

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



今回の番組について

レモンがおかずに!? 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でなく、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。

これからの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！と思いきや…

本当の勝負はここから。

レモンの果汁を絞ってもらい、

砂糖水に混ぜ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？と思いきや、

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？



酸っぱきゃ何でもレモンティー！？

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、においで気づかれないよう、
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
レモン畑で調べてみると…
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、
その油がつまった油胞(ゆほう)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れていたレモンを、
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コツは、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、半分に切ります。
(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出来ます。

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出来ます。
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ります。
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…
うまみ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ぜてから衣をつけ、油で揚げてください。

(2)レモンギョーザ

こちら、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、具材をよく混ぜます。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ぜてあり、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てください！！