いと思った。

⑤ 茹でた物

茹でることは、下ごしらえの方法の一つであるが、白玉粉を使ってだんごに丸めて茹でたものが多かったので一つの項目として入れた。

だんご自体は色が白くて味がないので、いっしょに盛りつけるものにキウイ、りんご、メロン、グレープフルーツ、バナナなどの生果や、みかん、パイナップル、黄桃、チェリーなどの缶詰を入れて色を鮮やかにしたり、炭酸飲料やうすいシロップなどを入れて清涼感をだしていた。ゆであずきを使ったシンプルな白玉あずきもあった。白玉だんごは口当たりがよく手軽に使えるので、小さいおもちとして子どもも喜びそうである。

⑥ 蒸した物

蒸したさつまいもを裏ごして作る茶巾しぼりは、簡単にできるのでよく作られるようであるが、布巾ではなくラップで形作り、衛生面を考えていた。さつまいもは、電子レンジなどの短時間加熱ではなく、蒸し加熱のように徐々に温度を上昇することにより、でんぷんが糖化され甘味が増すので⁹⁾、蒸す方法はよいと思う。

蒸しパンには、栗の甘露煮やさつまいもなどが入れてあり、味のないパンに甘味をひきだしていた。冷凍かぼちゃを使ったプリンには、かぼちゃの甘さが生かされており味はよいが、生より少しザラつく感じがした。蒸し物は蒸し器を利用して作られるが、これはオーブンによる蒸し焼きであったので、一応蒸した物の中に入れた。オレンジプディングというものがあったが、粉が入っているため、普通のプリンよりはかたく、カップケーキよりはやわらかいというかたさであった。かわったものでは、トマトをペーストにして生地に入れ、蒸したケーキがあったが割合おいしくできていた。

⑦ 煮た物

甘い物が多い中、スパゲティを使ったミートソースがあり、ソースの中に牛挽肉や玉葱、人参、マッシュルーム缶などを細かくしてよく煮こんであった。子どもの頃のおやつは、大人の間食とは違って軽い食事の意味もっている¹⁰⁾、与える量を考えれば時にはこのようなものでもよいと思う。

さつまいもの大学芋は古くから親しまれており、よく作られているが、同じものでもバターを少し入れてレモン汁をかけ、洋風にしたものもありキャンディーポテトと名づけられていた。また、アップルクリームという皮つ

きりんごをやわらかく煮て生クリームと混ぜたものもあったが、りんごの色が変わらないような工夫をすれば、見た目もきれいでおいしく食べられると思う。

⑧ 凍らした物

オレンジやりんごの絞り汁や天然果汁を使ってシャーベットを作っていた。暑い季節には冷たい物もよく、いつも市販のアイスクリームやシャーベットというのではなく、自分の家の冷凍庫で作ったものもよいと思う。

⑨ 和えた物

和えた物には、マヨネーズやヨーグルトを利用してサラダのように作られているものが多かった。

ハム、チーズ、卵、きゅうりなどを入れたポテトサラダや、レタス、トマト、キャベツ、ツナ缶などを使った野菜サラダもあったが、おやつの際は、生野菜よりはポテトサラダのようにまとまりのあるものの方が、食べ易さの点ではよいと思う。

ヨーグルトあえでは、みかんや桃の缶詰や、いちご、キウイなどの果実の甘味とヨーグルトの酸味がよく調和していた。ヨーグルトは、低脂肪で良質たんぱく質とカルシウム、ビタミンB₂などが多く、栄養面でもよい食品といえるので¹¹⁾、牛乳やチーズなどと共によく利用したい乳製品である。

⑩ その他

その他にはサンドイッチやフルーツポンチのように、加熱しないで盛りつけたり、材料を数種類あわせてしたものがあった。

サンドイッチには、レタス、きゅうり、トマトなどの野菜や卵、ハム、ツナ缶、チーズなどが使われており、食パンやロールパンに色合いを考えてはさんであった。また、パンを普通より小さく切ったり、ウインナーやいちごジャムなどはロールサンドにししたりして盛りつけにも工夫がされていた。

フルーツポンチには、キウイ、りんご、さくらんぼ、いちごなどの生果と、みかん、黄桃、パイナップルなどの缶詰を、シロップやサイダーと混ぜたり、アイスクリームを少しのせてフルーツパフェのようにしたものもあった。缶詰の果実は甘く加工してあるので、シロップは薄くできていた。

それ以外には、市販のタルト地に、生クリームとパイナップル、黄桃、チェリーなどの缶詰をきれいにデコレーションしたものもあり、簡単にできてよいようであるが、やや甘く感じた。また、サクサクショコラと命名されたも

のがあり、生のパン粉をフライパンでよく炒ってカリッとさせてさましてから、生クリームやチョコレートソースを少しかけて、フルーツ缶で飾りつけたものであった。これはパン粉とは思えないような味で、とてもおいしくできた。

要 約

子どものおやつを「甘さ」を考慮するという目的で作る、次のような結果を得た。

- ① 甘味を薄くするために砂糖の量を少しずつ減らす。
- ② 砂糖を使わず、材料の持つ自然の甘さを生かして作る。
- ③ おやつ=甘いものではなく、甘くないものも考える。
全体的に栄養のバランスを考え、食品が偏らないように種類を増やすことは当然であるが、食べやすいように、また、消化しやすいように、下ごしらえを丁寧にしたり、子どもが楽しめるような色合いや飾りつけなど、盛りつけを工夫したりしながら、おいしい手作りおやつができればよいと思う。

参 考 文 献

- 1) 大国真彦：子どもの成人病からわが子を守る法，芽ばえ社 1990. p 119
- 2) 岡庭昇：飽食の予言，情報センター出版局 1990. p 108
- 3) 香川綾：四訂食品成分表，女子栄養大学出版部 1990. p 26～p 200
- 4) 全国調理師養成施設協会：調理用語辞典，調理栄養教育公社 1987. p 846
- 5) 同上 p 542
- 6) 香川芳子：健康を保証する食事，三笠書房 1989. p 131
- 7) 近藤美千代他：調理 基礎理論と実習，医歯薬出版 1988. p 157
- 8) 二木武：丈夫なよい子に育てる幼児の食事とおやつ，主婦の友社 1988. p 92
- 9) 河村フジ子：系統的調理学，家政教育社 1986. p 76
- 10) 今村栄一，山内愛：小児栄養，同文書院 1989. p 167
- 11) 湯浅泰江：手軽にできる健康おやつ，医歯薬出版 1986. p 10