



湯治宿秘伝！ 常識逆転 蒸し技スペシャル

2009年7月15日放送

★ 今回の番組について

ヘルシーで栄養たっぷり！

理想的な調理法として大ブームの「蒸し料理」。

専門店も次々と登場しています。

でも手間がかかったり、野菜がヘナヘナになりすぎたりと、いま一つ家庭では活用しきれないという声が多いのも事実。

そこでガッテンが調査したところ、江戸時代から続く、とある湯治場に伝わる「蒸しワザ」を大発見！その方法さえ知れば、蒸した野菜が、**生野菜よりもシャッキシャキに！**しかも、食材の**うまみや栄養が劇的にアップ！**さらに、**豪華料理があつという間に**作れるようになったちゃいます！

これまでの常識を覆す秘密の蒸しワザを大公開！

★ 番組ディレクターのひとこと

とにかく、常識破りの方法です

今回ご紹介する「蒸しワザ」は、温泉地・別府の湯治客の間で、ひっそりと受け継がれてきました。彼らは健康維持のため、野菜やキノコなど質素なものばかりを蒸して食べています。

「湯治で一番の楽しみは食事。だから少しでもおいしく蒸したい」という思いから編み出されたワザなのです。

「このやり方で本当に蒸せるの？」と思うほど意外でユニークな方法です。番組を機に、蒸し料理をよりおいしく、より楽しく味わえるようになっていただければ幸いです。

★オープニングクイズ

- 問題：蒸気で動く乗り物に、蒸気自動車なるものがある。19世紀のイギリスで定められた、蒸気自動車の運行に関する法律の内容は？

答え：先導する人が必要。

この結果、蒸気自動車は人間よりも速く走る事は出来なくなってしまった。

- 問題：京都にある「蒸し屋さん」。いったい何を蒸しているのか？

答え：着物の生地。

「友禅染」では、色を定着させる目的で生地を蒸す。

- 問題：福井県にある永平寺では、湯気の立ちのぼるお風呂も修行の場である。その理由は？

答え：お風呂で悟りを開いた仏様がいるから。

その仏の名は、「跋陀婆羅菩薩（ばったばらぼさつ）」という。

★謎の蒸し技を探せ！

蒸せば蒸すほどシャッキリ！

大分県別府市には、「地獄蒸し」なるものがあります。

地中からわき出る高温の蒸気を利用した天然の蒸し調理です。その地獄蒸しを誰よりも活用しているのが湯治客です。1ヶ月以上にわたって長期滞在する彼らの中には、3食すべて地獄蒸しという人も。そんな湯治客の間でだけ伝承されている「蒸しワザ」があるというのです。

一般的に、ほうれんそうなど熱に弱い野菜を蒸すとクタクタになりますよね？ところが、そのワザを使うと、驚くほどシャッキシャキに！

そのワザでこんな実験をしました。

ほうれんそうを1分、2分、30分...2時間と蒸したところ、蒸せば蒸すほどシャッキシャキに！2時間蒸したものは、生よりもなんと3倍もシャッキシャキになっていたのです！

しかも普通に蒸したものと比べてビタミンCは2.2倍に！

その不思議な蒸しワザとは、いったい何なのか？

それは...

蒸し器の**フタをずらす**だけ。

湯治客は、蒸し器にすき間を作って、中の温度を下げていたのです。温度を測定すると**70℃前後**。

この温度では、野菜の細胞を形成するペクチンがち密になります。そのため、シャッキリした野菜が蒸し上がるのです。

この蒸しワザを「**低温蒸し**」と呼びます。

キノコが軒並み激ウマに

神様がうなった！低温蒸しのウマさ

低温蒸しできのこを蒸すと、うまみが格段に増加することが判明！

その効果を実証すべく、ガッテン隊は、「シイタケの神様」に会いに行きました。

神様とは、シイタケの全国品評会で、最優秀の「農林水産大臣賞」を10回以上も受賞している、シイタケ作りの、名人の中の名人です。

神様に、低温で蒸したシイタケを食べてもらったところ、「**経験したことのないうまさ**」と大絶賛！

うまみ成分が無限に増える！？

低温で蒸したシイタケを分析をしてみると、普通に蒸したものと比べて、**うまみ成分のグアニル酸が3倍増加**していました。

低温蒸しの70℃前後というのは、**グアニル酸が増える温度帯**。つまり、グアニル酸の元があるかぎり、**蒸せば蒸すほどうまみが増えていく**のです。

シイタケだけではなく、他の多くのキノコのうまみ成分もグアニル酸。低温蒸しをすると、みな同じように**極限までおいしく変身**します。

低温蒸しで食卓革命！

「低温蒸し」のポイントは2つ。

(1) **弱火** (2) **すきまを作る**

蒸し器がない人もご安心を。低温蒸しは、家庭にある調理器具で簡単に行うことができます。

※詳しくは、**実習コーナー**を参照

低温蒸しの時間の目安

- 3分～5分： キャベツ（1口サイズ）
ほうれんそう（まるごと）
みょうが（まるごと）
- 10分： ホタテ貝柱（刺身用）
- 15～20分： オクラ（まるごと）
たまねぎ（スライス）
きのこ類（1口サイズ）
とうもろこし（皮をむいてから）

※「低温蒸し」ただけで食べる場合、非加熱でも衛生上問題のないものにしてください。

※70℃前後の「低温蒸し」ですべての食材がおいしくなる訳ではありません。例えば根菜類（にんじん、いも類）は「低温蒸し」するととても硬くなります。食材に応じて蒸し方を使い分けることをお勧めします。

「低温蒸し」には、通常の加熱調理と同等の殺菌効果があるという研究データが報告されています。

たとえば、週に一度まとめて蒸しておき、冷蔵庫に保存し、使いたい時に取り出すという利用法も考えられます。

低温で蒸しておいしくなった食材を、加熱するだけであつという間に豪華料理に変身させることも出来ます。

【実習コーナー】低温蒸しの方法

※調理具の大きさやコンロの火力、調味料の濃さなどは各家庭で様々です。レシピはあくまで目安としてください。

※70℃前後で食材を蒸す事がポイントです。

蒸し器を使わない場合

【用意するもの】

- (1)鍋
- (2)網
- (3)ボウル
- (4)はし 2本
- (5)温度計

【手順】

1.鍋に水を入れ、強火で沸騰させる

※水が少ないと空だきになるので注意。(目安として、水1リットル以上は入れてください)

2.弱火にし、鍋（フタを開けた状態）に網をのせる

3.網の上に食材をのせる

※網の目から食材が落ちないように注意。

4.はし2本をかませてボウルをかぶせる

※はしを置くのは、網の上でも下でも構いません。

※ボウルと鍋の口径が近い方が温度は安定します。

※ボウルは熱くなるので、やけどに注意。

5.温度計で、蒸し器の中の温度（お湯の温度ではない）が70℃前後になるよう火力を調節しながら弱火で蒸す。

※火力を強くしすぎると、はしが焦げるので危険です。

蒸し器を使う場合

【用意するもの】

- (1)蒸し器
- (2)はし 2本
- (3)温度計

【手順】

1.強火でお湯を沸騰させる

※水が少ないと空だきになるので注意。(目安として、水1リットル以上は入れてください)

2.火を弱火にして食材を入れる

3.はしを2本かませてフタをする

4.温度計で、蒸し器の中の温度（お湯の温度ではない）が70℃前後になるよう火力を調節しながら弱火で蒸す。

※蒸し器よりも、上で紹介した「蒸し器を使わない」やりの方が温度は安定します。

【実習コーナー】 低温蒸し料理

🌟ウマきのこのソテー（2人分）

※調理具の大きさやコンロの火力、調味料の濃さなどは各家庭で様々です。レシピはあくまで目安としてください。

材料

- ・ エリンギ（横半分に切り3等分にし15分低温蒸ししたもの） 1パック（100g）
- ・ しいたけ（3等分に切り15分低温蒸ししたもの） 4個
- ・ えのき（食べやすい大きさに切り15分低温蒸ししたもの） 1／2束(110g)
- ・ キャベツ（5ミリ幅の短冊切りにし3分低温蒸ししたもの） 30g
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 合わせ調味料
 - ・ しょうゆ 小さじ2
 - ・ 水 小さじ1
 - ・ 酒 小さじ1

作り方

1.きのこ、キャベツは水けをふいておく。

（水っぽくならないために）

2.フライパンをしっかり熱しサラダ油をなじませたら、きのこを入れていためる。香りが出てきたらキャベツを入れ、混ぜ合わせるようにいため、鍋肌から合わせ調味料を入れて出来上がり。

※きのこ類は低温蒸しをすると、うまみも増えますが、酸味や渋み、苦味が増えることもあります。

🌟ぷりぷりホタテとオクラの梅あえ (2人分)



※調理具の大きさやコンロの火力、調味料の濃さなどは各家庭で様々です。レシピはあくまで目安としてください。

材料

- ・ホタテ貝柱（刺身用）（10分低温蒸ししたものを4等分に切る） 4個
- ・オクラ（15分低温蒸ししたものを5mm幅の斜め切り） 3個
- ・梅肉（たたいたもの） 小さじ2

作り方

- 1.材料を混ぜて出来上がり。

🌟シャキシャキスープサラダ (2人分)



※調理具の大きさやコンロの火力、調味料の濃さなどは各家庭で様々です。レシピはあくまで目安としてください。

材料

- キャベツ（千切りしたものを3分低温蒸ししたもの） 100g
- たまねぎ（薄くスライスしたものを15分低温蒸ししたもの） 50g
- とうもろこし（15分低温蒸ししたものを食べやすく実を取り出す） 30g
- みょうが（5分低温蒸ししたものを千切りにする） 1個
- スープ
 - 白すりゴマ 大さじ2
 - 水 120ml
 - しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1.野菜を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
（野菜がよりシャキシャキになる）
- 2.調味料を混ぜ合わせ、スープを作る。
- 3.器に(1)の野菜を盛り、スープを周りにかけて出来上がり。

