

## No.12 食後のガーリックのニオイ、気になる時に試したい『食べ合わせ』のヒント

### -1- ガーリックトーストを気にせず朝から食べたい、そんな時は食べ合わせを工夫しよう

こんがり焼けたパンに食欲をそそる豊かなガーリックの香り。「本当はもっとたっぷり塗って食べたいけれど、予定を考えて控えめにしてしまう。」そんな方も多いのではないのでしょうか。今回行った調査では、「食べ合わせ」を少し工夫するだけで、気になるニオイが和らぐ傾向が見られました。

### -2- 「脂肪分」や「たんぱく質」で気になるニオイが和らぐ

アヲハタの調査では、ガーリックトーストと一緒にヨーグルトや牛乳、目玉焼きを食べることで、気になるガーリックのニオイが和らぐ傾向が見られました。これは、乳製品やタマゴに含まれる脂肪分の中にニオイ成分を包み込んで揮発を抑えたり、たんぱく質がニオイ成分と結びつく(化学的に結合・吸着したりする)ことで、ニオイを和らげていると考えられます。



ガーリックトースト



【調査方法】食べ合わせの検証に使用したのは下記の通りです。

・ガーリックトースト：食パンに「ヴェルデ ガーリックトーストスプレッド」12g を塗布し、オーブントースターで焼いたもの 1/2 枚

・食べ合わせる食品：

①飲むヨーグルト 50g ②牛乳 50g ③目玉焼き（ホットプレートで約 8 分間蒸し焼きにしたもの 1/2 個）

<調査対象者>：アヲハタ株式会社 従業員 19 名

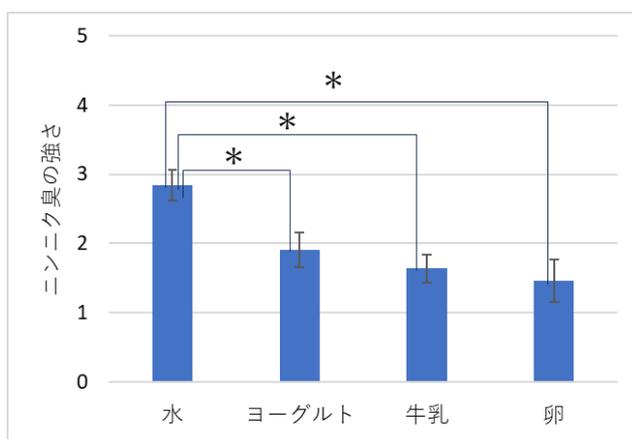
<手順>：

1. 約 30g の水で口の中をすすいだ後、ガーリックトーストを喫食する。
2. 別日に約 30g の水で口の中をすすいだ後、ガーリックトーストと、①②③のいずれかを喫食する。

<評価方法>：

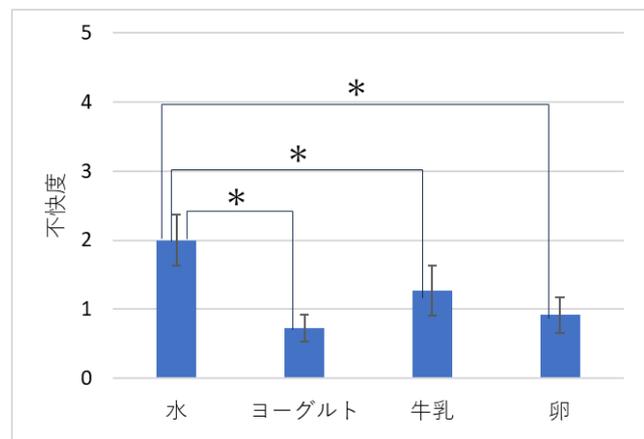
喫食後、呼気中のニンニク臭・不快度を自己評価。評価は 0 点(まったくない)～5 点(かなり強い)の 6 段階で実施。

【結果】ニンニク臭、不快度ともに食べ合わせを行った際の方が気になりにくい傾向があった。



自己評価：ニンニク臭の感じ方

(平均値±標準誤差、\* :有意差あり p<0.05)



自己評価：不快感

(平均値±標準誤差、\* :有意差あり p<0.05)

### -3- “ぬって、焼いて、サクッ！”ベーカリーの焼きたてパンを手軽に

今回の調査で使用したのは、パンに塗って焼くだけで手軽に本格的なトーストメニューが楽しめる「ヴェルデ トーストスプレッド」シリーズの「ガーリックトーストスプレッド」です。使いやすいチューブ容器で、塗って焼くだけで手軽に本格的な味わいを楽しめます。さらに開封後も常温で保存できることから、アウトドアなど幅広いシーンで活用できます。パンはもちろんですが、料理に調味料のように使用することでアレンジの幅も広がります。

【「ヴェルデ トーストスプレッドシリーズ」全7品】

特設サイト：<https://www.aohata.co.jp/verde/>



メニュー例：ガーリックとチーズのハッセルバックポテト



メニュー例：レンジでかんたん！あさりの酒蒸しガーリック風味