



## みそ汁もラーメンも！レモンで激うまにする本気の裏技

2011年06月01日放送



### レモンがおかず!? 激うまのウラ技

栄養はあるけど、酸っぱくてあまり食べられない！  
そんなレモンの印象をひっくり返す驚異の料理法が  
日本に存在した！

実は、レモンをおいしくする秘けつは、果汁ではなく、  
ふだん捨てている皮を活かすこと。  
そこに含まれる「シトラール」という香りが、  
レモンを酸っぱいだけじゃなく、激ウマに変える！

ヨーロッパでは、香りを活かすため皮ごと食べることも。  
ところが日本では、温暖なヨーロッパのレモンと違い、  
皮が硬く食べにくい。

そこで登場するのが**レモンを丸ごと凍らせ、粉々にすりおろす方法**。これだけでレモンの風味が激増！  
コロッケやラーメン、お汁粉などに入れると、  
激うまのレモン料理が生まれる！レモンの常識を覆す、  
裏技を伝授する。



## 番組ディレクターのひとこと

---

### 極上の「ちょい足し」で、夏を爽やかに！

私にとってレモンといえば、ジュース。  
果汁やビタミンCが入った飲み物を自販機で  
買うばかりで、実は、レモンを実で買うことすら  
ありませんでした…。

ところが、取材で豊橋に足を運び、レモン料理を  
食べて以来、カップラーメンに始まり、  
納豆やカレー、何でもすりおろしたレモンを  
「ちょい足し」して、爽やかなレモン風味を  
楽しんでいます。

これから暑い季節にぴったりな調理法なので、  
食欲が出ないときに、ちょっとためしてください。  
目からウロコですよ！



### 日本人はレモンらしさを知らない!?

---

番組の冒頭で大発表した  
**「日本人はレモンらしさを140年間知らぬまま」**  
という謎の言葉。いったいどういうこと？  
そこで、レモン料理の国際試合を開催しました。

**対決するのは、日本人の主婦とヨーロッパ人。**

レモンを使った料理を、いつも通り使ってもらい  
ました。日本人は、料理の隠し味やアクセントとして  
レモンを使いますが、ヨーロッパ人は、レモンを  
丸ごとサラダにするなど、レモンが料理の主役に。



勝負はヨーロッパの圧勝！と思いや…  
本当の勝負はここから。  
レモンの果汁を絞ってもらい、  
砂糖水に混せてレモネードを作り、そのおいしさを  
競ってもらうことに。



ただレモンをしぼっただけで、差が出るの？と思いや、  
レモンの専門家3人に味を見てもらうと…  
何と、全員がヨーロッパの方がおいしいと評価！  
その理由が、「レモンらしさ」があるから、でした。

どうして、しぼっただけで差が出たの？  
そして、おいしさを引き出す「レモンらしさ」って何？



おいしさの秘けつ・「レモンらしさ」って何？

それを探るため、ある実験をしました。  
レモンと相性が良い紅茶を使って、

ゆずやライムを入れた偽のレモンティーを作り、  
本物のレモンティーと街頭で飲み比べをしました。



まずは、ゆずで実験。  
「おいしいレモンティーはどっち？」と聞いたところ、  
**21人はレモンティーを選んだもの、**  
**11人はゆずティーを選ぶ結果に。**

続いてライムでは、レモンティーを選んだ人と  
ライムティーを選んだ人が17対17の同点に。

酸っぱければ、何でもレモンティーになるの？  
そこで、今度はお酢で実験をしてみました。  
(ただし、において気づかれないよう、  
鼻をつまんでもらいました)  
すると、レモンティーをおいしいと感じた人より、  
何と、お酢ティーをおいしいと感じた人が  
多いという結果に！



実は、人間の舌では、  
酸っぱい味というのは同じように感じられるように  
なっており、お酢とレモンの酸味は味がすごく  
似ていることが分かったんです！

つまり「レモンらしさ」とは、レモンおなじみの  
酸味ではなかったんです！



## レモンの香りのヒミツ、大発見！

それでは「レモンらしさ」の正体は何か？  
味じゃないなら、残されたのは？…そう、香り！

レモンには、爽やかな香りを作り出す、  
レモン特有の香り成分「シトラール」というものが  
あるんです。  
このシトラール、香水や芳香剤、さらには飲料水など  
レモンと名のつく商品には必ず入っている  
「レモンらしい」香りなんです。

では、**そのシトラールはレモンのどこにあるのか？**  
レモンの産地・愛媛県岩城島の  
レモン畠で調べてみると…  
何とレモンの香りは、葉っぱや花、  
枝から発生するという驚きの事実が判明。



**実は、レモンの香り成分は油で出来ていて、  
その油がつまつた油胞(ゆぼう)という粒々が、  
葉や花びらにたくさんあったんです。**

ではレモンの実ではどこにあるか？  
調べてみると…それが、**果汁でなく、**  
**ふだん捨ててしまいがちな皮だったんです。**



レモンの香りは虫除け効果があるため、  
表面に香りを集めて、身を守っていると  
考えられています。ですから、シトラールは  
皮に集まっていたんです。  
(皮のシトラールは、果汁の7000倍)

おいしさの秘けつ「レモンらしさ」は、  
皮の油胞につまっていたんです。



## 皮ごとおいしく食べる秘策・豊橋方式！

---

皮に詰まったレモンの魅力、どう引き出すか？  
ヨーロッパの人々は、レモンをしぼるときにフォーク  
を使い、皮をギュッとひねって、皮の香りも  
しぼりだすようにしていました。皮をひねったり、  
ねじまげて、皮の香り成分をしぼるのは一つの手です。

しかし、そんなことをせずとも、皮ごと食べる方法は  
無いのでしょうか？  
ヨーロッパ料理では、レモンを皮ごと食べる料理が  
いくつもあります。

ところが、実は日本で同じ料理を食べるには、  
ある壁が存在するのです。それが、品種の違い。

レモンは温暖な気候を好むのですが、  
温暖なヨーロッパ・地中海の気候に比べ、  
日本は寒いため、寒さに強い品種が栽培されています。  
そのため、皮がヨーロッパのものに比べると、

硬いんです。

じゃあ、どうすれば良いのか？

実は、日本でもヨーロッパのように、レモンを皮ごと  
バリバリ食べる地域を発見したんです！

そこでは日本のレモンの皮を、  
どのご家庭にもある道具を使うことで、柔らかくし、  
驚きの調理法で、おいしく変身させていたのです。  
その地域が、愛知県豊橋市なんです。

## 冷凍レモンをすりおろすだけ！

---

愛知県豊橋市を訪ねると、レモンコロッケに  
レモンギョーザなど、レモンの風味が満点の  
おいしい料理がたくさんありました。



こうしたレモン料理が作られたきっかけは、  
地元・レモン農家のある調理法の開発だった  
そうなんです。

さっそく農家を訪ねると、何と大量のレモンが  
冷凍庫に貯蔵されていました！



そのレモン、どうするかというと…

凍らせたまま、おろし器で、すりおろします。

すると、レモンがこなごなの黄色い粒に！

元々は保存用に冷凍庫に入っていたレモンを、  
上手く料理に使えないかと編み出されたこの方法。  
粉々のレモンをコロッケなどの料理に入れると  
味がおいしくなり、豊橋ではブームになったんです。

この冷凍レモンのすりおろし、油胞が全部つぶれるの  
で、シトラールが全部取り込めます。

さらに味を分析してみると、酸味が普通の果汁に  
比べてまろやかに。そして、レモンは普通に加熱すると、  
皮が苦～くなるのですが、この方法だと、  
苦みがあまり出ない事も分かりました！

ヨーロッパの人も知らない、レモンの良さを存分に  
引き出す、画期的な方法なんです！



## ぜひお試しを！豊橋方式のレモン料理

この豊橋方式のレモンを楽しむことは、まずは、  
レモンを半分に切って凍らせるか、もしくは  
丸々凍らせてから、半分に切れます。  
(レモンは凍らせる前に洗ってください)

そして、半分のレモンの断面を、おろし器に当てて  
すりおろします。こうすることで、レモンの果汁と皮が

同時にすりおろせ、おいしくなります。

料理への使い方は簡単です。

番組では、お汁粉や そうめん、ラーメンやみそ汁を紹介しましたが、料理の上にすりおろしたレモンをお好みでかけるだけで、レモン風味満点のおいしい料理を食べることができます。

レモンの風味と酸味は、塩味や甘みを引き立てる効果があるそうなので、塩味や甘みのある料理には特に向いています。

また、皮ごと食べることで、レモンの皮に含まれるビタミンCやレモンポリフェノールを取り込むことができます。ビタミンCは、果汁だけ飲むときのなんと5倍もとれるんです。

このおいしくて栄養もとれる豊橋方式のレモン。  
ぜひお試しください！



## 今回のお役立ち情報

### 冷凍レモンのすりおろしの作り方のコツ！

大事なのは、凍らせた皮と果汁部分を、一緒にすりおろす事です。  
そのため、レモンを凍らせる前に、半分に切ってから凍らせるか、もしくは丸ごと一個のレモンを凍らせた後、すりおろす前に半分に切れます。  
そして、その切った断面をおろし器に当ててすりおろすと…うまく果汁と皮の部分が一緒にすりおろせます。

### 冷凍レモンのすりおろしの上手な料理への使い方

番組で紹介した料理での使い方などをいくつかご紹介します。

#### (1) レモンコロッケ

コロッケのもとになる具材を作り、衣をつける直前に、その具材の上に冷凍したレモンをすりおろします。

入れる量はお好みです。

その後、冷凍レモンのすりおろしが入った具材を  
よく混せてから衣をつけ、油で揚げてください。

## (2) レモンギョーザ

こちらも、コロッケ同様、ギョーザの中身の具材に、  
冷凍したレモンをすりおろし、具材をよく混せます。  
その後、皮に包んで調理してください。

## (3) レモンおにぎり

番組で紹介したおにぎりには、チリメンジャコとゴマが  
混せてあり、その上に、凍らせたレモンをすりおろして、  
ご飯を混ぜ、おにぎりにしています。  
お好みでしそなどを混ぜてもおいしいです。

## (4) おいしいレモネード

冷凍レモンのすりおろしを使って、おいしいレモネードも  
作れます。冷凍させたレモンをすりおろし、  
それを砂糖水に混ぜて飲む簡単な方法です。

## (5) レモンご飯

番組で紹介したレモンご飯ですが、レモンのすりおろしに  
砂糖をまぜて、それをご飯の上にかけています。  
酢飯をつくる要領と同じです。  
レモンご飯を多めに作る場合に、レモンをすりおろすのが  
大変なときは、冷凍したレモンをそのまま包丁で細かく  
切りきざんで使うなどの方法でも、大丈夫です。

## (6) レモンそうめん

レモンそうめんは、めんつゆに冷凍レモンを  
すりおろして入れるか、めんに直接、冷凍レモンの  
すりおろしをかけてもおいしいです。  
お好みの量を入れてください。

### 番組では紹介できなかった料理

そのほか、ところてん、うどん、そばなどにも  
相性抜群でした。色々なものにお試しください！！

