今日を愛する。
LION

―参考資料―

2017 年 9 月 5 日
ライオン株式会社

“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、抜群のアクとり・煮崩れ防止効果があり、美味しくきれいに仕上がる！

～一般社団法人日本調理科学会平成29年度大会にて発表～

ライオン株式会社(代表取締役社長・濱 逸夫)は、調理サポートブランド『**リード**』の商品を販売するとともに、クッキングペーパー、クッキングシート、食品保存バッグなどを活用したレシピや使い方のコツを発信しています。

この度、当社は和食の基本テクニックである“落し蓋”に着目した検証を行いました。落し蓋というと一般的には木やステンレス製のものが思い浮かびます。また、アルミホイルやクッキングシートを落し蓋として使うことも多くあります。そこで、４種類の落し蓋（木蓋、ステンレス蓋、アルミホイル、フェルトタイプのクッキングペーパー）それぞれについて、食味や食材の外観、アク取り効果等を実験で検証した結果、以下のことが分かりました。

■「肉じゃが」での検証結果
- 味のしみ込み：いずれの落し蓋も、ムラなく均一に味がしみ込む
- 外観（煮崩れ）：“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は食材の煮崩れを抑制できる

■「煮魚」での検証結果
- アク取り：・いずれの落し蓋も、落し蓋にアクが付着する。
  ・“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、煮汁の濁りのなさが目視で確認できるほどアクが取れる
- 外観（つぶれ）：木蓋やステンレス蓋では蓋の重みで食材の変形が生じるが、“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、食材のつぶれが少ない
- 食味：“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、くさみが少なく美味しく仕上がる

以上のような検証結果から、“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、落し蓋の一般的なメリットである短時間でムラなく味がしみ込む効果に加え、以下の２点で効果が高いことが確認できました。

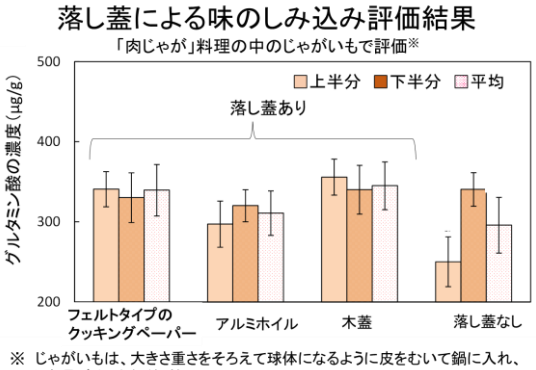
① フェルト状の構造が効率よくアクを取り除き、食材の煮崩れを防ぎきれいに食味良く仕上げる
② 使い捨てなので洗い物の手間を増やさず衛生的に使える

これらの研究に関連した内容は、２０１７年９月１日（金）に一般社団法人日本調理科学会平成 29 年度大会（於：お茶の水女子大学・東京）にて発表しました。

◆“落し蓋”の効果を科学的に検証した結果

(1)「肉じゃが」での検証：味のしみ込み、外観（煮崩れ）

３つの落し蓋を使って作った３つの「肉じゃが」を評価サンプルとして、味のしみ込みの程度を、調理後にカットして半分にしたじゃがいもの上・下それぞれのうま味（グルタミン酸）量・塩分を測定することで検証しました（実験の条件は、右図下を参照下さい）。比較実験として落し蓋を使わない場合についても検証を行いました。落し蓋を使わないと、カットしたじゃがいもの上・下で味のしみ込み程度にムラが生じるのに対し、落し蓋を使うといずれも味が均一にしみ込むことが分かりました。



※ じゃがいもは、大きさ重さをそろえて球体になるように皮をむいて鍋に入れ、かき混ぜることなく加熱。
調理後、上下半分にカットして、上半分・下半分のそれぞれに含まれるグルタミン酸の濃度を測定した。

また、「肉じゃが」の食材（じゃがいも・にんじん）の煮崩れを検証するため、重量・厚み・硬さの変化を測定しました。じゃがいもでは落し蓋のありなしで有意差はありませんが、にんじんでは、“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、他の落し蓋に比べて煮崩れが有意に抑制されることが分かりました（厚みの変化率が、落し蓋をしない場合よりも少ない）。

(2)アクの多い「煮魚」で検証：アク取り、外観（つぶれ）

４種類の落し蓋によるアク取りの効果については、アクの多い鯖を煮る場面で、落し蓋に付着して取り除かれたアクの重量と、ゆで汁の透明度（外観・透過率）で評価しました。

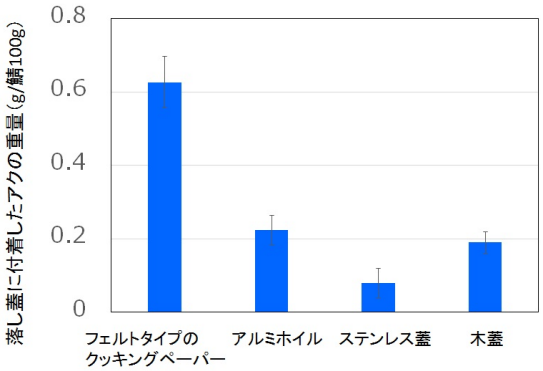
その結果、４種類の落し蓋は全てで蓋にアクが付着することが分かりました。特に、“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、多くのアクを取り除くことができること、ゆで汁の濁りの違いが目視で分かるほどゆで汁が澄んでいることが分かりました。

さらに、「煮魚」の仕上がりの外観を確認した結果、木蓋やステンレス蓋などの重量が比較的重たい落し蓋では、魚が柔らかいため食材のつぶれが生じるのに対し、“フェルトタイプのクッキングペーパー”やアルミホイルを用いた場合には、落し蓋が軽いので食材がつぶれることなくきれいに仕上がりました。

また、食味については“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、くさみなどの項目で他の落し蓋と比べて美味しいという傾向が見られました。

この結果は、フェルトタイプのクッキングペーパーの構造がアクや臭みを効率よく取り除く効果と考えています。

落し蓋によるアク取り効果の評価結果
「鯖の水煮」でのアク重量



「鯖の水煮」調理後のゆで汁を目視で評価

“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、
ゆで汁の透明度が高く、背景の文字が透けて見える

＜実験条件＞

「肉じゃが」材料：じゃがいも（45～55g の球体に揃えて皮をむいておく）、にんじん、玉ねぎ、豚バラ肉、ダシ汁、しょうゆ、みりん、砂糖、サラダ油
味のしみ込み：かきまぜずに鍋で調理終了後のじゃがいもを上下半分にカットして、上半分・下半分それぞれに含まれるグルタミン酸（GLU）濃度を測定
煮崩れ：調理前後の重量を測定
「煮魚（水煮）」アク取り：鯖を沸騰した水に入れた後、中火 3 分間加熱し、アクの重量とゆで汁の濁りを測定
「煮魚（調理）」仕上がり：鯖を沸騰した煮汁（水、酒、しょうゆ・みりん、砂糖）に入れた後、中火で 15 分加熱し、外観、食味を評価

【日本調理科学会平成 29 年度大会】
2017 年 8 月 31 日（木）～9 月 1 日（金）お茶の水女子大学（東京都文京区）

○演　題：<u>各種落し蓋による肉じゃが調理の仕上がりに及ぼす影響に関して</u>
○発表日：2017 年 9 月 1 日（金）
○発表者：岐阜大　柴田奈緒美、ライオン株式会社　小倉あい、高原啓也

○演　題：<u>各種落し蓋による煮魚調理の仕上がりに及ぼす影響に関して</u>
○発表日：2017 年 9 月 1 日（金）
○発表者：ライオン株式会社　亀山周平、小倉あい、高原啓也、上村慎一郎

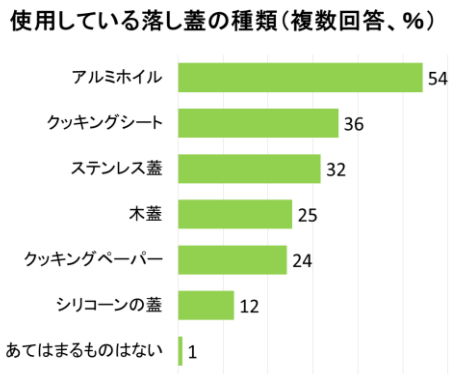
◆ライオン リビングケアマイスター　杉本美穂から

憧れの“和食”を、かんたんにワンランク上の仕上がりにするためのテクニック“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋でグレードアップできます！

◎「和食」の基本テクニック“落し蓋”と“アク取り”に対する意識調査

当社調査によると、94%の人が和食に対して好意的な印象を持つ一方で、家庭で和食を作るときの２大悩みは、「味付けの不安」と「調理の手間」です※。

さらに、和食を作る際の行動を尋ねたところ、“落し蓋”を知っている人が 98.4%、実施している人が 89.9%、“アク取り”を知っている人が 99.5%、実施している人が 97.0%と、多くの人が実施している基本テクニックであることが分かりました。



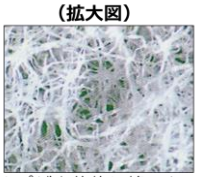
また、実際に落し蓋として、様々な種類のものが使用されており、最も多くの人が使っているのがアルミホイルで、クッキングシート、ステンレス蓋、木蓋が続き、クッキングペーパーを使用している人は 24%でした。（当社調べ n=368）

※　2016 年 11 月 22 日（火）ﾘﾘｰｽ発表

◎ワンランク上の仕上がりがかんたんにできる“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋

「和食」の基本テクニック“落し蓋”については、知っている・使っている人が多いことが調査から分かりました。そしてこの度の実験で、“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋は、一般的な落し蓋のメリットである短時間でムラなく味がしみる効果に加え、軽いので食材をつぶさずきれいに仕上がることが分かりました。その上、フェルト状の構造が効率よくアクを取り、くさみも取っておいしく仕上がるので、落し蓋に適していると言えます。しかも、使い捨てなので洗い物の手間を増やさず衛生的に使え大変便利です。

フェルトタイプの
クッキングペーパー
（拡大図）



パルプが立体的に絡みあい、
空隙が広い

一枚で、落し蓋とアク取りの二役をこなす“フェルトタイプのクッキングペーパー”の落し蓋。効果を理解し使いこなせば、かんたんに美味しく見栄えのよいグレードアップした「和食」が作れますよ。

具体的なアドバイスを、ライオンの生活情報メディア「Lidea」に紹介していますので、ぜひ参考にして日々の料理に活用して下さい。

落し蓋を上手に使うコツを紹介しています。

「落し蓋」の意味って？クッキングペーパーの代用でさらに美味しく。

https://lidea.today/articles/945

簡単なアク(灰汁)のコツを紹介しています。

料理にアク抜き・アク取りは必要？簡単なアク（灰汁）の取り方

https://lidea.today/articles/983

◆杉本 美穂
ライオン株式会社 快適生活研究所 リビングケアマイスター

消費生活アドバイザー。洗濯・掃除関連の製品企画、マーケティングを約 20 年、生活者向け講習会などを約 5 年間経験。お掃除や食器の後片付け、調理の下ごしらえなどを手早くラクにできる方法などを紹介しています。

＜参考資料＞

◆フェルトタイプのクッキングペーパーは『リード クッキングペーパー』

『リード クッキングペーパー』は、天然素材の厚手で丈夫なクッキングペーパーです。油・水・熱にも強く安心して使え、電子レンジ調理もＯＫです。「カロリーダウンの油キリ、アクまでとれる落し蓋、ビタミンキープのレンジで温野菜」等の８つのテクニックで、料理に幅広く活躍します。

『リード』のブランドWEBサイトでは献立作りに使いやすい情報を紹介しています。

“「ちゃんと」を、かんたんに”できるコツ

http://reed.lion.co.jp/tips/

◆プロも認める調理サポートアイテム：『リード クッキングペーパー』ならではのスゴ技！

一石三鳥の「かつお蓋」のコツ

日本料理店「日本橋ゆかり」三代目、料理人の野永喜三夫さん（写真）から、熱に強くて丈夫な『リード クッキングペーパー』ならではの“スゴ技”として「かつお蓋」をご紹介いただきました。

「かつお蓋」は、フェルトタイプのクッキングペーパー２枚の間にかつお節をはさんで煮物の上に載せるだけでとても簡単な方法です。「かつお蓋」は、調理中に、ダシ取り・アク取り・落し蓋の３つの役割を果たす、まさに一石三鳥の“スゴ技”です（野永氏談）。

水を含んだ２枚のクッキングペーパーは、鍋の中で煮汁を含むと、水の表面張力の作用で密着します。
手間を減らしておいしく仕上げる一石三鳥の「かつお蓋」ができるのは、フェルトタイプのクッキングペーパーだけです。

『リード』のブランドWEBサイトのイチオシ！「かつお蓋」のコツとレシピを紹介しています。

一石三鳥のかつお蓋のコツ

http://reed.lion.co.jp/tips/index18.htm

学会発表から
トピックス紹介！

「かつお蓋」の薫り高いかつおだしは、主婦も大学生も評価！

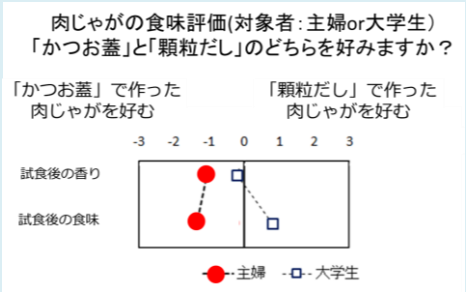
ダシ取り・アク取り・落とし蓋の３つの役割をこなす「かつお蓋」。

岐阜大柴田先生が、学会発表でも紹介した「肉じゃが」について、「かつお蓋」を用いて作った場合と、顆粒だしを使った場合で、大学生 15 名と主婦 15 名を対象にした調査を行いました。

かつおだしの特徴である「香り」は、大学生・主婦ともに「かつお蓋」で作った料理を好むと評価しており、どちらの対象者にも顆粒だしに比べて「かつお蓋」の香りが高いことを認識している傾向が見られました。

一方で、味の好みについては、主婦は香りと同様「かつお蓋」を使った肉じゃがを好みましたが、学生は「顆粒だし」を使った肉じゃがを好む傾向が見られました。

これは、学生にとっては幼少時から慣れ親しんでいる「顆粒だし」の味を好むためと推察されます。
（本件は、先の日本調理科学会でも同時に発表しました。）



＜お問い合わせ窓口＞
ライオン株式会社　〒130-8644　東京都墨田区本所１－３－７
＜報道関係の方＞　コーポレートコミュニケーションセンター　０３－３６２１－６６６１
＜消費者の方＞　お　客　様　セ　ン　タ　ー　０１２０－５５６－９７３