



変幻自在！ケチャップ使いきり激ウマ活用術

2009年9月2日放送

★今回の番組について

なつかしの味「オムライス」や「スパゲッティ・ナポリタン」には欠かせない「**トマトケチャップ**」。

ほとんどのご家庭の冷蔵庫にある調味料にもかかわらず、使いみちが限られていて、最後まで使い切れずに捨てる人もいます。

ところが

ケチャップのある性質を知って調理すると、なんとあらゆる和食にぴったりの極上ダシに大変身！
トマトの栄養がぎゅっとつまったケチャップの実力をとことん生かす方法を大公開！

ケチャップを捨てるなんてもったいない！とガッテンしていただきます！

★番組ディレクターのひとこと

“冷蔵庫の肥やし”に革命！

朝ごはんには、かつおや煮干しで丁寧にダシをとったみそ汁！

おいしいですねえ。

でも、時間がない忙しい朝には、「**トマトケチャップダシ**」のみそ汁がオススメです。ダシガラが出ないのも魅力です。

トマトケチャップと和食の組み合わせなんて！と

最初は敬遠していた人も、

一口飲むと、とっても幸せそうな笑顔に変わるんです。

子どものころ、家の冷蔵庫をあけるといつも、中途半端な量が残ったトマトケチャップのボトルがありました。

大人になってからもやはり使いきれず、“冷蔵庫の肥やし”状態。

どうにかしたい！と思い立ってスタッフ一同実験を繰り返し、究極の使い方を発見しました！

日本で作られるようになって100年以上たつトマトケチャップ。

歴史ある調味料の新たな使いみちをご提案できることに幸せを感じています。
捨てられるケチャップがなくなることを願っています。

★オープニングクイズ

- 問題：スペインのトマト祭りが中止された時、人々がとった行動は？

答え：トマトをひつぎに入れ葬式を行った

- 問題：次のうち実在しないケチャップはどれ？

答え：マッシュルームケチャップ／バナナケチャップ／アンチョビケチャップ／りんごケチャップ
全部実在する

- 問題：これはトマトケチャップの何を測定する器具？



答え：粘度（ねばりけ）

★超優秀！トマトケチャップの栄養素とは？

トマトケチャップは、1本につきおよそ14個分ものトマトが凝縮されている（主な商品の一例）しかも普通のトマトとは違う、抗酸化作用のあるリコピンや、ベータカロテンが2～3倍も豊富。あの真っ赤な色の正体はリコピン。その独特の味わいと色から体に悪いのではと思われがちだが
実は栄養面でも優秀な調味料。捨てるのはもったいない！

★ケチャップがみそ汁のダシに！その秘密は？

トマトケチャップには、トマトのうまみ成分「グルタミン酸」もぎゅっと凝縮されている。

いわば、トマトケチャップは、**うま味濃縮調味料**。

しかも、塩や砂糖、お酢も加えられているため、何でもケチャップ味にしちゃうほどの濃い味わいなのだ。

そこでガッテンがオススメするのが

「トマトケチャップをうすめる」技。

番組では、トマトケチャップを3倍～50倍の水で薄めて味覚センサーで測定する実験を行った。

すると、薄めれば薄めるほど、ケチャップの特徴である酸味や塩味の感じ方は減るのに、うま味やコクの感じ方は50倍に薄めてもほとんど変わらなかった。

つまり、わずかな量のトマトケチャップがみそ汁にうま味とコクを与えるということが判明。

通常入れるダシの代わりにトマトケチャップを入れれば、お手軽みそ汁のできあがり。

(ケチャップをいためるなど事前に加熱をしておくともっとおいしくなります。詳しい作り方は実習コーナーで紹介中)

他にも、だし巻き卵・切り干し大根・炊き込みごはんなどダシを使う和食ならなんでもケチャップが大活躍しちゃいます。

オムライスやスパゲッティ・ナポリタンを極上に仕上げる技

一見簡単に思える「オムライス」や「ナポリタン」だが家で作ると水っぽくベチャベチャになりがち。

そこで、ケチャップの持つ「非ニュートン性」という性質に注目。

ふだんは粘りけがあり固体のような性質を示すトマトケチャップだが、急激な力をかけると液体のように変身！ねばりけがあるため気づかないが、実はトマトケチャップはしょうゆと同じくらいの割合で水分が含まれているのだ。

「ごはん」や「めん」を入れる前にケチャップを投入してしっかり水分を飛ばすのがコツ！

【実習コーナー】 トマトウォーターの作り方

トマトウォーターの基本はケチャップを15倍の水で薄めたものです。

材料

- トマトケチャップ 10g
- 水 150g

作り方

1. ボウルにケチャップを入れ水でよく溶く。

🌟【実習コーナー】 きんめだいのトマトウォーター蒸し煮（2人分）



材料

- きんめだい 80 g×2切れ
- トマトウォーター（10 gのケチャップを150 gの水で溶いたもの）
- バター 30 g
- ナンプラー 4 g
- バター（仕上げ用） 15 g

- ポテトピューレーの材料
 - 男爵芋（ふかしてマッシュしたもの） 50 g
 - 生クリーム 15 g
 - 牛乳 10 g
 - バター 8 g

作り方

1. きんめだいに塩・こしょうをし、10～15分放置しておく。
2. 鍋にトマトウォーターを注ぎ入れ、きんめだいの皮目を上にして入れバター30グラムを加えふたをして沸いてくるまで強火で、その後弱火で7～8分煮る。
3. (2)にナンプラーとバター15グラムを加えて溶かし合わせる。
4. お皿に温かいポテトピューレーを器の中央に盛り、(2)のきんめだいをのせ、(3)のソースをかけて出来上がり。

🌟【実習コーナー】簡単なのに本格チキンピラフ（2人分）



材料

- ・ 米 380 g
- ・ オリーブオイル 50 g
- ・ にんにく（みじん切り） 10 g
- ・ たまねぎ（あらみじん切り） 180 g
- ・ しいたけ（6つにくし切り） 50 g
- ・ 赤・黄パプリカ（1cmの角切り） 各30 g
- ・ 鶏もも肉（一口大に切って塩・こしょうしたもの） 300 g
- ・ トマトウォーター（20gのケチャップを300gの水で薄めたもの）
- ・ オレンジジュース 120 g
- ・ 塩 12 g
- ・ こしょう 適量

作り方

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから中火でいため、香りが出たらたまねぎを加え透き通るくらいまでいためる。
2. しいたけを入れていため、さらにパプリカを加えていためる。塩ひとつまみとこしょう少々ふり鶏肉を加え、鶏肉の表面が白くなるまで軽くいため合わせる。
3. 炊飯器にといでザルあげしておいた米を入れ、トマトウォーター、オレンジジュースと塩を加えて混ぜ合わせ、(2)を米の上に均等に乘せてから炊く。

🌟【実習コーナー】 トマトウォーターゼリー (2人分)



材料

- トマトウォーター (15gのケチャップを225gの水で薄めたもの)
- はちみつ 46g
- レモン汁 14g
- 板ゼラチン 4g (水で戻して柔らかくして使う)

作り方

1. トマトウォーターをキッチンペーパーでこしてから200gを鍋に入れる。
※透明感を出すためにこすだけで味には変わらない。
2. (1)にはちみつとレモン汁を加えよく混ぜてからサッと沸かし火から外す。
3. 水気を切った板ゼラチンを(2)に入れ溶かし合わせる。
4. (3)の半分ずつバットに分け一方を冷蔵庫に入れゼリーに。もう片方は冷凍庫に入れて氷にする。
5. 氷はスプーンで削り取り器に盛り、ゼリーもスプーンで氷の上にさらに盛り付け出来上がり。

🌟【実習コーナー】 切り干し大根 (2人分)

材料

- 切り干し大根 (乾物) 25g
- にんじん (千切り) 50g
- 油揚げ (半分に切って拍子切り) 50g
- 水 400ml

- ケチャップ 1 2g
- しょうゆ 大さじ3
- サラダ油 小さじ2

作り方

1.鍋にサラダ油を入れにんじんをサッといため、戻したきり干し大根、油揚げをいれてさらにサッといため合わせたら、水と調味料を入れてにんじんが柔らかくなるまで煮る。

【実習コーナー】 卵焼き (2~3人分)

材料

- 卵 (L) 3個
- 水 70ml
- ケチャップ 小さじ1 / 2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1 / 4

作り方

- 1.水に調味料を合わせてよくかき混ぜる。
- 2.はしを隙間をあけてまっすぐ立てボールの底に白身をこすりつけてちぎるように、まっすぐ前後に動かす。1秒間に2往復の速さで10往復動かしたら、ボールを90度回転させ、再び10往復動かす。
- 3.(1)を(2)に入れ、再びボールの向きを変えながら、はしで10往復ずつ混ぜる。
- 4.卵焼き鍋を強火で1分ほど余熱する。(鍋の厚みで時間は異なります) はし先につけた卵がすぐ固まればOK。ここで、鍋の横幅からはみ出ない程度に、火を落とす。
- 5.ペーパータオルに染みこませた油を十分に引き、1回目はおたま1杯分の卵を流し込む。
- 6.大きな気泡だけつぶしながら待ち、表面がドロドロになってきたら、卵を奥から手前に三つ折りに畳む。
- 7.卵を奥に寄せ、開いた部分に油を引く。2回目はおたま2杯分の卵を流し込み、卵焼きの下にも流し入れる。15秒ほどおいて、再びまだ固まっていない卵を卵焼きの下に流し入れる
- 8.表面がドロドロになってきたら、卵を奥から手前に半分に畳む。
- 9.開いた部分に油を十分に引き、3回目は残った卵を全て流し込み、卵焼きの下にも卵を流し入れる。15秒ほどおいて、再びまだ固まっていない卵を卵焼きの下に流し入れる。
- 10.表面がドロドロになってきたら、卵を奥から手前に半分に畳む。

11.ヘラで軽く上と横から押さえて形を整える。

【実習コーナー】炊き込みご飯（4人分）

材料

- ・ 米 3合
- ・ ごぼう（ささがき） 60g
- ・ にんじん（千切り） 80g
- ・ まいたけ（食べやすい大きさにさいたもの） 100g
- ・ ケチャップ 大さじ3
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1／4

作り方

- 1.炊飯器にといだ米を入れケチャップ、しょうゆ、塩を入れ、3合のメモリより少し少ないラインまで水を入れよく混ぜ合わせる。
- 2.ごぼう、にんじん、まいたけをお米の上に乗せて炊く。

【実習コーナー】みそ汁（2～3人分）

材料

- ・ 水 500ml
- ・ ケチャップ 10g
- ・ みそ 30g
- ・ ねぎ（みじんぎり） 適量

作り方

- 1.ケチャップを鍋に入れて極弱火で酸味を飛ばすように少し火を入れる。
- 2.水を入れてよく溶き加熱する。
- 3.みそを溶き入れねぎをちらして出来上がり。

