

食べ物にまつわる  
「なんで？」を解説！

# 食べ物 ふしぎ3択クイズ

日本女子大学食育ボランティアグループ

目白祭Dグループ

### ◆方針

こちらは、オンライン開催となった2021年目白祭の学生企画です。  
以下のコンセプトで食育教材を作りました。

『今回のステイホームで  
大人・保護者・大学生が、子供達と一緒に  
「おうちで食育を楽しむための、身近な食品を使った実験」を考えました。  
大人も子供も楽しみながら実験できるテーマにしました。』

お子様とキッチンで楽しく過ごすひとときや夏休みの宿題を一緒に考えたりする際に  
是非参考にしてみてください！



笑顔と口を開けている顔

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、  
心も体も元気にします。

参考文献：農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html#pg\\_1](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html#pg_1)

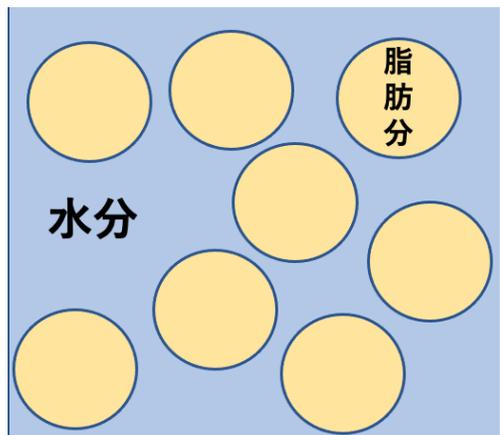
食べ物  
ふしぎ3択  
クイズ  
第1問

生クリームを、攪拌し続けるとできる  
乳製品は何でしょう？

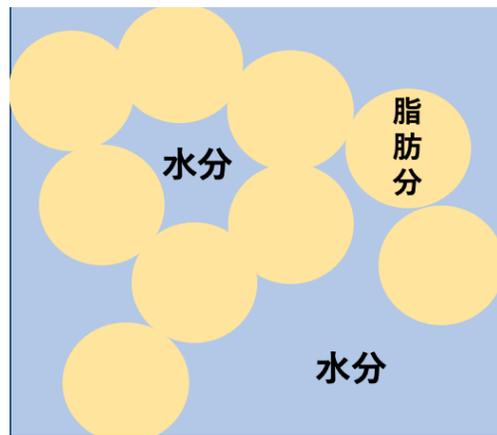
- ① チーズ
- ② 牛乳
- ③ バター



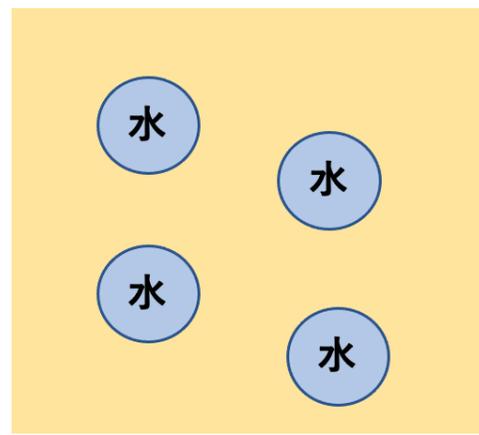
# 答え：③バター



生クリームの脂肪分は、膜に囲まれ、球状に存在しています。



攪拌すると、膜が破れて脂肪球がつながります



水分が脂肪分に囲まれます。これがバターです。

生クリームがあれば、手作りバターが作れます！☆

△生クリームは、乳脂肪42%以上のものが必要です



# バターを作ってみよう！



## <材料>

- ・生クリーム 1パック(200mL)
- ・生クリームと同量の氷水

☆手作りバターは、柔らかくなめらかです。  
香りが良く、パンケーキにのせると、  
とっても美味しいです！



①生クリームを  
攪拌します



②ボソボソと  
してきたら  
氷水を入れます



③さらに攪拌します  
水分が分離してきたら、  
ザルにあげます



④水分を出すように、  
よく練ります



手作りバターの完成

食べ物  
ふしぎ3択  
クイズ  
第2問

茶碗蒸しに入れると、卵液が固まらないキノコは、次のうちどれでしょう？

- ①生のエノキ
- ②生のエリンギ
- ③生のマイタケ



# 答え：③生のマイタケ

茶碗蒸しは、卵に含まれている**たんぱく質が熱によって固まる性質**を利用した料理です。

マイタケには、**たんぱく質を分解する酵素**が含まれており、  
生のまま入れると卵が固まらなくなってしまいます。

加熱すればその酵素は働かなくなるので、ゆでるなどしてから入れればきちんと固まります。

※他のきのこにも、この酵素は含まれていますが、マイタケに比べるとその力はとても弱いです。



生のマイタケ



ゆでたマイタケ

生のマイタケを入れた茶碗蒸し  
⇒ マイタケが浮き、**ドロドロの液状**になります。  
ゆでたマイタケを入れた茶碗蒸し  
⇒ マイタケは沈み、**しっかりと固ま**っています。

食べ物  
ふしぎ3択  
クイズ  
第3問

本場のトルコアイスが伸びる要因である原材料は、  
次のうちどれでしょう？

- ① 切り餅
- ② サーレップ
- ③ 納豆



写真引用：

<https://www.photo-ac.com/main/search?q=トルコアイス>

&qt=&qid=&creator=&ngcreator=&nq=&srt=dlrank&orientation=all&sizesec=all&color=all&model\_count=1&age=all&mdlrrsec=all&prprlsec=all&sl=ja

# 答え：②サーレップ

サーレップとは？

グルコマンナンを豊富に含む、ラン科の植物の根を乾燥させて粉にしたものです。

熱を加えると粘り気を出す性質を持っています。

トルコアイスとトルコ風アイスは、原材料が異なる！

本家トルコアイス（ドンドゥルマ）⇒羊乳・砂糖・サーレップ

市販のトルコ風アイス⇒牛乳・砂糖・増粘多糖類など

お家では、バニラアイス+納豆、バニラアイス+切り餅でも代用可◎

**お家でトルコ風アイスは簡単に作れる！**

写真は、納豆とバニラアイスで作ったトルコ風アイスです！

バニラの香りが強いため、納豆独特の香りは感じません！

<参考> <https://turkish.jp/blog/トルコアイス/#納豆トルコアイス> ターキッシュエア&トラベル (TURKISH Air & Travel)



食べ物  
ふしぎ3択  
クイズ  
第4問

アイスを、冷凍庫に入れずに作る場合、  
ある調味料を加えた**氷**が必要です。  
それはなんでしょう？

- ① 砂糖
- ② 塩
- ③ 酢





# 答え： ② 塩

氷に塩を混ぜることで氷が溶けるスピードが速くなります。  
そして、急激に周りの温度が下がり、0度より低い氷水ができます。  
冷凍庫に入れなくても、低い温度の氷のおかげで、アイスが作れるのです。

## アイスを作ってみた！



材料



塩を入れた氷水で冷やすと...



バニラアイスの完成!