

2017年3月23日

ソースは「かける」だけじゃない!?

冷蔵庫で余ったウスターソースの“裏活用”テクニック! 注目の調理法『蒸すター』とは?

肉・魚・野菜…どんな食材もふんわり美味しく、味付けも一発!

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研（東京都渋谷区）は、このたび、ウスターソースを活用した調理法『蒸すター』に注目し、レポートします。



1：『蒸すター』とは？

調味料の中でも、特に余りがちなウスターソース。とんかつやコロッケなどの揚げ物には使うものの、それ以外のメニューでは、なかなか出番がないというご家庭も多いのではないのでしょうか。

しかしながら、このウスターソース、実は「蒸し焼き」料理の味付けに活用することで、新たなポテンシャルを発揮する調味料なのです。フライパンに具材とウスターソースを入れ、フタをして蒸し焼きにするだけで、簡単にプロレベルのごちそうが完成。ウスターソースを使うことで、一発で味付けが決まり時短になるほか、食材がふんわりやわらかくなったり、くさみ消しになったりと、さまざまなメリットがあります。

また、ソース調味料の普及活動をおこなう一般社団法人日本ソース工業会も、ウスターソースを使った蒸し焼き料理を推奨。同会の専務理事・堤隆さんによると、「ウスターソースは、フライにかけたり、炒めものに使ったりするだけにとどまらず、煮る、焼く、漬け込むなど幅広く活用できる調味料」とのこと。「フライパンなどにフタをして蒸し焼きにすると、食材がふっくら美味しく仕上がる」のだそうです。

そこで今回、トレンド総研では、このウスターソースを使って蒸し焼きにする調理法を『蒸すター』と命名。これからの新生活シーズンにぴったりの、時短と美味しさをかなえる注目の調理法としてご紹介します。

2：『蒸すター』に関する興味・関心

はじめに、20～40代の主婦300名に対して、『蒸すター』に関する興味の度合いについて調査を実施しました。

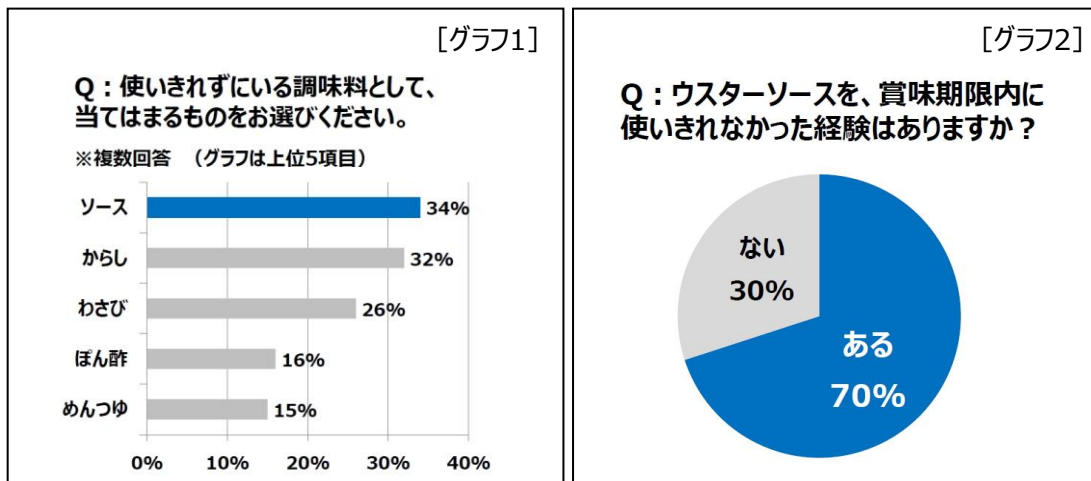
[調査概要] ・調査対象：20～40代 主婦 300名 ・調査期間：2017年2月13日～14日 ・調査方法：インターネット調査

◆使いきれない調味料、1位は「ソース」！「ウスターソース」の賞味期限切れは7割の主婦が経験アリ

まず、家庭における調味料利用の実態について知るため、「キッチンに、使いきれずにいる調味料はありますか？」と聞いたところ、**80%が「ある」と回答**。具体的な調味料としては、「ソース」という回答が最も多く（34%）、続く「からし」（32%）、「わさび」（26%）、「ぼん酢」（16%）、「めんつゆ」（15%）などを上回りました。〈グラフ1〉

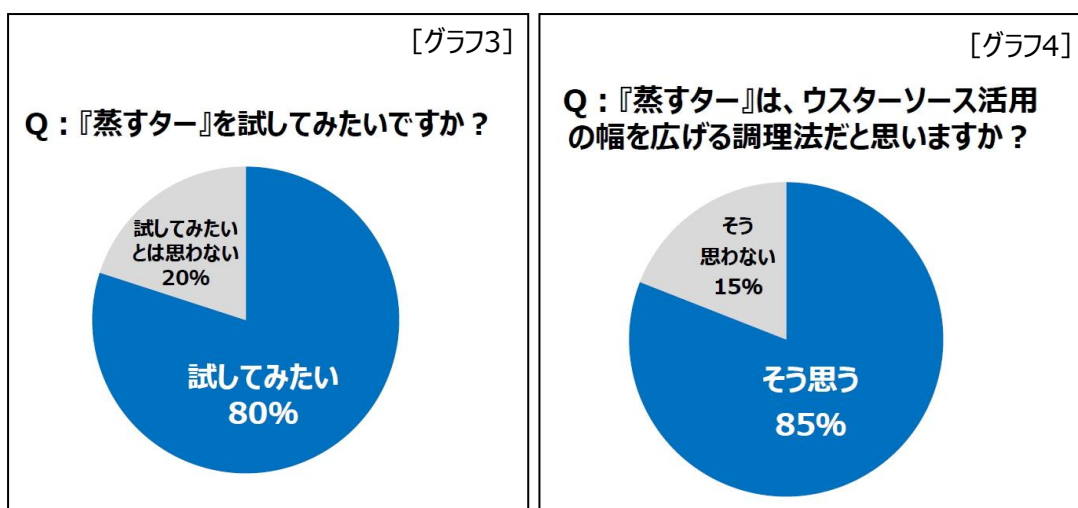
また、ソースの中でも、特に「ウスターソース」については、72%の主婦が「使いきれずに余りやすい調味料だと思う」と回答。実際に「ウスターソースを、賞味期限内に使いきれなかった」経験がある人も70%にのぼっています。〈グラフ2〉

ちなみに、「ウスターソースを使うメニュー」について聞くと、「コロッケ」（62%）、「とんかつ」（43%）、「焼きそば」（41%）、「ハンバーグ」（33%）、「魚のフライ」（23%）などが上位に。焼きそば以外は、**揚げ物などに“かける”だけという使い方にどまっている人が多い**ようです。また、「ウスターソースは、出番が少ない調味料だと思う」と答えた人は77%と約8割、「ウスターソースの“かける”以外の利用方法があれば、もっと知りたいと思う」と答えた人は86%と約9割にのぼりました。



◆20～40代主婦の8割が『蒸すター』を試してみたいと回答

そこで、ウスターソースを使って食材を蒸し焼きにする調理法『蒸すター』への興味を聞いたところ、**80%が『蒸すター』を試してみたい**と回答。〈グラフ3〉 また、「『蒸すター』は、ウスターソース活用の幅を広げる調理法だと思いますか？」という質問には、**85%が「そう思う」と**答えています。〈グラフ4〉



3：管理栄養士に聞く、『蒸すター』調理のメリット

続いて、『蒸すター』調理のメリットやポイントなどについて、管理栄養士の藤原朋未先生にお話を伺いました。

藤原朋未（ふじわら ともみ） / 管理栄養士

管理栄養士資格取得後、保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食、アレルギー食をはじめ、給食管理、栄養相談などに携わる。現在は株式会社エミッシュに所属し、「健康」「美容」「食育」などの切り口で管理栄養士ならではのレシピ提案・コラムの執筆を行う。また離乳食・幼児食アドバイザーとして「離乳食レッスン」を主催、自ら講師を務める。著書に『冷凍＆作りおき節約レシピ』（学研パブリッシング）など。



◆“かける”だけではもったいない！ ウスターソースは、旨みが凝縮された万能調味料

ウスターソースは、冷蔵庫の中で余りがちな調味料。コロッケなどの揚げ物や、ハンバーグ、お好み焼きにかけるくらいで、なかなか食卓での出番が少ないというご家庭も多いのではないのでしょうか。

しかしながらウスターソースは、料理に“かける”だけにしておくのはもったいないくらいの万能調味料です。「めんつゆ」のようなイメージで、いろいろな料理の味付けに活用できます。複数の素材をブレンドして作られているウスターソースは旨みがぎゅっと凝縮されているため、少量でもしっかりと味がつきますし、塩や醤油と比べて実は塩分は控えめ。減塩しようゆと同じくらいの食塩相当量です（※）。

※出典：日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)

◆香りがよくなる、食材がやわらかくなる、時短につながる・・・『蒸すター』にはたくさんのメリットが

具体的な調理法の中でも、ウスターソースで蒸し焼きにする『蒸すター』は、特におすすめです。蒸すといっても、フライパンでフタをするだけで OK なので、特別な道具もいりません。

ウスターソースにはスパイスが入っているので、「蒸し焼き」にすることで料理の香りがよくなります。さらには酢も含まれているため、食材がやわらかくなる効果も期待できるでしょう。また、ウスターソースには酢やスパイスのほか、さまざまな野菜や果物が含まれています。そのためウスターソースだけで十分味が決まるので、おいしさはもちろん時短にもつながります。何かと忙しいこれからの新生活シーズンや、1人暮らしをはじめたばかりの人にもぴったりです。

◆肉・魚・野菜など、さまざまな食材で楽しめる『蒸すター』料理

ウスターソースは、どんな食材とも相性抜群なので、料理のバリエーションも広がります。

中でも肉料理は特におすすめ。人気のハンバーグも「蒸すター」料理にすることで、ふっくらジューシーに仕上がります。煮込みハンバーグのような濃厚な味わいがウスターソース 1 本で実現できるのは嬉しいですね。

また、鶏肉に野菜を 1 品加えてフライパンで蒸し焼きにするだけでも立派な一品になるでしょう。これから旬をむかえる、春キャベツ、たけのこ、新じゃがなどの春野菜と組み合わせてみてはいかがでしょうか。



もちろん魚料理にも応用可能です。例えばポリ袋にウスターソースとぶりの切り身を入れて 10～15 分漬けておきます。あとはそのまま『蒸すター』にするだけ。あっという間にメイン料理が完成しますよ。

4：プロが教える『蒸すター』レシピ

さらに今回は、藤原先生に、自宅で手軽に作ることができる、『蒸すター』調理レシピも教えていただきました。

■ 彩り野菜とチキンの蒸すター

カラフルな野菜とお肉を使った蒸し焼き料理！フライパン 1 つでカンタンにできます。



【材料】（2～3 人分）

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| ・鶏もも肉：1 枚 | ・ウスターソース：大さじ 5 | ・玉ねぎ：1/4 個 |
| ・しめじ：1/2 袋 | ・黄パプリカ：1/2 個 | ・ズッキーニ：1/2 本 |
| ・ミニトマト：6 個 | ・（お好みで）粉チーズ：適量 | |

【作り方】

1. 鶏もも肉は余分な脂肪を取り、一口大に切る。しめじは石づきを取り、小房にほぐす。玉ねぎはくし切りに、黄パプリカは乱切りにする。ズッキーニは 1cm 幅の輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
2. フライパンに鶏もも肉、ウスターソース、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、ズッキーニ、ミニトマトの順に入れる。
3. 火にかけ、ソースが煮立ったら、蓋をして中火で 8 分蒸し焼きにする。お好みで粉チーズをかけていただく。

■ 丸ごとトマトソースの蒸し焼きハンバーグ

まるごとトマトを使った煮込み風な蒸し焼きハンバーグ！バターを入れることでよりコクのある仕上りに。



【材料】(2人分)

- ・ (A) 合いびき肉 : 200g
- ・ (A) 卵 : 1/2 個
- ・ オリーブオイル : 小さじ 1
- ・ ブロッコリー : 6 房
- ・ (A) パン粉 : 1/4 カップ
- ・ (A) 塩・こしょう・ナツメグ : 各少々
- ・ たまねぎ : 1/2 個
- ・ ウスターソース : 大さじ 4
- ・ (A) 牛乳 : 大さじ 2
- ・ トマト : 1 個
- ・ バター : 10g

【作り方】

1. たまねぎは半分はみじん切りに、残り半分は繊維を断ち切るように薄切りにする。トマトは 1 cm 角程度の角切りにする。ブロッコリーは小房に分けておく。パン粉を牛乳に浸しておく。
2. ボウルに (A)を入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。1 のみじん切りにした玉ねぎを加え、さらによく混ぜ合わせ、二等分にして小判型にまとめる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ハンバーグのタネを並べ両面焼き色を付ける (片面 2 分ずつ程度)。1 の薄切りにした玉ねぎ、トマト、ウスターソースを加え、フタをして 5 分蒸し焼きにする。残り 2 分のところでブロッコリーを加える。
4. 仕上げにバターをソースに加えて溶かし、器に盛りつける。

■ 手羽先と春キャベツの香ばしソース蒸し焼き

香ばしく焼き付けた手羽先としっとりウスターソースがよく染みた春キャベツが美味しい！
レモンを絞り入れてさっぱり爽やかな仕上がりに。



【材料】(2人分)

- ・ 手羽先 : 6 本
- ・ オリーブオイル : 大さじ 1/2
- ・ 塩・黒こしょう : 少々
- ・ ウスターソース : 大さじ 1
- ・ 春キャベツ : 1/4 個
- ・ レモン : 1/4 個

【作り方】

1. 手羽先は皮目を下にし、骨と骨の間に包丁で切り込みを入れ、塩こしょうを揉みこんでおく。
2. キャベツは芯を残したまま 2 等分にする。レモンは種を除き、くし切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、手羽先を並べて両面焼き色を付ける。手羽先をフライパンの端に寄せ、キャベツを入れてフタをし 3 分蒸し焼きにする。
4. キャベツを裏返し、ウスターソースとレモンを絞り入れてフタをし、さらに 5 分蒸し焼きにする。

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当 : 山口 (やまぐち)

TEL : 03-5774-8871 / FAX : 03-5774-8872 / mail : info@trendsoken.com