



非常識？いなりずしを激ウマに変える裏ワザ

2008年9月17日放送

★ 今回の番組について

みんな大好きな、いなりずし。でも味の好みバラバラな上、作っても思ったとおりの味にならない不思議な食べ物。そこでガッテンが、あえて「誰もがおいしいと思う究極のいなり」に挑戦します！

★ オープニングクイズ

- ・ 問題：油揚げを使った次の4つの料理をキツネに与えたところ、一番人気があったのはどれ？
焼いた油揚げ／煮びたし／きつねうどん／いなりずし
答え：いなりずし
- ・ 問題：江戸時代のいなりずしの食べ方として、次の4つのうち、実際にはなかったのは？
わさびしょうゆにつける／天つゆにつける／おからを入れる／長いものを切って食べる
答え：天つゆにつけて食べる
- ・ 問題：長野県松本市で、いなりずしの隠し味として使っているものはなに？
答え：からし

★ 「大いなり野望！究極のいなりへの道」

いなりずしは地域によって味や形だけでなく、食べられ方もさまざまです。たとえば、東京のいなりは四角形で、油揚げの味が濃いのが特徴です。大阪や福岡は揚げの色が薄く、酢飯の味が強い上、うどんやラーメンと一緒に食べる人が多いようです。

今回のガッテンでは「究極のいなり」を目指しますが、浮かび上がってきた課題は次の2つと言えるでしょう。

味の好みバラバラ

思ったとおりの味にならない

★ 「誰もがおいしいいなりとは？」

全国で売られているレシピの平均をとったいなりを作り、札幌・東京・名古屋・大阪・福岡の全国5か所で、100人ずつに試食してもらいました。「好き」と答えたのは4割から7割弱。誰もが満足する味にはほど遠い結果になりました。

しかし、もう一つ別のいなりを食べてもらおうと、どの地域でも8~9割が「好き」という結果になったのです！この“究極のいなり”のヒントは、100年前の作り方がありました。

「しょっぱい」+「あまい」=?

酢に詳しい“すし博士”が持っていた100年前のレシピをもとに、すしに詳しい“いなり寿司作りの達人”の協力を得て、明治のいなりずしを再現してみました。

現代の味つけに比べ、酢飯の塩は2~3倍、油揚げの砂糖は20倍という、かなり濃い味つけが特徴です。ところが実際に食べてみると、意外にもおいしいという結果になったのです。

スタジオゲストに、この酢飯と油揚げを別々に食べてもらいました。すると、酢飯は「しょっぱい!」、油揚げは「あり得ない甘さ!」という答え。ところがこれをいなりずしにして両方一緒に食べると、絶妙なバランスが生まれるのです。

その理由は、複数の味（甘みと酸味、塩味と酸味など）が、お互いのもち味をやわらげ、バランスのいい味になる「味の抑制効果」にありました。この明治のいなりをヒントにして、今回ガッテンが生み出したのが、「究極のいなり」なのです。

これで、一般的な作り方では「そこそこのいなり」になってしまう理由も説明できます。油揚げ（砂糖の甘味、しょうゆの塩味）に、酢飯（酢の酸味、塩の塩味、砂糖の甘味）が加わっても、「酸味vs.甘味」「酸味vs.塩味」の抑制効果で、甘みだけが強くなり、甘すぎたり、ボヤッとした味になりがちだったのです。

一方、「究極のいなり」は、油揚げ（砂糖の甘味、しょうゆの塩味）に、酢飯（塩の塩味、酢の酸味）が加わったときに、「甘味」「酸味」「塩味」がほどよいバランスになっていたのです。

「そこそこのいなり」を「究極のいなり」にするには、酢飯に砂糖を入れないことだけです！

🌟「なぜなり！いいなりにならぬいなり」

自分で作るのは初めてという4人に、いなりずし作りに挑戦してもらいました。一般の人に採点してもらおうと、高得点を出す家族が続出。ところがその一方で、「酸味が強い」「しょっぱい」という不満も出ました。同じいなりを食べているのに、なぜ評価が分かれたのでしょうか？

その理由は、作ってから食べるまでの時間にありました。高評価のものは作ってから30分後に、低評価のものは4時間後に試食したのです。つまり、**いなりずしは、時間で味が変わるのです！**

作ってから4時間経過したいなりずしを「油揚げ」と「酢飯」に分けて調べると、次のような現象が起きていました。

- 油揚げの酸味が増えた一方、酢飯の酸味が減った
→酢飯の酢が揮発し、油揚げに移ったためと考えられます。
- 酢飯の塩味が増えた一方、油揚げの塩味が減った
→油揚げのしょうゆが酢飯に移ったことや、酢飯の酸味が減ったぶんだけ塩味を強く感じるようになったことが、理由と考えられます。



では、時間がたってもおいしく食べられるように、プロはどうしているのでしょうか？

明治から続くあるいなりずし専門店をたずねると、油揚げの味を濃くすることで、酸味が加わっても味が大きく変わらないように工夫していました。大量の砂糖を使う上に、一晩置いて、もう1度煮ることでさらに甘味を増していたのです。



味が濃いのが苦手な人や、2回煮るのが面倒な人は、酢飯の塩を少なめにしてください。作ったばかりの時は今ひとつでも、4時間後に食べる時にはちょうどいいバランスのいなりずしを作ることができます。

ガッテン流 究極のいなりずし（12個分）

※4時間後においしくなるいなりずしのレシピです。



・材料

- ・油揚げ 6枚
※4枚で100円程度の、薄いものがおすすです。
- ・砂糖 大さじ5
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・水 300ミリリットル
- ・酢飯
 - ・お米 2合
 - ・お酢（米酢） 75ミリリットル
 - ・塩 4グラム

・作り方

油揚げは3分油抜きをする。

※しゃもじで押すように。ザルを沈めるようにすると楽にできる。

油揚げの水気をきり、半分に切る。

鍋に、水、砂糖、しょうゆを入れて煮立たせ、油揚げを入れ、落しぶたをして水分がなくなるまで中強火で煮る。

※焦げないように注意してください。

ご飯が炊けたらすぐにボウルにご飯を入れて、合わせ酢を入れ混ぜ合わせる。

[3]の油揚げにご飯をつめる。

ガッテン流 関西風いなり（3個分）

・材料

- 煮た油揚げ 3枚分
- 酢飯 茶わん1杯分
- ※上の「ガッテン流 究極のいなりずし」のレシピを参考にしてください
- 白いりごま 小さじ2

- 作り方

ご飯の上で、煮た油揚げを絞る。

※皮が破れないように注意してください。

白ゴマをふりかけ、さっくりませあわせる。

絞った油揚げにご飯をつめる。

ガッテン流 新江戸風いなり (3個分)



- 材料

- 煮た油揚げ 3枚
- おから 70グラム
- マヨネーズ 大さじ2
- ヨーグルト 大さじ2
- 塩 小さじ4分の1

- 作り方

おからはフライパンでしっかり炒る。

マヨネーズとヨーグルト、塩をよく混ぜる。

おからに2をよく混ぜ、3等分にして丸める。

※油揚げに入れやすくなります。

煮た油揚げに [3] をつめてできあがり。

