

加工食品を利用した子供の間食について

土屋京子
(平成6年9月30日受理)

Snacks Containing Processed Foods for Children

Kyoko TSUCHIYA
(Received September 30, 1994)

緒言

間食をとることは、年齢を問わず、楽しみの一つと言える。しかし、特に幼児期においては、大人が食べるおやつとは違い、栄養面や精神面においての必要性があるため¹⁾、ただ市販の菓子類をそのまま食べさせれば済むというものではない。したがって、これらを考慮した上でも、手作りの間食を与えることが一番望ましいとされているが²⁾、すべて手作りというのはなかなか難しいので、たとえば、市販の菓子にひと手間加えて違った味を楽しんだり、少しでも時間を短縮するために、半調理品や加工品を利用することも良いと思う。

そこで、今回は、このような市販の食品を使った手作りの間食について、学生が作ったものを検討したので、その結果を報告する。

方法

- (1) 対象 短期大学部保育科2年 A・B 2クラス
小児栄養実習履修者 119名 (22班)
- (2) 時期 平成6年6月
場所 第2調理学実習室
- (3) 方法 各調理台に5~6名を1班とし、市販の加工食品を利用した手作りの間食を考え、その1週間後に、調理室に準備している調味料以外に必要な材料を各班で用意してから実習を行った。

結果および考察

はじめに、できあがったものを調理方法により分ける
栄養科 調理学第2研究室

と、表1のようになった。

表1 調理法による分類

調理法	数
寄せ物	22
揚げ物	21
オーブン焼き	15
フライパン焼き	6
蒸し物	2
その他	11
加熱しないもの	26

ゼリーやババロアなどのように、凝固剤を使った寄せ物が多く、次の揚げ物では、ギョーザ・春巻・ワンタンの皮やパイシートで、りんご・バナナ・チーズなどを包んだものや、ウィンナを入れたアメリカンドッグがよく見られた。

焼き物では、オーブンを使ったケーキやクッキーが多く、クレープやパンケーキのように、フライパンの利用もあり、手法としては間接焼きが多かった。

その他には、下ごしらえとして果物を煮たり、シロップを作ったりという準備段階のみで加熱操作をしていたものを入れた。

加熱しないものでは、材料をただ混ぜ合わせるだけや、お湯を注いで作ったりと簡単なものが目立った。これには、暑い時期であったので、アイスクリームを使ったパフェや、炭酸飲料で作るフルーツポンチや飲み物が多かった。よく作られていたものには、ビスケットケーキがあり、丸型ビスケットを牛乳に充分浸してからチョコレートクリームをはさんで、これを何枚も重ねたものをまと

めてから冷蔵庫で冷やし固めたものであった。また、フルーチェケーキといって、型にカステラを敷いた上にデザートベースで作ったフルーチェをのせ、再びカステラで蓋をして冷やすものもあった。他に、プチタルトやビスケット・クラッカーを使って、クリーム（カスタード、ホイップ）や果物（生、缶詰）などをのせたり、間にはさんだりして作ったものも多かった。

次に、主な材料の使用状況を見ると、表2のようになった。ただし、牛乳・乳製品と果物の缶詰については、ほとんどの班が利用していたので省いた。

表2 主な材料の使用状況

材 料 名	数
ゼリーの素	21
ホットケーキミックス	16
チョコレート	15
ビスケット	11
カステラ	10
炭酸飲料	7
パン	6
プリン	6
ジュース	6
デザートベース	6
パイ生地	6
シリアル	5
アイスクリーム	5
プチタルト	4
クラッカー	3
春巻の皮	3
ワンタンの皮	3
シロップ	3
ギョーザの皮	2
スポンジケーキ	2
ケーキセット	2
クッキー	2
冷凍かぼちゃ	2
その他	15

この中より、いくつかの材料について具体的にみていくことにした。

(1) ゼリーの素

ゼリーの素には、さとう・ゼラチン・酸味料・香料などが含まれており、オレンジ・メロン・イチゴなどの果物の種類により、紅花黄・コチニール・くちなし・赤ビートといった着色料が違っていた。中には、果汁ベースとゼリーベースが別になっている商品もあったが、いずれにせよ70℃以上の湯を加えて溶かしたものを、1時間位冷蔵庫で冷やして固める方法であった。

これは、そのまま、あるいは果物を入れて作られていたが、箱に「生のパイナップル、キウイフルーツを使うと固まらない」と書いてあるように、生の果物に含まれる蛋白質分解酵素が、ゼラチンのゲル化を妨げるので³⁾、みかん・パイナップル・チェリーなどの缶詰を利用している班は良かったが、生の柑橘類を使った所は、ゆるくなってしまった。

(2) ホットケーキミックス

ホットケーキミックスには、小麦粉・さとう・ぶどう糖・ベーキングパウダー・食塩・香料などが入っており、牛乳と卵を加えて作るのだが、その量により、生地の固さを調節することができた。たとえば、固くしたものにチョコチップやアーモンドなどを入れてクッキーにしたり、そのままの生地をフライパンで焼かずに、ケーキやマフィンを作ったり、アメリカンドッグのように油で揚げることもでき、柔らかくすればパンケーキ風にもなるというように、いろいろなものに応用できた。

また、どれもシロップがついており、ぶどう糖果糖液糖・着色料（カラメル）などから作られた普通のシロップの他に、香料を加えたメープルタイプのももあった。

(3) プリンの素

プリン

プリン

加工食品を利用した子供の間食について

水を加えて溶くだけでできるものがついているので、これも利用されていた。

(4) デザートベース

デザートベースは、いわゆる「フルーチェ」と呼ばれているもので、中には、さとう・果糖ぶどう糖液糖・ゲル化剤（ペクチン）・調味料（有機酸）・酸味料・香料などが入っており、種類によって、もも・いちごなどの果物や、くちなし・紅こうじなどの着色料の違いがあった。

このデザートベースに牛乳を加えてかき混ぜると、とりとした状態になるのだが、箱には「果物に含まれるペクチンと牛乳中のカルシウムの自然な働きによるものである」とあった。しかし「加工乳・乳飲料などを使用すると固まりにくい」ともあり、これらには、牛乳以外の添加物が含まれているので、それも一因ではないかと思う。

(5) パイ生地

パイ生地には、冷凍と冷蔵の両方があった。冷凍は、小麦粉・マーガリン・食塩・乳化剤・香料などからできており、 -18°C 以下で保存したものを室温で15分、冷蔵庫なら30分以上かけて解凍してから使用するものであった。冷蔵は、小麦粉・マーガリン・ぶどう糖からできていて、 5°C 前後で保存しているので、解凍をする必要がなく、間にはさんであるポリシートをはがせば使えるものであった。特に冷凍パイシートは144層にもなっており、この層がある生地を焼くために、バターが溶けないように生地を作らなくてはいけないのであるが⁶⁾、その手間や時間がかからず、大変便利である。したがって、これを使ってアップルパイやパンプキンパイなどの中実だけを用意すれば良いし、形も自由にすることができた。

(6) シリアル

シリアルは「コーンフレーク」といわれているもので、これには、コーングリッツ・さとう・麦芽エキス・食塩・ビタミンA・B₁・B₂・C・D・E・ナイアシン・鉄・乳化剤が含まれていて、保存料・着色料は使用されていなかった。

これは砕いて使われていたが、クッキー生地に入れたり、シロップでパイ皿に固めて台を作ったり、中には、溶かしたバターとマシュマロを合わせて冷やし固めるなど、牛乳をかけて食べる以外の色々な方法が発見された。

(7) ケーキセット

ケーキセットには、チーズケーキとスポンジケーキの

種類があった。

チーズケーキは、ケーキミックス（糖類・チーズ・植物性油脂・ゼラチン・全脂乳・脱脂粉乳・粉末発酵乳・カゼイン・リン酸塩・乳化剤・香料・安定剤・V・C）に牛乳を加えてかき混ぜたものを、セットについているタルト（小麦粉・マーガリン・バター・卵・さとう・食塩）の中に流して、冷蔵庫で30分位冷やし固めるレアタイプのもので、タルトやクリームを作る手間が省けた。

スポンジケーキセットは、ケーキミックスが2種類に分かれていて、①には、さとう・ぶどう糖果糖液糖・植物性油脂・乳化剤・ソルビトール・酒精・香料・着色料（アナトー）が、②には、無漂白小麦粉・ベーキングパウダーが入っており、粉類が別になっていた。これは、卵と①を混ぜてから②を加えて作るのだが、材料を用意して計量をする時間が減ったぐらいで、ハンドミキサーでの攪拌や、オープンでの焼成に要する時間は、あまり変わらないように思えた。ただ、焼き型はついていて、卵があればできるので、初心者には向いていると思う。

(8) その他

○シュー生地

シュー生地は、 5°C 前後でできる冷蔵品で、小麦粉・マーガリン・植物性油脂・乳化剤より作られていて、沸騰湯で温めるか、電子レンジにかけるかしたものに、卵を加えればできるものであった。これは、卵を入れる前の第1加熱の段階が⁷⁾省略されており、生地作りが楽になった。でき上りもよく、食べての評価もよかった。

○その他

その他に目立ったのは次のようなものである。

カスタードクリームパウダーは牛乳と、クレープミックスは牛乳と卵、パバロアの素は卵黄と牛乳、スコーンミックスは水と、というように、それぞれ混ぜるだけで生地ができるので、いろいろな材料を用意したり、計量や粉ふるいなどの準備が少なくすむという利点があった。これらについては、クリームや果物などで飾りつけがしてあり、(7)のケーキセットや(8)のシュー生地などについても言えることであるが、盛りつけに工夫がなされていた。

以上のように、市販の加工食品を使うことにより、時間の短縮になったり、ひと手間加えるだけで手作りらしさを出すなど、いつもと違った味を楽しむことができると思う。しかし、おやつというと、どうも甘いものが多くなりがちなので、これらを利用した時も、野菜を使っ

たり、味つけをいくらか塩辛くしたりすることにより、味に変化を持たせることも大切である。

さらに、簡単にできるということは、子供にもできることにもつながり、最近は子供用の調理器具も出ているので、危なくない程度に、親子いっしょに作ることで、両者の絆を深めたり、子供のよりよい成長を促すことにもなるのではないかと思う。

要 約

加工食品を利用して作る、子供の間食をテーマに、学生が作ったもので検討し、次のような結果を得た。

1. 凝固剤を使う寄せ物、油を使った揚げ物が多く、オーブンやフライパンを利用する間接焼きも見られ、季節がら、冷たいものや加熱しないでもできるものが多かった。
2. 主な材料には、ゼリーの素、ホットケーキミックスなどが多く使われ、チョコレート、ビスケット、カステラなどの菓子類も利用されていた。
3. 市販の加工食品を使うことにより、材料の用意、計

量の手間が省け、器具の使用や光熱費も少なくてすむものもあり、手軽に作ることができ、全体的に時間の短縮につながった。

文 献

- 1) 有廣英明, 大里進子, 和田幸枝: 小児栄養実習, 医歯薬出版株式会社, 1992, p90~p91
- 2) 上延富久治, 立原茂郎, 中野慶子, 白野幸子: 保育者のための小児栄養, 建帛社, 1993, p158~p160
- 3) 川端晶子, 寺元芳子: 新版調理学, 地球社, 1989, p219
- 4) 社団法人全国調理師養成施設協会: 調理用語辞典, 株式会社調理栄養教育公社, 1987, p198
- 5) 川端晶子, 大羽和子: 調理学実験, 株式会社学建書院, 1991, p230
- 6) 今田美奈子: 楽しい菓子づくり, 講談社, 1994, p40
- 7) 越智知子, 千田真規子, 松本睦子: 調理-実習と基礎理論-, 建帛社, 1988, p256