



## 食の？にお答えします ～夢の新レシピ大公開～

2009年3月18日放送

### 今回の番組について

視聴者から寄せられた疑問・要望に答える「？にお答えします」。今回のテーマは「食」。次の3つの疑問・ご要望にお答えします。

- ・「低カロリーダイエット」の食事選びのコツを教えてください！
- ・冷凍できる野菜、もっと知りたい！
- ・夢のようなぶ厚い「ホットケーキ」を焼くには？

お役に立つ夢の新レシピを一挙大公開します！

### 「ガッテン流！冷凍の世界に冷ッ凍ウ庫（レッゴ）ー！」

前回の冷凍ランキングで1位に輝いたのは「トマト」。解凍するとグショグショになるため冷凍には不向きなイメージですが、そのまますりおろしてしまえば、充分活用することができます。たとえば、これを煮詰めればいつでもトマトの栄養全てが詰まったトマトソースになります。裏ごしも皮むきも不要ですし、かえっておいしくなります。

野菜は保存が難しく、余れば捨ててしまうことが多いため、冷凍を上手に利用できればメリットがたくさんあるのです。

去年の放送の中でも反響が大きかったのは「小松菜」。生のまま冷凍して、その後、自然解凍するだけで「おひたし」になってしまうのです。しかも、湯通しでビタミンCが溶け出すこともなく、味も濃くなります。

生のまま冷凍した小松菜を自然解凍するだけの「そのまんまひたし」ができるのは、冷凍することで細胞が壊れるからです。これが「湯通し」によって、熱が細胞を壊すのと似た状態を生むのです。

すると、番組をごらん頂いた皆様から「他の野菜もできないの？」という声が数多く寄せられました。そこで今回は、キャベツ、三つ葉、レタス、ちんげん菜、白菜、ニラ、しそ、という7つの葉野菜の冷凍に挑戦してみました。

## 「しじみ」のQ&A

- Q: 「しじみ」は生のまま冷凍するの？

A: はい。生のまま冷凍してください。

生のまま冷凍することで、しじみ自身が「凍らないように」と体液を濃くします。これがアミノ酸の一種「オルニチン」を増やすと考えられているからです。

- Q: 「冷凍しじみ」の解凍方法は？

A: 冷凍したまま調理するか、または自然解凍してください。

水っぽくなるのでお湯や水で解凍しないでください。

- Q: どうして「冷凍しじみ」で作ったしじみ汁の方が味が濃くなるの？

A: 詳しいことは不明ですが、しじみ自身が「凍らないように」と体液を濃くするからではないかと考えられています。

## 「タマネギ」のQ&A

- Q: 「冷凍タマネギ」の解凍方法は？

A: 冷凍したまま炒めるか、自然解凍してください。水っぽくなるのでお湯や水で解凍しないでください。

- Q: どうして「冷凍タマネギ」だったら早くオニオンスープが作れるの？

A: 冷凍で細胞が壊されているため、生のタマネギよりも水分の飛びが早くなるからと考えられます。

## 「大根」のQ&A

- Q: 「冷凍大根」の解凍方法は？

A: 冷凍したまま煮込んでください。

- Q: 大根の煮物の「材料と分量」を教えてください！

A: 大根が2分の1本、水が500ミリリットル、しょうゆが50ミリリットル、砂糖が大さじ2です。

## 「小松菜」のQ&A

- Q: 「冷凍小松菜」のおひたしの作り方を教えてください！

A: 小松菜を生のまま冷凍した後、自然解凍するだけでおひたしができます。水っぽくなるのでお湯や水で解凍しないでください。

## 「冷凍葉野菜コンテスト！評価を変えた工夫とは？」

主婦の方々に解凍した つの葉野菜を見せたところ、見た目の悪さに関して不満の声が続出してしまいました。ところが、ガッテン隊が「ある工夫（くふう）」を加えたところ、評価が大逆転。なかには、生のときより高い評価を得たものさえあったのです。

まず、小松菜以外に「そのまんまひたし」作戦が成功したのは、白菜、ちんげん菜、ニラ、キャベツの4つです。この4つは、小松菜と同じ方法でおひたしができました。小松菜と同様に、熱で細胞を壊すのと似た状態になったと考えられます。

一方、三つ葉は色が悪く、しそはえぐみがあって苦く、レタスは水分でぐちゃぐちゃになってしまいました。そこで、ガッテンが弱点を克服するためにとっておきの調理法を編み出しました。

## 三つ葉、しそ、レタス

- 三つ葉は「そのまま加熱する」  
色素を分解する酵素などの働きを、冷凍したまま加熱することで止められると考えられています。そのため、色の変化を抑えられます。
- しそは「油で調理する」  
苦みの原因であるしその精油は、やはり油です。同じ油で調理することで苦みをまぎらせ、精油の香りだけを引き立てるのです。
- レタスは「親子丼の具にする」  
タマネギの代わりとして使います。水分もダシに使います。すると、甘みはタマネギと同等で食感はそれ以上になり、超意外な親子丼が楽しめるのです。

## 冷凍葉物野菜を活用したレシピ

### 冷凍しそパスタ（2人分）

- 材料
  - パスタ 160グラム
  - しそ（みじん切りにしたものをを冷凍したもの） 30枚
  - タマネギ（千切り） 4分の1個
  - ベーコン（5ミリ幅の千切り） 20グラム
  - にんにく（みじん切り） 1片
  - オリーブオイル 大さじ1
  - 塩こしょう 適量

#### • 作り方

フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れてから弱火で加熱する。  
にんにくの香りが出てきたらタマネギとベーコンを入れて炒める。

ゆがいたパスタを [2] のフライパンに入れて、塩こしょうで味をととのえ、最後に冷凍したままのしそを混ぜ合わせてできあがり。

## 冷凍レタスの親子丼（2人分）

---

### ・材料

- ・レタス（1センチ幅に冷凍したもの） 150グラム
- ・とり肉（2センチ角に切る） 100グラム
- ・水 50ミリリットル
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・卵（軽くといておく） 3個
- ・ご飯 2膳分

### ・作り方

フライパンに、とり肉と調味料を入れて加熱する。

沸とうしてきたら冷凍レタスをそのまま入れる。

とり肉に火が入ったらとき卵を入れてとじる。

どんぶりにご飯をよそい、その上に [3] をかけてできあがり。

## 「夢のおやつのはっとけーきない問題」

---

続いてのテーマは「夢のホットケーキを焼くには？」。都内在住のAさんは、市販のホットケーキミックスの箱に載っている写真のように、ふっかふかのぶ厚いホットケーキを焼いてみたいと思っています。しかし、レシピ通りにやっても、なぜかはじっこがペシャンコでどら焼きのようなホットケーキになってしまうのが不満でした。

そこで、ホットケーキミックスのメーカーの担当者に作ってもらおうと、同じレシピで作ったにも関わらず、はじっこでも厚さが2センチもある夢のホットケーキを焼き上げたのです。

はじっこがペシャンコのホットケーキ。実はこれは「臆病者のホットケーキ」とも言えるもの。なぜなら「黒こげ」と「生焼け」を避けることを第一に焼いた結果、できあがってしまうものだからです。

そこで注目したのが、ホットケーキミックスに含まれる「ベーキングパウダー」。夢のホットケーキへ近づくために、この「ふくらし粉」の性質を調べてみましょう。

## 「ふくらまし研究家にきく！ふっくらの極意とは？」

---

ベーキングパウダーの研究所を訪ねると、ホットケーキをふくらませるには、ある「重要なもの」が必要であると言います。それは「炭酸ガス」。

ベーキングパウダーを容器に入れ、熱湯を注ぐと、大量の炭酸ガスが発生します。水ではこのようなことは起こりません。つまり、ふ厚いホットケーキを焼くには、フライパンの温度が高くなっている必要があるのです。

ところが、Aさんとメーカーの人がホットケーキを焼いている時のフライパンの温度を調べると、大きな違いはありません。それなのに、2人がホットケーキを裏返す瞬間を見ると、ふくらみ具合に大きな差があるのです。

さらに2人の作業をよく見てみると、「フライパンの予熱時間」と「ぬれフキンで冷ます時間」に大きな違いがありました。予熱時間は、Aさんは40秒でしたが、メーカーの人は1分8秒。冷ます時間は、Aさんは6秒でしたが、メーカーの人は2秒でした。これが原因となり、「フライパンに生地を入れる瞬間の温度」に、大きな差が出ていたのです。

高温で生地を入れると、ベーキングパウダーが強く反応し、炭酸ガスが大量に発生します。このガスがどんどん生地を持ち上げて、ホットケーキを一気に上へふくらませます。

このとき、ホットケーキの上あたりの生地は熱源から一気に離れることができたため、まだやわらかい状態です。ここで裏返すと、再び炭酸ガスが発生し、さらにふくらみます。

ところがAさんのように低温だと、炭酸ガスが十分に発生しないため、まず横に薄く広がります。さらに、薄くなったぶんだけ、熱が上まで通りやすくなって生地全体が固くなります。すると、後でフライパン温度が上がっても時すでに遅し。裏返しても、もう上にはふくらまないのです。

## 「市販品で夢のホットケーキを.....ドリカム編」

---

Aさんが見事に夢のホットケーキを実現できた新レシピをご紹介します。

※材料の分量は、商品に記入されているレシピにしたがってください。メーカーや商品によって異なる場合があります。

### ・作り方

ボールに牛乳と卵を入れ、よく混ぜます。

[1] にホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせます。

※このとき、混ぜ過ぎにご注意ください。ホットケーキがふくらみにくくなることがあります。

※混ぜた生地はなるべく早く焼いてください。

油をうすーくひく。

※油をなじませた紙でフライパンを「ふき掃除」するようなイメージで。これによって焼きムラを防ぎ、ホットケーキをこんがりキツネ色にします。

フライパンを強火で予熱する（1分強）

※しっかりと予熱することが重要なので「鉄のフライパン」を使ってください。フッ素樹脂加工のフライパンは表面がはがれてしまうことがあるため、おすすめできません。

※使用するコンロは、大・中・小がある場合は「中」を。大・小の場合は「小」を！  
フライパンをぬれフキンで1秒冷ます。

※この時、冷まし過ぎにご注意ください。

※ぬれフキンはフライパンの底全体を均一に冷ませるサイズのものをご用意ください。

フライパンを戻すとすぐに「弱火」にしてから生地を入れる。

※生地を高め的位置から一気に入れると丸い形ができやすくなります。

※入れた生地を中心に火がきちんと当たっているかご注意ください。

そのまま約3分焼く。

裏返したらフタをして約2分焼く。火が通ればできあがり。

※裏を焼く時にフタをすると生焼け防止に。また、よりふくらみやすくなります。

※裏返した時、ホットケーキの中心に火がきちんと当たっているか、注意してください。

※フライパンの材質によって「焼き時間」を調節してください。その際も強火にはせず弱火で。あくまで焼き時間を調節しましょう。

※続けて焼く場合は予熱の必要はありません。引き続き弱火のまま生地を入れて、連続して焼くことができます。

## 「たっぷり食べてもコツコツやせるコツ」

---

続いては、低カロリーダイエットの食事の選び方のコツを紹介します。

前回ご出演頂いた女性のBさんは、ボリュームたっぷりの食事でダイエットに成功しました。そこで食材と分量を調査すると、実は多く見えた分量のほとんどは野菜だったことが判明。しかも、1食につきたんぱく系食品を2品とるなんてコツまでありました。

1食400キロカロリー程度で、脂肪をためこみやすくなってしまいうモードにならない食事の選び方について、3つのコツをご紹介します。

### 低カロリーダイエットのコツ1「たんぱく2品」

---

これが、低カロリーダイエットの第一歩。以下のたんぱく質の多い食品から1食あたり2種類選んでください。目分量として、この量を目に焼き付けてしまいましょう。

- ・ 赤身の肉 50グラム
- ・ 魚 1切れ
- ・ たまご 1個
- ・ 豆腐 4分の1丁 (100グラム)
- ・ チーズ 1枚
- ・ 牛乳 120ミリリットル

## 低カロリーダイエットのコツ2「野菜・きのこ・海藻たっぷり」

野菜は、糖質の多い根菜・イモ類を除いて、好きなだけとってもOKです。「コツ1」で選んだたんぱく2品に合わせて、おいしく野菜を食べてください。

## 低カロリーダイエットのコツ3「糖質は多すぎず少なすぎず」

低カロリーを気にしすぎて糖質を減らし過ぎると、体が“飢餓に備えるモード”になって、余計に脂肪をためこんでしまうことがあります。とはいえ、ごはんを何杯も食べてよいわけでもありません。

基準となる最低の分量（ダイエット中の高齢女性の場合）は次のとおりで、この中から1つを選んでください。

- ・ ごはん 子供茶碗1杯
- ・ パン 8枚切りのものを1枚
- ・ ゆでめん 半玉

さらに、次のものからも1つ選んでください。

- ・ 果物 半分
- ・ 糖質の多い根菜・イモ類 50グラム  
※かぼちゃ、れんこん、ごぼうなど

年齢が若い方、体格が大きい方、活動量の多い方は、ごはんをお茶碗半分だけおかわりするなどして糖質の量でカロリー摂取量を調節してください。

※ダイエットは1カ月に1キロ減が目安です。3キロも4キロもやせた方は、食事の量を減らし過ぎと考えられます。

※これは健康な方を基準にしたレシピです。糖尿病の方については、摂取してよい糖質の量などについて、必ず医師などの指示に従ってください。



