

第三回 お好み焼き検定

< 上級編 >

要 点 集



2015年11月15日（日）実施

東京・大阪

主催：にっぽんお好み焼き協会

はじめに

このたびはお好み焼き検定上級編にお申し込みいただきましてありがとうございました。この検定を受けられる方は初級を合格された方々ですが、その後ご家庭で、お店で、初級の知識を活かしてお好み焼きに親しんで頂けましたでしょうか？

今回は上級編を受験いただきますが、この検定は知識を競うのではなく、よりお好み焼きに親しんでいただくためにお好み焼きに関することを知っていただくという目的の検定ですので、どうぞ楽しんで受験してください。

この要点集も、そういった読みものとして読んでいただければ嬉しく思います。

1回目の受験ではないので、目標は合格ですよ。合格目指して、頑張ってください！

目 次

■ お好み焼きの歴史	3
■ 日本全国のお好み焼き	5
■ アジアのお好み焼き	8
■ おいしいお好み焼きの焼き方	10
■ お好み焼きの道具	10
■ お好み焼き店を開業する	12
■ 小麦粉について	13
■ ソースについて	16

※この要点集に関するご質問、お問い合わせはメールにて承っております
master@okonomiyaki.to



Copyright (C) 2015 Nippon Okonomiyaki Kyokai All Right Reserved.
無断転載禁止

お好み焼きの歴史

お好み焼きのルーツは、千利休が茶会の席で供した「麩の焼き」であるということは広く知られるようになりました。その後、近代になって「洋食焼き」や「一銭洋食」、関東では「もんじゃ焼き」としてさまざまに発展をとげて現在に至っています。ただ、お好み焼きの変遷は文献で読むだけでざらりと流してしまいがちですが、それぞれの時代にお好み焼きがどういう位置づけであったのかを知ることは、現在のお好み焼きを理解する上でも大切だと思います。

特に、お好み焼きが急速に普及し始めたのは戦前から戦後にかけてです。そして、その原因を分析すると、時代のニーズがあったから普及したことがわかります。その辺りを詳しく見ていきましょう。

➤ 戦前のお好み焼き

この時代、日本は戦争のために経済状態が急速に悪化して、最終的には米、味噌、砂糖など生活必需品が配給制になります。それも滞りがちになり、庶民に食料品が行き渡らないという事態になるのです。そんな中、お好み焼きはメリケン粉を水でのばし、余りものの野菜や安い具材などを入れてフライパンで焼くだけの簡単にできる食事として重宝されました。地方では戦前はまだソースは手に入らなかったため、醤油などを塗って食べてお腹を満たしていたのです。メリケン粉に多めに水を入れて焼けば枚数がとれるので、何枚も食べて空腹を抑えていたといえます。醤油の焦げたにおいというのはなんとも食欲をそそるもので、当時としては安価なご馳走だったのではないのでしょうか。今でも全国各地でお好み焼きとして親しまれているものに、薄くのばして焼いているものが多く、醤油で味付けしているところはこの名残があると思われます。

➤ 戦後のお好み焼き

戦後は極端な食糧不足が起こり、東京などの都会でも餓死者が出たとされています。現代ではとても考えられないことです。この時代にも先に述べたような理由でお好み焼きは空腹を満たす食事として広まります。また、それだけではなく、空襲で焼け野原の跡にいろいろな屋台が登場するのですが、その中にお好み焼き店も数多くあったのです。瓦礫の中から鉄板を拾い、闇市の屋台で焼いていたお好み焼きですが、本格的な商売としてのお好み焼きのスタートがここにあると思われます。特に、戦後働き手の男手を亡くし、女手ひとつで子供を育てていかなければならない戦争未亡人などは、経験も調理技術もない簡単なお好み焼きなら商売ができるのでは、ということで始める人が多かったようです。昔のお好み焼き屋さんには女性の店名が多いのもこういった理由があります。

その後、食糧事情が徐々に改善されていくと、お好み焼きの中に入れるものもキャベツ、ネギなどの野菜の他、いか、えびなどの海産物、肉、卵とどんどん増えていきます。この頃にお客様の好みの具材を入れて焼く「お好み焼き」が誕生したともいえます。



▶ 高度成長時代のお好み焼き

昭和30年代に入ると、急速な高度経済成長とともに喫茶店、大衆食堂のように町の中にお好み焼き屋さんが目立つようになります。特に粉モン好きの大阪では、町内に何軒もお好み焼き店ができ、それぞれ経営が成り立っていましたので、それだけお好み焼き人口が多かったということでしょう。ただ、これも当初は女性・子供を相手にしたおやつの延長線上のようなものだったのですが、昭和45年、大阪万博を契機として、アメリカからファミレス、ファーストフードという「外食産業」の波がどっと押し寄せると、飲食店舗数の増加とともに、大人をターゲットにしたお好み焼き店も増えていきました。その形態や中身もどんどん進化して現代のお好み焼き店へとつながっていきます。特に大阪では粉モンには強い思い入れがあり、店舗数も多く、お好み焼きの魅力を最大限に引き出す焼き方や味付け、具材が工夫されて考え出されていきました。これがお好み焼きは大阪が本場と言われる由縁だと思われま

▶ お好み焼きは平和の象徴？

今、私たちが食べているお好み焼きも、元は戦時下の空腹を満たすための食事であったり、戦後、女性が生きていくための手段だったことに思いを馳せると、本当に今は平和な時代なのだなど感じずにはいられませんね。家庭で、お店で、お好み焼きを前にしたとき、少しこういったことを思い出して平和な今を感じていただければ嬉しいです。



日本全国のお好み焼き

一言でお好み焼きと言っても日本全国にはさまざまなお好み焼きがあります。お好み焼きの歴史でも述べたように、各地方独自の焼き方で小麦粉を水で溶いたものがお好み焼きとして定着しているようです。全てを載せることはできませんが、代表的ないくつかのものを見てみましょう。

➤ どんどん焼き（山形県）

お祭りの屋台で出店されていたものが、街中にも出店され広がってきた。お祭りのとき、客寄せに太鼓をドンドンと叩きながら売られたのでこの名前になったという説もある。基本、屋台での販売のため、歩きながら食べやすいように箸に巻くスタイルになったそうだ。作り方はいたってシンプルで、かつお節、ねぎ、そばろ、紅しょうが、などを粉に混ぜ込んで焼き、ソースか醤油を塗ってはしに巻きつけて出来上がり。最近中には魚肉ソーセージやチーズを入れるお店もある。

➤ 行田のフライ（埼玉県）

埼玉県行田市を中心に食されている。水で溶いた小麦粉を薄くのばした上に、豚バラ、ねぎをのせてひっくり返して焼くだけのシンプルなお好み焼き。腹持ちのよいことから、昭和初期の行田で全盛期を迎えていた足袋工場で働く女工さんのおやつとして人気があった。B級グルメのブームで一躍脚光を浴び、今では県外からもお客様が買いにくるようになる。

➤ 遠州焼き（静岡県）

中に「たくあん」が入っているのが特徴。近郊の三方原地域で採れた大根を漬けた「たくあん」が手に入ったことからお好み焼きに入れるようになった。もともと地元では「お好み焼き」と呼ばれていたが、近年のB級グルメブームでいろいろなお好み焼きが出てきたことから、他県のお好み焼きと区別するために「遠州焼き」とネーミングしたそうだ。作り方は練った粉にキャベツ、たくあん、紅しょうが、ネギを混ぜて鉄板で裏表焼き、ウスターソースを塗ってさば又はいわし粉をかけて三つ折りにする。再度ウスターソースを塗って六等分くらいにカット。さば又はいわし粉、青海苔をかけて仕上げる。

➤ かしみん焼き（大阪府）

「だんじり祭り」で有名な大阪の岸和田市のご当地グルメ。大阪では鶏肉のことを「かしわ」とよんでいて、鶏肉のミンチを使うことから「かしわのミンチ」略して「かしみん」焼きと呼ばれる。作り方は、小麦粉を溶いた生地を薄く敷き、粉カツオをまぶした上に千切りキャベツ、ネギ、紅しょうがをのせ、小さく切った鶏肉（かしわ）と牛脂ミンチを置いて、更に生地を上から回しかける。裏表を焼いてからソースを塗って仕上げさらにお好みで牛脂ミンチをふりかける。



➤ 日生（ひなせ）のカキおこ（岡山県）

岡山県日生市はカキの養殖が盛んな地域で、特産の新鮮なカキが豊富で安く手に入るためにこれを使った町おこしとしてカキのお好み焼き「カキおこ」を始める。今や県外からも観光客が訪れるほどの名物となっている。作り方は練った粉を鉄板の上に落とし太目の千切りキャベツをのせて、さっと炒めた大粒のかきをたっぷりとのせる。両面をこんがり焼き上げたらお好みソース、青ネギ、紅しょうが、魚粉をかけて出来上がり。新鮮な日生地区の地ガキが必要なため、販売期間は10月下旬～3月頃までとなっているが、最近は冷凍でこの季節以外でも提供しているお店もあるそうだ。とにかくカキの量が半端なく多く、それも水揚げされたばかりの新鮮なカキなので、カキ好きの方にはたまらないお好み焼き。

➤ 三津浜焼き（愛媛県）

松山市近郊の三津浜漁港地域で食べられているお好み焼き。元は戦前の一銭洋食が始まりで、入り組んだ路地裏に何件もの店が点在する。小麦粉を練った生地を鉄板の上に落とし薄く広げて魚粉をふりかける。刻みキャベツをたっぷりとのせ、ちくわと天かすをトッピングする。好みに豚肉または牛肉をのせるところもある。両面を焼いて卵を鉄板に落としてお好み焼きに敷きこむ。ソースをぬって青海苔、魚粉をかけて出来上がり。二つ折りにして出す。「台つき」というと、そばかうどんが入ってくる。

➤ 尾道焼き（広島県）

広島県尾道市で食べられているお好み焼き。先のNHK連続テレビ小説「てっぺん」の舞台にもなり一躍有名になったお好み焼き。作り方は生地を薄くのばして魚粉をふる。キャベツの千切り、もやし、麺の順にのせ、広島のお好み焼きにも使われている「いか天」をのせる。特徴的なのは軽く炒めた砂ずりをのせること。好みに豚、いか、などの魚介類をのせてひっくり返して両面を焼き、最後に卵をのせて焼き上げ、ソース、魚粉、青海苔をかけて出来上がり。なぜ砂ずりを入れるようになったかは定かではないが、柔らかいお好み焼きに砂ずりのこりこりとした食感がアクセントになって美味しい。ボリュームたっぷりだが、ほとんどがキャベツなのでぺろりと食べられる。以前はこのあたりではこれをお好み焼きと呼んでいたが、他のお好み焼きと区別するために「尾道焼き」と命名。尾道ラーメンでも有名な地域。



➤ ヒラヤーチ（沖縄県）

ヒラヤーチはヒラ「平たく」ヤーチ「焼く」という意味。いたってシンプルな焼き方で、簡単にできることから、沖縄ではおやつがわりに食べられているお好み焼き。焼き方は小麦粉を練った中にニラ、ツナ(缶の汁ごと)を入れ鉄板の上で両面焼くだけ。醤油、ソース、ポン酢など、お好みでいただきます。

以上、お好み焼きでの日本全国めぐりはいかがでしたでしょうか？これ以外にも地元でお好み焼きと呼ばれているものが沢山あります。各地のお好み焼きを見ると、地元の人に愛される庶民性がお好み焼きの魅力であることがよくわかります。お好み焼きを通して日本中がつながっているようです。

お好み焼きは世界に誇れる「日本のソウルフード」とも言えるかもしれませんね。



アジアのお好み焼き

お好み焼きに似た食べ物(小麦粉と水を使ったもの)は世界各国にもありますが、特に同じアジアで大変よく似たものが多いようです。どうやって伝わってきたかは定かではなく、小麦粉と水と具材という単純な食材なので、それぞれの地域で独自に発達してきたものかもしれません。お好み焼きを通して世界とつながるのも夢があって楽しいですね。

日本のお好み焼きのように、同じ名前でも焼き方はいろいろあるようで、厳密にこの通りと言うわけではなさそうですが、よく知られているものをご紹介します。

<韓国のお好み焼き>

チヂミは日本で言うお好み焼きと同じで、日本でもいろいろな種類や焼き方のお好み焼きがあるように、チヂミも具材や焼き方によって名前が変わってくるのだそうです。

▶ パジョン (ネギを使ったチヂミ)

パ(ねぎ)の入ったジョン(小麦粉をつけて鉄板で焼いたものの総称)と言われ、日本でいうチヂミはパジョンを指すことが多い。

小麦粉や米粉などを水で溶いたものに細ネギを入れて焼いて作る。具材としてはアサリ、牡蠣、エビ、イカなどの魚介類、牛肉などが用いられる。焼きあがったら食べやすい大きさに切り、熱いうちにネギ、ニンニク、粉唐辛子、醤油、酢などを混ぜ合わせたタレにつけて食べる。

▶ ピンデドック (小麦粉の代わりに緑豆を使用)

お店によってはノクトウジョン(緑豆のジョン)ノクトウチヂミ(緑豆のチヂミ)とも呼ばれる。

水につけて一晩ふやかした緑豆を少量の水と一緒にミキサーで粗めに挽き、味付けした牛(豚)肉、もやし、白菜などの具を入れ、フライパンなどで焼いた料理で、日本のお好み焼きに似ている。表面をカリッと焼き上げれば、外はサクサク、中はもちりとした食感。醤油、ごま油、唐辛子などを混ぜたタレにつけて食べる。家庭で祭祀を行う時にお供え物として作られる。

<タイのお好み焼き>

▶ ホイトート (牡蠣入りお好み焼き?)

タイの屋台でよく売られている。牡蠣を焼いた上に、米粉を溶いた生地を薄く広げ、卵をのせて潰して広げる。途中で油を足して、カリッカリに仕上げるのがポイント。トートとは油で焼き上げするという意味なので結構油を使う。下にシャキッと炒めたもやしを敷いて、一口大に切ったホイトートをのせて特製たれでもやしと混ぜていただくのがおいしいそうだ。



<ベトナムのお好み焼き>

▶ パインセオ

豚肉と海老を炒めた上に、米粉を溶いた生地を薄く流しいれ、その上に溶き卵、もやし、ニラを乗せたら蓋をして蒸し焼きにする。

生地の縁がこんがりとしてきたら、油を回しかけカリッカリッになったら半分に折りたたんで出来上がり。タイのホイトートに似ている。葉野菜や香草で巻いてニョクナムを薄めたタレにつけていただきます。ニョクナムとはタイのナンプラート同じような魚醤。生地自体に味付けしていないので、ニョクナムのタレが唯一の味付けになる。

<中国のお好み焼き>

▶ 煎餅（ジェンピン）

中国で「煎餅」といえば小麦粉や粟や大豆の粉で作ったクレープに、卵、葱、味噌、野菜等を巻いて作った軽食をさします。

その中でも、「春餅(チュンピン)」は春節祭には欠かせない縁起の良い食べ物。細切りにしたネギやキュウリ、炒めたモヤシや肉の細切りなどをのせ、味噌だれをつけてくるりと巻けば出来上がり。北京ダックをくむむ生地を想像していただければよい。

「葱油餅(ねぎパイ)」は小麦粉を練った生地になぎをのせ、薄くのぼして焼いたもの。シンプルな食品で、中国ではご飯がわりにいただいてもよい。

この他にも世界中に小麦粉を使った料理は沢山あります。お馴染みのイタリアのピッツァ、アメリカのパンケーキ、フランスのクレープ、インドのチャパティなどなど。

ピッツァ、パンケーキに続いて、日本の「OKONOMIYAKI」といわれる日も近いと確信しています。



おいしいお好み焼きの焼き方

下記ホームページで佐竹会長がお好み焼きの焼き方を実演しています。その中から出題予定ですので、動画をよくご覧になっておいてください。

<http://okonavi.jp/make.html> おこなビHP (ブルドックソース運営)

お好み焼きの道具

お好み焼き屋さんには日常、家庭では使わない道具が多いですね。代表的なものの特徴と用途を見てみましょう。

➤ 鉄板（店焼き用）

お店の人が全ての注文を焼いて出すスタイルのお店の場合、店焼き用の大きな鉄板を置いているお店が多い。厚さは15mm～20mmのものが最適。お店によっては30mm厚さの鉄板を使っているところもある。厚ければ厚いほど、お好み焼きが焦げにくく中まで火が通るのでおいしいお好み焼きが出来上がる。大きさはお店の広さにもよるが、店内の注文を一手に焼くので、横幅1m以上、奥行き60cmくらいはほしい。お店によってはもっと広い鉄板を置いているし、2枚つなげて使っているところもある。

➤ 鉄板（テーブル用）

お店の人が焼いてきてくれる場合は保温用に使うので店焼き用ほど分厚いものは必要ない。それでも、あまり薄いとお好み焼きの表面だけ焦げて中まで火が通らず、生焼けのお好み焼きができてしまうので、11mmくらいの厚さがあったほうがよい。

➤ テコ（焼き用）

お好み焼きを焼く道具として欠かすことのできないもの。お好み焼きをひっくり返したり、切るときに使う。呼び名もいろいろで他に「コテ」「返し」などがあるが、協会では「テコ」で統一している。種類は持ち手と広い部分が一体型となっている共柄(ともえ)、持ち手の部分が木でできている木柄、装飾されて熱が伝わりにくい工夫がされたモナカ柄などがある

➤ テコ（食べる用）

焼き用のテコの小さいもの。全長でも約20cmくらいのもの。関西ではこの小さなテコを使ってお好み焼きを食べる分だけ小さく切って直接口に運ぶ。基本、大きなテコはお店の人が焼くときだけに使用して、店焼きの場合お客様が使うことはない。



Copyright (C) 2015 Nippon Okonomiyaki Kyokai All Right Reserved.
無断転載禁止

➤ カップ

生地、キャベツ、具材を合わせる容器。軽くて耐久性のあるステンレス素材が使われていることが多い。取っ手があって見た目がコーヒーカップに似ていることからカップと呼ばれている。最近ではお店の雰囲気や陶器のお椀や、プラスチック製のものを使っているお店も多いが昔のお好み焼き屋さんにはほぼ全てのお店で、このカップが使われていた。

➤ はけ

焼きあがったお好み焼きにソースを塗るときにはけを使用することが多い。柄の部分が木やプラスチックでできているものなどがあり、大きさも幅5～15cmと幅広い種類がある。塗料を塗るものと混同されやすいが、食品用のはけは先の毛をまとめるために三味線に使用される糸を使い、水で濡れるとより縮まってゆくように工夫されている。塗料用のはけは針金で留められているが酢が主原料のソースが付着すると腐食するので金属類は使用されていない。洗浄時に洗剤を使用すると毛が抜けやすいので、流水のみで洗い流すようにする。

➤ キャベツカッター

お好み焼き用のキャベツを大量にカットするための器具。包丁で切る場合に比べ、大幅な時間と労力の削減ができる。主に業務用で使われる。キャベツの粗さを調節できるので粗めに設定して使用する。家庭用のフードプロセッサーは、元々食材を細かくするのが目的の器具なので、代用は難しいといえる。ただ、手切りのキャベツの方が、繊維質も潰れず、しゃきしゃき感が出て、水分も出にくい。家庭では量も少ないので手切りの方が良い。

➤ ちりとり

お好み焼き屋さんで、焼きあがったお好み焼きや焼きそばを客席に運ぶときに使用。見た目から「ちりとり」と呼ばれているが、正式には「運搬具」という。店焼きの場合は必須の道具。



お好み焼き店を開業する

お好み焼き好きが高じて、自分でお店を開業する方がいらっしゃいます。

お好み焼き店を開業するとき、10軒あれば10軒のやり方がありますので、ここでは代表的なものだけを見ていきます。

➤ 技術をマスターする

お好み焼きは家庭でも作れるものなので簡単にできそうだが、お客様からお金をいただくのであればそれなりの味が出せないといけない。また、常に同じ味を提供するにはやはりプロの技術が必要となる。時間があればお店に修行に入って、そのお店のやり方をマスターする方法がある。時間のない場合は、学校に入学して基本的な技術をマスターして、あとは独自の練習で腕をあげていく方法もある。

➤ 場所を決める

一般的に人通りの多い1階の店舗が立地の良い場所といわれているが、ではそういったところにあるお店が全て繁盛しているかというそうでもない。実際、人通りが少ない場所でも繁盛しているお店は沢山ある。この違いは、場所を決めるときに、ただやみくもに1階店舗や人通りのみ目当てに探すのではなく、その地域に集まる人がどのような人で、どういう目的で集まってきているのかを見極めてターゲットを絞っているかどうかにあるといえる。そのターゲットによっては2階店舗でも裏通りでも集客はできる。

➤ 客層を決める

お好み焼きは老若男女、誰にでも好まれるものなので相手にできる客層は広い。ただ、実際には全てのお客様に来ていただいて営業するのは不可能で、そのお店の立地、店舗の雰囲気、経営者の人柄などで自然とよく似たお客様が集まってくるものだ。だから、まず、自分がどういうお客様をターゲットに商売をしたいのかというコンセプトを決めて、それに合った店作りをしてお客様を迎えるという心構えが必要となってくる。

➤ 保健所の許可をとる

飲食店を開業するときは保健所の「飲食店営業許可証」が必要となる。そのときに「食品衛生責任者」を1名置く必要があるが、調理師免許を持っている者がおればこれに代わることができる。ただし、調理師免許がない場合でも、保健所の「食品衛生責任者講習会」を受講すれば大丈夫。詳しくは最寄の保健所に行くか窓口で教えてくれる。原則、誰でも受けれる講習会なので、お好み焼き店は特に免許がなくても開店できることになる。許可申請後、保健所の担当者が現地調査にくるので、そのときに店舗ができあがっていないといけない。



小麦粉について

➤ 小麦の歴史

小麦の栽培は今から1万5千年前ごろに始まったと推定されており、小麦は人類最初の穀物だろうと言われています。

ちなみに、紀元前3千年ころの古代エジプト時代には、「サドルカーン」と呼ばれる粉挽き専用の平らな大きな石が作られ、粉と皮を分けてすりつぶされていました。

小麦が日本へ伝来したのは紀元前1世紀ころと推定されており、今からおよそ2千年前の弥生時代中ころにはすでに小麦の栽培が始まっていたといわれています。

➤ 小麦を製粉する理由

小麦には3つの特徴があり、この特徴のために小麦を「製粉」することが必要になります。

- ① 小麦の中にある「グリアジン」と「グルテニン」という特殊な2つの蛋白は、「水」と混ざり混練されることで「グルテン」を形成することが出来る。この「グルテン」のおかげでパン、麺、菓子、お好み焼きなどを作ることが可能となる。小麦の粒のままでは「グルテン」を形成させることが出来ない。
- ② 小麦の粒をそのまま炊いて食べても美味しくない。消化率も90%程度と低い。しかし、粉にして食べることで美味しくなり消化率も98%と高くなる。
- ③ 小麦は皮が硬いので削ることが難しい。また、独特の粒溝があるために、カワを削ったとしても、粒溝の部分は残ってしまう。

➤ 小麦の分類

① 冬小麦、春小麦

小麦を栽培する時期によって分けるもので、秋に播いて翌年の初夏に収穫するのが「冬(ウインター)小麦」、春に播いてその年の夏の終わりから秋にかけて収穫するのが「春(スプリング)小麦」といいます。

② 赤小麦、白小麦

小麦粒の外皮の色によって、「赤(レッド)小麦」と「白(ホワイト)小麦」に分けられます。また、それらの濃淡を示す言葉として、「イエロー」「アンバー」「ダーク」などが使われることがあります。

③ 硝子質小麦、粉状質小麦

小麦粒内の組織が密で粒の切断面が半透明状に見えるものを「硝子質小麦」、組織がそれほど密でなく、切断面が白くて不透明状に見えるものを「粉状質小麦」といいます。一般に、粉状質のものほどたんぱく質含有量が少ない傾向があります。



④ 硬質小麦、軟質小麦

粒が硬いものを「硬質(ハード)小麦」、軟らかいものを「軟質(ソフト)小麦」といいます。一般に硬質小麦はパンへの適性があり、軟質小麦はうどんや菓子が主用途です。また、軟質小麦は粉状質の傾向があります。

➤ 現在日本で流通する小麦

① カナダ産小麦

N o 1 カナダウエスタンレッドスプリング(1 C W)

世界で最も製パン性に優れた小麦とされています。1 C Wが優れている点は、パン用としてのグルテン適性だけでなく、品質が安定していることも挙げられます。

アンバーデュラム(デュラム小麦)

日本でマカロニパスタ用に使用されているデュラム小麦は、カナダから輸入されており、春小麦に分類されます。品質面で非常に優れており、本場イタリアも輸入しているほどです。

② アメリカ産小麦

ハードレッドスプリング(H R S)

硬質の赤色春小麦です。日本では、D N S (ダークノーザンスプリング)と呼ばれていることもあります。蛋白値として1 4 %程度のものを輸入しており、パン用粉や中華麵用粉に使われています。

ハードレッドウインター(H R W)

現在、日本では蛋白値1 1 . 5 %以上のものを輸入しており、中華麵用粉や一部パン用粉として使われています。

ウエスタンホワイト(WW)

品質としては製菓性の高い「ホワイト・クラブ小麦(密穂小麦)」と多量の収穫で比較的製菓性の高い「ソフト・ホワイト」がブレンドされています。日本には蛋白値が1 0 . 5 %以下で輸入され、主として製菓用に使用されています。また、軽い食感がお好み焼きにも適しています。

③ オーストラリア産小麦

オーストラリアスタンダードホワイト(A S W)

西豪州で生産されるうどん用小麦として優秀な品質を誇る銘柄です。やや低アミロースの澱粉を有するヌードルバラエティと、硬質系の品種がブレンドされた銘柄です。



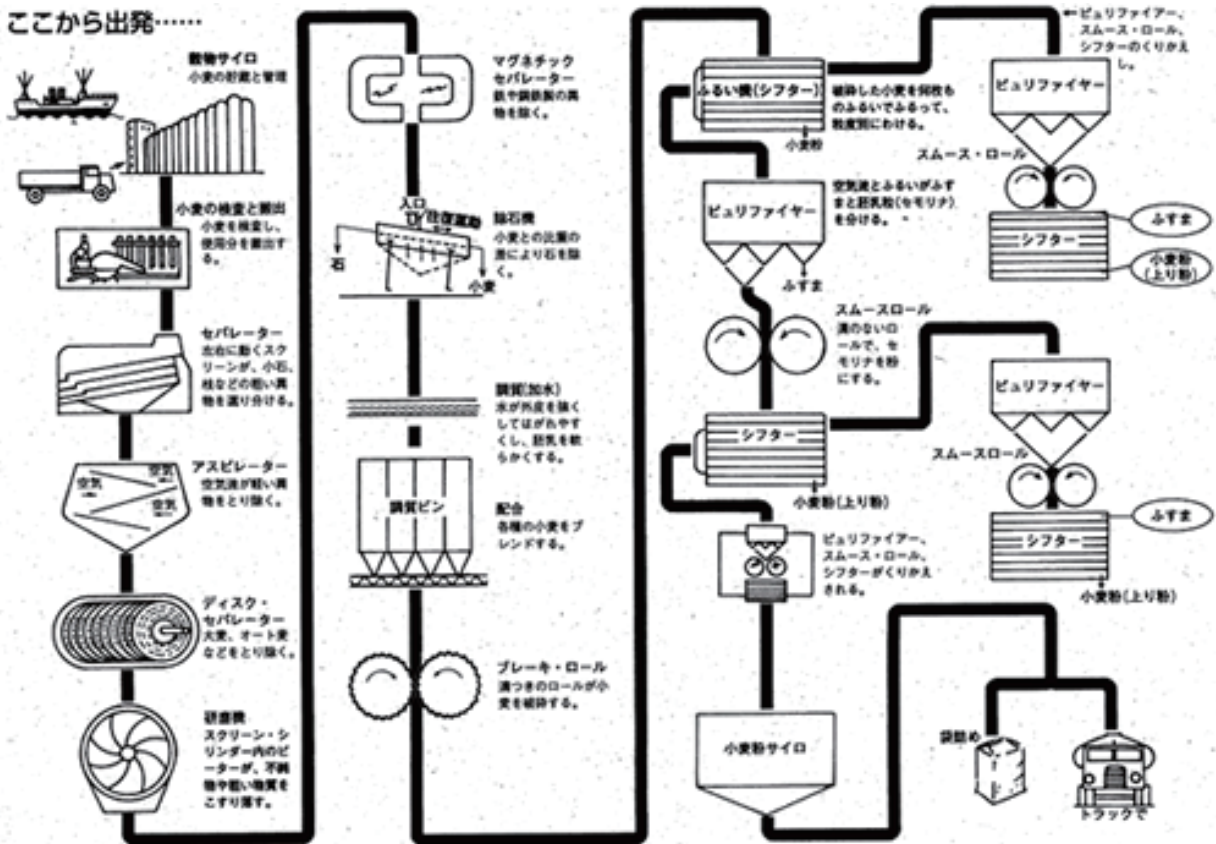
オーストラリアプライムハード(PH)

ニューサウスウェールズ州とクイーンズランド州で主に生産されている。白小麦の特長を生かし、中華麺用粉として使用されています。

④ 日本産小麦

北海道から九州まで全国で栽培されており平成22年産の収穫量は約570千トンでした。このうち、6割以上が北海道、その次に九州、関東産と続きます。国内産の小麦はうどんに適したものが多く栽培されています。

<製粉工程>



➤ なぜお好み焼きには薄力粉が合うのか

お好み焼きで中が「ふわっと」した焼き上がりにするためには、薄力粉が適していると言われています。言い換えると、たんぱく質含有量が少なく、「グルテン」の質が軟らかいことが必要であり、また小麦粉の粒が細かいことも求められます。

薄力粉の主な原料である「ウエスタンホワイト(WW)」は、これらを満たす小麦であり、お好み焼きを「ふわっと」させやすい要素を持っているのです



ソースについて

➤ ソースの歴史

ソース(SAUCE)の語源をたどっていくとラテン語の「SAL」に至り、この「SAL」は給料を意味するサラリーも同根の言葉で、ラテン語のサラリウムから出ており原義は「塩の支給」を意味します。

19世紀初め、イギリスのウスターシャ地方に住む一人の主婦が、余った野菜や果実をスパイスと一緒に壺に入れて保存しておいたところ、野菜や果実が溶け合った見たことのない液体ができていました。これが、ソースの始まりだったといわれています。その後、独特な味わいやおいしさが評判を呼び、地元のウスター市で初めて商品化され「ウスターシャソース」もしくは「ウスターソース」として販売されたことが名前の由来となっています。

ソースが日本にもたらされたのは、幕末の開港後ですが、明治維新以後、西洋料理が広まるとともにソースの存在は広く知れわたるようになりました。しかし、イギリスで生まれたウスターソースの本来の使用方法は、スープやシチュー等に数滴加えて風味をつけるか、あるいはちょっとした味付けに使うものですが、醤油に慣れ親しんできた日本人にとってはその味は強すぎて、これに手を加えないと一般的には用いられませんでした。このころから、日本人の口に合うソースづくりへの努力が続けられ、食の欧米化とともに家庭の食卓に定着し、現在の味にいたっているのです。

長く日本人の皆様に親しまれてきたソースですが、ソースの品質向上、消費拡大等を推進する「日本ソース工業会」が平成25年から「11月7日は、ソースの日」と制定しました。日本ソース工業会が任意団体として設立されたのが、昭和22年11月7日であったこと、また、日本に最初に伝来したソースである「ウスターソース」のエネルギー量が100g当たり117キロカロリー(日本食品標準成分五訂において)であったことを基に11月7日に制定しました。

➤ ソースの種類

ソースの分類は、大きく分けるとウスターソース、中濃ソース、濃厚ソースの3種類が基本になっています。日本農林規格(JAS)でも、ソースの粘度によって3つに分類しています。これらは、使われる主原料に大きな違いはありませんが、含まれる野菜や果実の量が異なります。

お好みソース、焼きそばソース、たこ焼きソースなどさまざまなバリエーションのソースが登場してきましたが、ウスターソースの仲間であることに変わりありません。



➤ ウスターソース類の定義

用語	定義
ウスターソース類	次に掲げるものであって、茶色又は茶色又は茶黒色をした液体調味料をいう。 1. 野菜若しくは果実の搾汁、煮出汁、ピューレー又はこれらを濃縮したものに砂糖類、食酢、食塩及び香辛料を加えて調整したもの 2. 1 にでん粉、調味料等を加えて調整したもの
ウスターソース	ウスターソース類のうち、粘度が0.2Pa・s未満のものをいう。
中濃ソース	ウスターソース類のうち、粘度が0.2 Pa・s以上2.0 Pa・s未満のものをいう。
濃厚ソース	ウスターソース類のうち、粘度が2.0 Pa・s以上のものをいう。
野菜及び果実の含有率	原料として使用した野菜及び果実の重量（濃縮したものにあっては、その原料として使用した野菜及び果実の重量）の製品の重量に対する割合をいう。

➤ ウスターソース類 特級・標準のJAS規格（抜粋）

ウスターソース			中濃ソース及び濃厚ソース		
区分	特級	標準	区分	特級	標準
性状	(1)香味が優良であり、かつ、異味異臭がないこと (2)容器を振ることにより、沈殿している不溶性固形分が容易に分散すること	(1)香味が良好であり、かつ、異味異臭がないこと (2)容器を振ることにより、沈殿している不溶性固形分が容易に分散すること	性状	香味が優良であり、かつ、異味異臭がないこと	香味が良好であり、かつ、異味異臭がないこと
無塩可溶性固形分	26%以上であること	21%以上であること	無塩可溶性固形分	28%以上であること	23%以上であること
野菜及び果実の含有率	10%以上であること	_____	野菜及び果実の含有率	15%以上であること 濃厚ソースにあたっては20%以上であること	_____
食塩分	11%以下であること		食塩分	10%以下であること 濃厚ソースにあたっては9%以下であること	



➤ ソースの特徴

- ・豊富な野菜と果実
- ・10種類以上のスパイス
- ・お酢がなんと30%
- ・塩分控えめでノンオイル

◎野菜・果実

原料となる新鮮な野菜や果実には、私たちの健康には欠かせないビタミンやミネラルがたっぷり。

ソースには、トマトやたまねぎ、りんごなどの野菜や果実が豊富に含まれています。ソースの自然な甘味や酸味は、野菜と果実の本来の味が引き出されているのです。

- トマト** トマトには「リコピン」多く含まれています。リコピンは活性酸素を抑えてがんや心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病を予防したり、老化を抑制する作用があります。抗酸化作用で注目されているベータカロチンや、健康増進に欠かせないビタミン、食物繊維なども豊富に含まれています。
- たまねぎ** たまねぎは煮たり炒めたりすることで甘味がぐっと増しておいしくなります。また、たまねぎを刻んだ時に感じる刺激性の香りや辛味も加熱することで消え、そのときに甘味成分ができるので、さらに甘味が増します。ソースの自然な甘さは、たまねぎによってかもし出される味わいでもあります。
- にんじん** 代表的な緑黄色野菜であるにんじんは、活性酸素を抑えるベータカロチンをはじめ食物繊維やビタミン、カルシウムやカリウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。ベータカロチンは体内でビタミンAに変化し皮膚や目の健康に力を発揮してくれます。
- りんご** ビタミンA、Bや、よい香りを放つリンゴ酸やさわやかな酸味のクエン酸などを含んでいます。濃厚ソースには特に多くのりんごが使われ、独特の甘味をかもしだすのに一役買っています。
- プルーン** 特にドライフルーツにしたものの栄養価が高く、カロチン、ビタミンB1、B2や、鉄分やカリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富に含んでいます。



◎スパイス

ソースの味の決め手となるのはスパイスです。絶妙なブレンドにより香りや風味を増すだけでなく食欲を増進させたり、消化を助けたり、肉や魚の臭みを消すなどの優れた働きをしてくれます。

ソースには、誰もが知っている唐辛子やしょうがのほかにも、シナモン、クローブ、ローレル、タイムなど、10数種類のスパイスがブレンドされています。そのブレンドのバランスがソースの味の決め手になるのです。

スパイスの中には、古くから体の不調や病気の薬として利用されていたものも多くあります。

- 唐辛子 辛味成分のカプサイシンは、体温を上昇させて発汗作用を促進し、消化を活発にしてくれます。食欲増進、脂肪代謝を高めるはたらきもします。
- シナモン 独特の甘い香りと渋み、そしてかすかな辛味があり、発熱、むかつき、嘔吐、腹痛、下痢などの症状をやわらげるとされています。
- フェネル 消化を助ける働きがあるので、日本の胃腸薬にも含まれています。
- セージ 刺激のある香り、渋さと辛さが混じった味が特徴で、豚肉料理との相性が抜群です。
- クローブ 甘味の強い香りに特徴がありミックススパイスには欠かせないスパイスです。口臭予防や腹痛に効くといわれ、油脂の酸化防止作用を有します。
- タイム 高貴な香りとお臭効果があり、フランス料理ではブーケガルニとして使われています。防腐、殺菌の効果が高く、その働きは昔から利用されていました。
- ローレル 肉や魚にあう甘い香りはフランス料理には欠かせない香りです。粉末は胃腸薬にも利用されています。
- ホワイトペッパー 完熟したペッパーの実を摘み取り、表皮をはがして乾燥させて作ります。上品な香りがあり、マイルドな風味の料理にも利用できます。



●ブラックペッパー

ペッパーの実がまだ熟さないうちに摘み取って乾燥させたもの。香りも辛味も強く胃腸の不調などに効果があります。世界中で使われる定番スパイスです。

●オールスパイス

シナモン、ナツメグ、クローブを混ぜたような香りに由来しこの名前がつけられました。風味豊かであらゆる料理にマッチします。

◎お酢

疲労回復や食欲増進に効果があると言われているお酢ですが、ソースはその30%が、実はお酢でできています。お酢はソースの味を引き締めるだけでなく、防腐・殺菌効果もあるのでソースづくりには欠かせません。

◎砂糖

新鮮な野菜や果実の甘味をソース独特のまろやかな味にまとめるのが砂糖の役目です。砂糖は、サトウキビの茎やテンサイ(サトウダイコン)の根に含まれるしょ糖が主成分です。

◎ノンオイル

ソースに油は一切加えていません。肥満や生活習慣病の予防には、食生活への配慮が大切です。とくに心がけたいのが油脂分をとりすぎないこと。そんなときノンオイルのソースは大活躍してくれます。

また、1回の食事に使うソースの平均量を大きじ1杯とすると、エネルギー量は約18Kcal。同じ量のフレンチドレッシングの約3分の1、マヨネーズの約6分の1とかなり控えめです。

◎塩分

厚生労働省が進める食塩摂取量の目安は1日10g以下とされていますが、ソース大きじ1杯に含まれる塩分はわずか1gほどです。この塩分量は、うすくちしょうゆの約半分、減塩しょうゆとほぼ同じです。

➤ ソースの保存方法・賞味期間

ソースをおいしく使い続けるには保存方法が重要です。未開封のパック容器であれば常温保存で2年が目安となります。開封した後のソースは、冷蔵庫での保存が最適です。特に夏場は必ず冷蔵庫に入れてください。

ソースを別の容器に詰め替えて使われることも多いはず。ソースにはお酢や様々なスパイス、食塩が含まれているので保存性は高いのですが、空気に触れ続けることでソース本来の味は少しずつ失われてしまいます。詰め替えをする際は、容器の中のソースを最後まで使い切り、容器を洗浄して乾燥させてから新しいソースを詰め替えてください。



➤ ソースの作り方

ソースの作り方は種類によってちがいますが、大きく分けて、材料のしたく→仕込み→じゅくせい→ろ過→びんづめ→検査といった6つの作業があります。



- ① 材料の汚れをたくさんで洗い流します。そのあとにひとしい大きさにくだかれます。
- ②③すばやく高温の蒸気で熱を通します。野菜やくだものをまぜそのあとにしぼります。そして砂糖や塩・スパイスを入れ味をととのえます。
- ④ まろやかさや味を深めるため、ねかされます。
- ⑤⑥ソースにいらないものをふるいにかけるなどしたあとに熱を使ってバイ菌を倒します。
- ⑦ 清潔なラインに乗ってビンやパックに詰められます。

⑧⑨⑪⑫

せん(フタ)をして、ラベルを貼り、安全に運べるように箱などに入れていろいろな場所へ送る用意します。

⑩ ソースができるまでにはたくさんの検査が行われます。香り・辛さ・甘さ・すっぱさ・しょっぱさなどをはかり合格した安全でおいしいソースだけがみなさんのもとに届きます。

出典：日本ソース工業会HP抜粋

以 上

検定の出題は全部で50問。1問2点で100点満点中、80点以上で合格となります。

