



おいしいえいよう

気温の上昇と共に消費も増えるアイスクリーム。汗をかいた後やおやつなど普段何気なく食べているアイスの種類ご存知ですか？



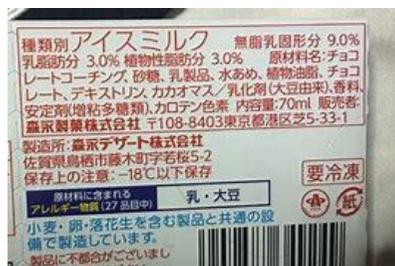
《アイスクリームの種類》

乳成分の量によって、アイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイス、氷菓の4つに分けられます。これらの定義と成分規格は、食品衛生法にもとづく「乳及び乳製品の成分規格に関する省令」と「食品、添加物等の規格基準」の2つの法律によって定められています。



	種類	乳固形分	乳脂肪分
アイスクリーム類	アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
	アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上
	ラクトアイス	3.0%以上	
氷菓	氷菓	上記以外の物	

- *アイスクリーム・・・乳固形分と乳脂肪分が最も多く含まれていて、ミルクの風味が豊かに感じられます。
- *アイスマルク・・・乳固形分と乳脂肪分はアイスクリームに比べて少ないですが、牛乳と同じくらいの乳成分を含んでいます。植物油脂が使われることもあります。
- *ラクトアイス・・・乳固形分はさらに少なく、植物油脂が使われることもあります。
- *氷菓・・・・・・乳固形分はほとんどありません。果汁などを凍らせたアイスキャンディーやかき氷などがあります。



材料
 生クリーム・・・75ml
 グラニュー糖・・・30g
 牛乳・・・150ml
 卵黄・・・1個
 バニラエッセンス・・・2～3滴

《賞味期限の表示がありません》

アイスクリームは、温度管理がきちんとされていれば、細菌が減ることはあっても増えることはなく、長期間保存しても品質変化は極めてわずかといえます。厚生労働省の「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」や農林水産省の「加工食品品質表示基準」の規定により、「アイスクリーム類にあつては、期限及びその保存方法を省略することができる」と定められています。代わりに業界団体では、賞味期限表示に代えて、一括表示の外側に「ご家庭では-18℃以下で保存してください」、あるいは「要冷凍 (-18℃以下保存)」などと記載して、アイスクリームを保存するときの注意をお願いしています。

《栄養》

食べ過ぎは良くないですが、乳を原料とするアイスクリームは、多くの栄養素を含み、体調不良時の栄養補給や子供の成長にも役立ちます。乳固形分から乳脂肪分を除いたものが無脂乳固形分で、これはたんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミン類です。消化のよい良質なたんぱく質は筋肉や血液を作るもとに、乳脂肪は脂質のなかでも消化吸収に優れています。また、乳成分に含まれる乳糖は、鉄やカルシウムの吸収を促進します。そして、成長期に欠かせないビタミンA、ビタミンB2の供給源となっています。特に現代人に不足しがちなカルシウムは、100g当たり140mgと牛乳の110mgよりも多いです。体内への吸収率も小魚や野菜に含まれるカルシウムより高いです。

自家製アイスの作り方 (二人分)

- ①卵黄と砂糖は、全体が白っぽくなるまで泡だて器で混ぜ合わせておく。
*たっぷり空気を含ませることで、なめらかな舌ざわりになります。
- ②牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③弱火にかけながら、沸騰させないようによくかき混ぜる。卵黄の殺菌と、とろみづけ、砂糖を溶かすために加熱します。
- ④少しとろみが出たら、卵が固まる前に火から下ろし、氷水に当てて冷ます。
- ⑤生クリームとバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせ、アイスクリーム液の完成。
- ⑥タッパーなどに入れて冷凍庫で冷やし固める。
- ⑦表面が固まってきたら、固まった部分を崩してかき混ぜる。再び冷凍庫へ。
- ⑧何度か⑦を繰り返すで、より滑らかな舌触りになります。
○少し手間はかかりますが、昔懐かしい味のアイスが出来上がります。