



## 知らなかった！ トマト料理の新鉄則

2007年5月30日放送

### 今回の番組について

トマトは、野菜の中でもグルタミン酸の量がトップクラス。そのため、世界にはトマトを使った料理がたくさんあります。ところが、日本の主婦たちはトマトを使って調理しても、おいしくなりません。実は、トマトソースのレシピが大間違い!?! トマトのある秘密を知るとソースが一流店の味に。さらに、トマトが和食のダシにも変わる！ トマト料理の新鉄則をお伝えします。

### 沈むトマトは甘い

トマトを水槽に入れると、水の中で浮くものと、沈むものに分かります。沈むトマトは、糖度が高く、甘いトマトです。

※この方法は、「赤いだけじゃだめ！ トマトの新常識」（2000年6月7日放送）で、目安のひとつとして紹介したものです。

### オープニングクイズ

- ・ 問題：アメリカの裁判でトマトが野菜とされた理由は？

答え：デザートにならないから

※現在、日本でも米国でもトマトは野菜に分類されています。

- ・ 問題：ヨーロッパに持ち込まれた当初トマトが食べられなかった理由は？

答え：毒が入っていると思われたから。

- ・ 問題：トマトに磁石を近づけるとどうなるか？

答え：はなれる

※水分が磁石と反発する「反磁性（はんじせい）」という性質によるものです。トマトは水分が94%と多いため反発します。

### 「極上のトマトソース作りに挑戦」

料理の本によく書いてある一般的なトマト料理の作り方を紹介します。しかし、実はこの方法では、達人は調理していないのです。

皮に切れ目を入れ、熱湯にさっと通す。

冷水にとって皮をむく

スプーンできれいに種をとる

残った果肉の部分を加熱して、ソースにする。

街頭で「湯むきして種をとる」という手順について聞くと、皆さん「やっている」と答えます。でも、この“基本手順”は本当に正しいのでしょうか？

そこで、主婦の皆さんにトマトソース作りに挑戦してもらいました。これらをイタリア料理の達人に試食してもらくと、40点、50点、60点と、一人の80点を除いては低い評価になってしまいました。主婦たちのトマトソースパスタは、達人のものとは大違いだったのです。

基本のレシピの間違いとは何でしょうか？ 本場イタリアの方のトマトソースの調理法を見てみましょう。

## 「イタリア人のトマトソース」

---

イタリア人のご家庭を拝見すると、トマトソースを作るときには、「湯むき」もして「種」もとっていました。主婦の皆さんが試食をすると、「とてもおいしい」という評価。ということは、トマトソースの基本「湯むきして種をとる」のは正しいのでしょうか？

実はこのイタリア人のご家庭では、日本でおなじみのトマトとは形が違う調理用トマトを使って調理していたのです。調理用トマトは、イタリアでよく栽培されていて、ピーマンのような形をしています。

イタリアの方はこの調理用トマトでソースを作るときには、皮をむいて、種をとって調理します。調理用トマトは生食用トマトに比べて、皮が厚くなっています。

2種類のトマトは、収穫する時期が違います。調理用トマトは十分赤くなってから収穫するのに対し、一般的な生食用トマトは真っ赤にならないうちに収穫します。

収穫するときの色が違くと、うま味の割合が異なります。グルタミン酸の量（果肉部）を調べると、調理用トマトは100グラムあたり283ミリグラムでしたが、生食用トマトは86ミリグラムでした。よって、イタリアのトマトは種をとって果肉だけで調理しても、十分美味しくなるのです。

ではなぜ、実っているときの色の違いで、うま味が違ってくるのでしょうか？ これは、トマトの生育の仕組みに理由があります。

調理用トマトは、真っ赤になるまで実らせることで、うま味をたっぷり蓄えます。一方、一般的な生食用トマトは、生で食べることを前提としているため、皮が薄く作られていて、あまり完熟させすぎると皮がぶよぶよになってしまいます。

つまり、イタリアの調理用トマトはうま味を、日本の生食用トマトは甘味を追求してきたといえます。

しかし、せっかく安く手に入るおなじみの日本の生食用トマトでも、おいしく調理する方法はないのでしょうか？

## 「これがトマトソースの極意」

---

主婦たちのトマトソースの調理現場をもう一度よく見てみると、トマトの種の部分を取っていました。一方イタリア料理の達人は、トマトの皮も種もとらず、そのままミキサーにかけて、フライパンへ移して弱火で20分加熱していました。これが、日本のトマトを美味しいソースにするための極意だったのです。

日本でおなじみのトマトのうま味成分（グルタミン酸）の量を「果肉」と「種の周りのゼリー部」に分けて調べると、果肉部には100グラムあたり86ミリグラム、種の周りには100グラムあたり141ミリグラム含まれていました。つまり、果肉部の2倍近くのうま味成分が、種の周りに集中しています。だから、種を取って調理をすると、うま味が減ってしまうのです。

さらに、皮をむかずに丸ごとミキサーにかけて加熱することにより、トマトソースがよりトロリとしたものに仕上がります。これは、トマトの皮に含まれる「ペクチン」によるものだと考えられます。

### まとめ：日本でおなじみのトマトを使ったトマトソースの極意

---

- ・ 湯むきもせず、種もとらない
- ・ ヘタはとって、丸ごとソースにする

※作り方は、実習コーナーを参照してください。

## 「トマトがダシに変身」

---

なんと、日本のトマトは和食のダシにもなります。その秘密を大公開！

ガッテンが訪ねた和食の達人は、トマトをダシとして使いこなしていました。トマトの果肉と梅肉をあえた「鯛の梅肉あえ」、トマトの果肉を裏ごししたものにしょうゆを加えた「トマトのお澄まし」、トマトの種の周りをご飯にさっとかけた「トマトのバラ寿司」。これらはすべて、昆布酢などのダシで味を調えるものです。

3人の方に試食してもらおうと、まるで昆布でダシをとったようにまろやかだといいます。トマトがダシに大変身したのです！

トマトの種の周りの部分を味覚センサーで比較すると、うま味、コク、甘味の分布が、達人の作った昆布酢と近い値を示しました（酸味は昆布酢の方が強かった）。トマトは「うま味」の他に、ダシに必要な「甘味」「酸味」を兼ね備えた野菜であるといえます。

## フランス料理でもトマトは大活躍

フランス料理でもトマトは大活躍です。トマトを裏ごししてサラシにとり、8時間置くと、透明な液体がボールに溜まります。この液体はトマトの旨味が凝縮されたもので、フランス料理の調味料として重宝されています。

## ★実習コーナー

### トマトソース

- 材料

- トマト 6個

- 作り方

トマトのヘタをとり八つ切りにし、ミキサーで粉碎する。

[1] をこしきでこし、フライパンに入れて20分弱火で加熱する。

ヘラで字がかけるくらいになったらできあがり。

※冷蔵庫で1週間ほど保存できる

### トマトとツナのブルスケッタ（2人分）



- 材料

- トマトソース 大さじ5
- ツナ缶 1缶
- クレソン（みじん切り） 2分の1束（20グラム）
- 玉ねぎのみじんぎり 小さじ2

- 塩 少々
  - コショウ 少々
  - オリーブオイル 大さじ1
  - にんにく 1片
  - フランスパン（1センチ幅に切り表面を焼いたもの） 4枚
- 作り方

トマトソースにツナ、クレソン、玉ねぎを入れて混ぜる。

塩、オリーブオイルで味を調える。

焼いたフランスパンの表面のにんにくをすりつける。

[2] を [3] のパンに乗せお皿に盛り、コショウ、オリーブオイルをかけてできあがり。

## イタリア風豚しゃぶ（2人分）



- 材料
- 豚肉 120グラム
  - トマトソース 大さじ5
  - 塩 少々
  - オリーブオイル 小さじ2
  - バジル 2枚

• 作り方

熱湯の中に豚肉を入れてピンク色になったら取り出し水気をしっかり取る。

塩とオリーブオイルをまぶす。

お皿にトマトソースをひき [2] の豚肉をのせてバジルを手でちぎりながらのせオリーブオイルをかけてできあがり。

## 🌟番組中で紹介したその他のレシピ

### トマトのおすまし（4人分）

※1人分ではトマトが上手くミキサーにかからない場合が多いため、4人分を紹介しています。

## 材料

- トマト 2個
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 少々
- 作り方

トマトのヘタをとり横半分に切って種とゼリーの部分をとる。

果肉を120度のオーブンで5分ほど加熱する。

ミキサーで粉碎する。

※ここからは1人分の材料です

[3] のトマトソース大さじ1を200ミリリットルのお湯でとき、しょうゆ 小さじ1を入れ、塩  
少々に味を調える。

好みに三つ葉をちらしてできあがり。

