

# リニューアルした このマヨネーズがすごい!

マヨネーズを深く食べたい方に、パルシステムが自信をもってお届けする『素材で選ぶマヨネーズ(卵黄タイプ)』を紹介します。



名前も  
変わりました!

pal 素材で選ぶマヨネーズ  
(卵黄タイプ)  
400g 300円(税込)

## 原料の7割を占める 油のこだわり

**非遺伝子組換えの  
菜種を使った  
「圧搾一番しほり菜種油」**  
オーストラリア・カンガルー島  
で生産される非遺伝子組換  
えの菜種原料を薬品を使わ  
ず圧力のみでしぼった「一番  
しほり」の油。この良質の油  
がマヨネーズの主原料に!

## 塩の味わいで 添加物には頼らない

**「海はいのち」**  
長崎県の海水をろ過し、手釜  
でゆっくりと煮詰めてにがり  
を加えたミネラル豊富な塩。  
まるやかで奥行きのある味  
わいは、マヨネーズの酸味を  
上手に隠し、素材のおいしさ  
を引き立てます。



長年、組合員に愛された  
「マヨネーズはこれ! (卵黄タイプ)」を  
2016年4月にリニューアル

## 産直たまごの 鮮度が生きている

「産直たまご」(トキワ養鶏)

1本に  
卵黄  
約3個!



光と風が入る鶏舎で、健やかに育った親鶏の  
卵を、マヨネーズの製造に合わせて割卵。鮮度  
がよい分、優れた風味が生まれます。

## 素材を引き立てるマヨネーズ

マヨネーズの卵の味が濃いような気が  
して、ポテトサラダを作ったら、いつも  
よりおいしく感じました。  
(たい焼きカスタードさん)

## みんなのクチコミ

### 子どもにも安心

化学調味料不使用で、おいしく  
てリーズナブルなところがうれ  
しいです。  
(ワイルドストロベリーさん)

### コクがありまろやか

カロリーハーフを使っていた  
が、このマヨネーズはコクがあっ  
て少量で十分。結果的にカロリー  
が抑えられているかも?  
(ポチャリコフさん)



## もっともパルシステムらしい マヨネーズができました

丸和油脂(株) 田村 将史さん



マヨネーズは、スーパーなどでは「特売  
品」として売られることの多い商品で、  
メーカーは原料を少しでも安く仕入れよ  
うとするのが一般的な傾向です。ところが、「素材で選ぶ  
マヨネーズ」はその真逆をいく商品といえます。原料までも

「生産者の顔がみえる」商品を、というこだわりは、パルシ  
テムだからこそ実現できたのだと思います。

リニューアルの大きなポイントは、菜種油をプライベート  
ブランド商品に変更したこと。油が変われば味も粘  
度もまったく別物になり、調整には苦労しました。物流や貯  
蔵、輸送方法などにも課題が多く、一つひとつクリアして、よ  
うやく完成した商品です。

学習会で『マヨネーズはこれ!』がお好きだったという  
組合員さんに「おいしい」と言っていたときは、ホッ  
としました。みなさんもぜひお試しください。

# マヨ わず 食べよう!

## パルシステムの

# マヨネーズ

マヨラーというマニアも生み出したマヨネーズ  
けれども一方で、「太る・不健康」というイメージから、  
食べることをためらう人たちもいます  
はたしてそのイメージは正しいのでしょうか  
今月はマヨネーズを知り、  
おいしく、楽しく食べる方法を探ります



## 原料の7割は油です

マヨネーズに「不健康」というイメージがあるとするれば、見  
た目や味覚ではわからない脂質の量が「因」ではないでしょう  
か。何と、原料の7割が油。やはり高カロリーです。けれども脂  
質は身体に必要な栄養素でもあります。そして、野菜などに含  
まれる脂溶性ビタミン(A・D・E・K)と相性がよく、いっしょ  
に食べることでビタミンの吸収を助けます。  
野菜とマヨネーズという組み合わせは、  
理にかなった食べ方といえます。

## 塩分・糖質はともに少なめ

マヨネーズはドレッシングなどに比べ  
ると、塩分・糖質ともに少なめ。原料は油・  
卵・酢・塩とシンプルな身体にやさしい調  
味料です。マヨネーズを「卵と酢の入った  
オイル」と考えれば、摂り方の意識も変わ  
り、使い方のバリエーションが広がります。  
(4~5ページ参照)

## 遺伝子組換えGMO原料が多い市販品

原料に使われる油は、一般的に菜種油、  
コーン油、大豆油、またはこれらのブレ  
ンドですが、その中でGMO表示がない商品  
は、ほぼ「遺伝子組換え原料」と考えられ  
ます。安全・安心な油を使ったマヨネー  
ズを選ぶことも大切です。  
※菜種、コーン、大豆、納豆以外が原料の油。  
国産原料の油はその限りではありません。

どれも  
大きじり  
比較

	マヨネーズ	ドレッシング	
		フレンチ	和風/ソイ油
食塩相当量	0.2g	0.5g	1.3g
糖質	0.5g	0.9g	2.9g

油の質も  
大きな  
ポイント



【日本食品成分表 七訂】より

## 揚げ物のつなぎとして

あじやえびなどフライのタネにマヨネーズをぬり、パン粉をまぶして焼くと、溶け出した油がうまい具合にパン粉にしみて、揚げ物風のパン粉焼きができます。

### あじのチーズマヨパン粉焼き

- 《材料(2人分)》
- あじの三枚おろし……………1/2パック(115g)
  - マヨネーズ……………大さじ1
  - 塩……………適宜
  - こしょう……………適宜
  - 好みの野菜……………適宜
  - パン粉……………1/2カップ
  - A 粉チーズ……………大さじ2
  - オリーブオイル……………大さじ1

#### 《作り方》

1. 解凍したあじは水けをふき、塩・こしょうする。マヨネーズを全体に塗り、混ぜ合わせたAを全体にまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、①を両面こんがり焼く。ミニトマト、レタスなど好みの野菜とともに器に盛る。

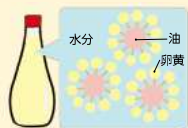


くさみを気にせず食べられます

## Q & A

**Q** マヨネーズは保存料不使用。卵を使っているのに腐らないのはなぜ？

**A** マヨネーズは、卵黄で覆われた小さな丸い油の粒が複数あり、粒の間隙に水分が含まれている構造をしています。水分には殺菌力のある酢と、細菌の繁殖を抑える食塩などが含まれるため、これらが防腐効果を発揮します。ちなみに油は空気に触れると酸化しやすい性質がありますが、マヨネーズでは粒となって閉じ込められているので酸化しにくいという特長もあります。



まだまだあります

## パルシステムのマヨ商品

マイルドな酸味  
さらっとしていて  
食べやすい



pal 味わいマイルド  
マヨネーズ  
300g/235円(税込)

産直たまごで压榨一番しぼりの菜種油(非遺伝子組換え)を使用。全卵タイプだからマイルドであっさりしたマヨネーズ。

価格はすべて標準価格です

マヨネーズの  
おいしさそのまま



pal マヨネーズタイプ  
カロリーーフ  
420g/294円(税込)

産直たまごの黄身と、压榨一番しぼりの菜種油(非遺伝子組換え)を使用。油と卵黄の配合を低くしカロリーをおさえながらも、コクとまろやかな味わいを出しています。

卵をはじめ  
7大アレルギー不使用



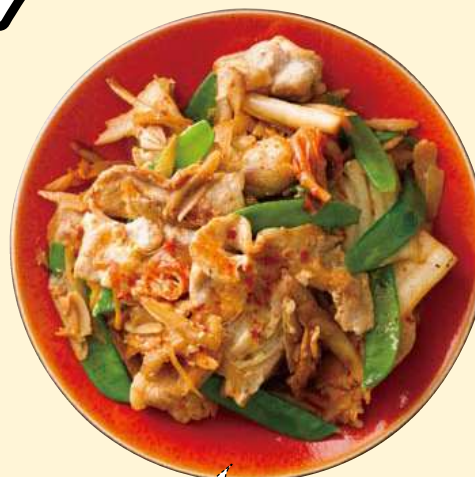
卵を使わない  
ベジタブルネーズ  
320g/461円(税込)

マヨネーズ好きにも満足な味わいと好評。  
\*アレルギー対応食品を扱うオプションカタログ「ふれんべいじ」にて毎月1回、企画。ネット限定企画もあります。

## マヨネーズレシピ

マヨネーズの特長を生かした調理法と、お気に入りのレシピを集めました

## サラダだけじゃない



マヨネーズで焼くことで、やわらかな食感に。肉をフライパンに並べたらあまりきわらず、じっくりと焼き色を付けて

## マヨネーズで炒める

マヨネーズ(特に卵黄タイプ)は熱を加えると油が出てくるので、炒め油として使うことができます。チャーハンに使用すれば、乳化した油がごはんの一粒ずつをコーティングしてバラバラの仕上がりに。また炒め物ではコクやうまみがアップします。

### 豚ごぼうのマヨキムチ炒め

- 《材料(2人分)》
- 豚モモしょうが焼用……………190g
  - 冷凍さがぎごぼう……………100g
  - 絹さや……………30g
  - 白菜キムチ……………150g
  - しょうゆ……………小さじ1
  - マヨネーズ……………大さじ3

#### 《作り方》

1. 絹さやの筋をとる。
2. フライパンにマヨネーズ(大さじ2)を入れて熱し、マヨネーズが溶けてきたら豚肉を重ならないように並べ入れ、中火で焼く。両面に焼き色が付いたらいったん取り出す。
3. そのままのフライパンに残りのマヨネーズを熱し、凍ったまものごぼうを加えて炒める。全体に火が通ったら、しょうゆを加えて炒め合わせる。
4. ②を戻し入れ、絹さや、キムチを加えて全体を炒め合わせる。

## マヨソースを手作り

マヨネーズは和・洋・中・エスニック…どんな調味料にも合う優れたもの。合わせソースを作れば、野菜はもちろん丼やパン、パスタ、お肉にも。

### かつおとアボカドの和風マヨポキ丼

- 《材料(2人分)》
- わら焼き戻りかつおタタキ……………3枚
  - (タレ付)……………2個(180g)
  - アボカド……………1/2個
  - しょうが……………1片
  - 大葉……………3枚
  - ごはん……………適量
  - 黒こしょう……………適量
  - A マヨネーズ……………大さじ1
  - ごま油……………小さじ1/2

#### 《作り方》

1. 流水で半解凍したかつおは水けをふき取り、1.5cm角に切る。アボカドも1.5cm角に切り、しょうがはせん切りにする。
2. ボウルにA、かつおの添付のたれ(2個)、しょうがを合わせ、かつお、アボカドを入れてあえる。
3. 器にごはんを盛り、②をのせる。大葉をちぎってちらし、黒こしょうをふる。

火を使わずに  
ハワイアン料理



## マヨソースいろいろ

- 明太子マヨ 豆板醤マヨ ゆかりマヨ しょうゆマヨ 岩のりマヨ ジェノベーゼマヨ ケチャップマヨ みそマヨ  
① 1:2 ② 1:5 ③ 1:3 ④ 1:2 ⑤ 1:2 ⑥ 1:1 ⑦ 1:1 ⑧ 1:3



マークのレシピは だいたいこのごろ で見られます。