



フライパンでうま味をとしこめたら、あとは余熱でじんわり。
絶妙の火通りになります。

和風ローストビーフ

材料(4人分)

牛もも肉(ローストビーフ用)…300g
 サラダ油…小さじ1
 A 塩…小さじ½
 こしょう…小さじ½
 バター…10g
 しょうゆ…大さじ1½
 B 酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 ゆずこしょう…小さじ½
 クレソン…2枝

作り方 ◎25分(肉を室温にもどす時間は除く)

1人分176kcal

- ①牛肉は冷蔵庫から出して、30分ほどおき、室温にもどす。**A**は合わせる。
- ②フライパンに油を温め、肉を入れる。時々焼き面を変えながら、中火で10分ほど焼く(写真p.10)。バターなどにとり出し、**A**を手早くすりこむ(やけどに注意)。熱いうちにアルミホイルで包み、10分ほどむらす。
- ③②のフライパン(洗わなくてよい)に**B**を合わせ、ひと煮立ちさせる。肉を戻し入れ、さっとからめて火を止める。肉をとり出し、あら熱をとる。フライパンに残ったソースは器に移す。
- ④ローストビーフを薄く切って器に盛る。ソースとクレソンを添える。



フライパンで うま味を閉じこめる

鍋で何かを焼いたり炒めたりするときは、しっかりと油をなじませて、素材が底にくっつきがち。フッ素樹脂加工のフライパンならその心配はありません。肉や魚を使った料理は、いったんフライパンで香ばしく焼きつけてから調理すれば、うま味が逃げず、素材のおいしさが残ります。汚れもさっと落ちるので、あとは付け焼酎で済ませます。

とり手羽と野菜のこった煮
 焼くことで、とり肉の脂をじんわり引き出し、野菜のうま味を野菜にまでわたせしめる。

p.13

新じゃがと豚肉のみそ煮
 肉も野菜も、焼き目をつけることで風味が増して、いじり焼きに変わります。

p.12

和風ローストビーフ
 ローストビーフは、肉の全面をまんべんなく焼くのがコツです。

p.11



アスパラガスと牛肉のオイスター炒め

こいめの味が、ごはんによく合う。

牛肉にかたくり粉をまぶすと、味がよくなります。



アスパラ
ごはみ

アスパラガスとえびのサンドイッチ

アスパラガスの断面が見えるように切るとかわいい。
いろどりがよいので、春のお弁当にどうぞ。



アスパラ
ごはみ

the data of green asparagus

選び方

まっすぐで、穂先がしまっており、根元の切り口が乾燥していないもの。また、根元まで緑色のもの。根元が白っぽいものは、筋ばっている。

旬と栄養

春から初夏が旬。アミノ酸の一種のアスパラギン酸を含む。これは、うま味の素となる。また、体の疲労回復、スタミナ増進を促す。

保存法

ポリ袋に入れて、穂先を上にして立てた状態で野菜室に。鮮度が落ちやすいので、食べやすい大きさに切り、かためにゆでてから、冷蔵・冷凍しても。冷凍したものは、凍ったまま加熱調理して使う。



基本情報

- [科目] ……ユリ科
[原産] ……南ヨーロッパ
[歴史] ……日本には江戸時代に渡来したといわれるが、当初は觀賞用で、食用として広く栽培されるようになったのは明治以降。
[国内産地] ……北海道、岩手、長野、長崎、佐賀など。

知っトク
やさしい

アスパラの下ごしらえ

アスパラを下ごしらえするときにはまず、根元のかたい部分を1cmほど切ります。次に、根元のほうのかたい皮をむきます。このとき皮むき器を使うとラクです。ひと手間ですが、これを省くと、筋っぽい食感になってしまいます。穂先のほうが火が通りやすいので、加熱するときは、根元→穂先の順に加えましょう。



ソース

おいしい話

身近な調味料や食品がどのように開発されてきたのか。毎月、おなじみの商品をとりあげ、その人気のひみつを探ります。

稚子さん、ブルドックン

ソースは世界平和のたまもの
肉料理やフライなどの西洋料理が日本で食べられるようになったのが、明治時代の中ごろ。国産ソースの歴史もこのころから始まります。といっても、当初は、肉屋さんが作ったので、料理店が自家製のソースをはかり売ったりと、限られた地域で販売する家内工業的なものでした。現在も、当地ソースともいうべき地方独自の商品が各地にあるのは、こうした背景によるものです。

そんな中、現在、関東地方を中心に東日本でのシェアでトップを誇るのが、ブルドックソース。創業110年を迎えた老舗ですが、ソース製造の歴史は、「世界平和と深いかわりがある」と、経営企画室の大中



現在の製法は、貯蔵・熟成ではなく、野菜や果実を煮こんで蒸ごしらしたものに、酢や塩、砂糖、香辛料など味つけするというのが、主流。各社、材料の種類、調味料と香辛料の配合などで特徴を出しています。原料は、世界各国から集められます。ここが紛争があれば影響が出るわけで、大中山さんいわく、「ソースは世界平和のたまもの」。ブルドックソースの場合は、40種類近くの材料を1000か国以上から集めてきているそうです。戦争で大きく変わってきたソース。戦争で大きく変わった味になったのかもしれませんが、しかし、その後、常に変

わらぬ味でできたかという点、さくらず。ブルドックソースの場合は、消費者の嗜好を調査し、酸味や甘味、香辛料のきき具合などを細かく調べていっている。かつては、刺すような味覚が好まれていましたが、最近ではマイルド志向だと言います。また、同社は、着色料、甘味料、化学調味料などの食品添加物に頼らないソース作りになり組み、現在、主な商品のほとんどが、食品添加物を加えずに作られています。

西日本に中濃ソースはない？

味の嗜好は、地域でも大きく違います。特に濃度、お好み焼き、たこ焼きなどソースの消費量が多い関西

では、ウスターソース、とんかつソース、さらには、お好み焼きソースを用途に合わせて使い分ける家庭が多いとか。1つでの料理にもあわせてという東日本の家庭向けに、ブルドックソースが考えたのが名前のおとおり、中間の濃厚さ、中濃ソースというわけです。

最近では、少しずつ西日本にも広がっているようですが、東京ではおなじみの中濃ソースが店頭にない地域も、めずらしくありません。関西で人気のイカ刺しソースも、ブルドックソースのグループとなっており、商品名や味はそのまま、関西人になじんだウスターソースとんかつソースを主力商品としています。



ソースの材料は野菜、果物、香辛料など多種多様。さまざまな色が混ざって、あの色となります。



かつて流通していたころの貴重な写真。1斗（約18リットル）入りで、罐で運ばれていました。



現在は、もちろん衛生管理の行き届いた工場で作られ、材料の煮こみから充填まで、ほぼ1日で完成します。

ちなみに、関西では、ウスターソースととんかつソースを混ぜ、各自が好みの中濃ソースを作るのがならわしだとか。

最後に、大中山さんにソースの魅力をうかがったところ、「意外に思われるかもしれませんが、酢をベースに野菜や果実がたっぷり入ったソースは、保存がきくうえ、低カロリでヘルシーな調味料です」とのこと。ふだん、何気なく使っているソースをちょっと見直してみませんか。

