

よく似た食品 何が違うの？

COOP商品第一号は、今も販売されている「コープバター」って知っていましたか？このバターとマーガリン、使い分けてはいるけれど、その違い気になりませんか？今回は身近な食品の少し気になる違いについて紹介しています。



●「バター」と「マーガリン」の違い

バターは牛乳(乳脂肪)を、マーガリンは植物油を主原料にした全く別のものです。カロリーの差はほとんどなく、バターは牛乳由来のビタミンAが豊富に含まれている以外、栄養成分も大きな違いはありません。

バターの価格はマーガリンより高めになりますが、風味豊かでコクがあり、加熱しても栄養が損なわれないので、熱を加える料理や焼き菓子などに向いています。

マーガリンは匂いがあまりなくあっさりとしているため、他の食材の風味を損なわないように使えます。また、冷蔵庫に入れておいてもバターのようにかたくなるので、すぐにパンに塗ることができ、扱いやすいのも特徴です。ちなみにマーガリンから水分や乳成分、添加物を除いたものが、ショートニングになります。

※これらの油脂はトランス脂肪酸などが話題になることも多く、13号では脂肪酸をテーマにする予定です。

●「プロセスチーズ」と「ナチュラルチーズ」の違い

ナチュラルチーズは、生乳を乳酸菌などにより発酵させ固めたものです。加熱されておらず、乳酸菌も生きていますので、時間とともに熟成し味や香りも変化します。尚、「加熱用」と記載されたナチュラルチーズは美味しくするためではなく、加熱殺菌を必要としている場合がありますのでご注意ください。

プロセスチーズは、ナチュラルチーズを粉砕混合し加熱溶解させて成型したものです。加熱により乳酸菌は失活しているため熟成が進むことはなく、均一な品質を得られやすく保存性に優れています。値段も手ごろのものが多く、安定した味わいを楽しむことができます。

●「ビスケット」と「クッキー」の違い

もともと同じものをさしますが、国内においては、糖分と脂肪分の合計割合によって使い分けられています。ビスケットのうち、「手作り風」の見た目を持ち、糖分と脂肪分の合計が40%以上含まれているものをクッキーと表示できます。その昔、クッキーはビスケットよりも高級で栄養価が高いと思われていたため、このような区分ができたようです。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
1月4週
(4号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

