

# 朝日おかあさん新聞

2013年 9月号 VOL.112

T 104-8433  
東京都中央区築地5-3-2  
朝日新聞社9階  
朝日小学生新聞社「朝日おかあさん新聞」  
企画・制作 朝日小学生新聞社広告部  
電話 03-3545-5226  
FAX 03-3545-0978  
e-mail mama@asagaku.co.jp

Shoku-iku × 朝日おかあさん新聞  
HATTORI SHOKU-IKU CLUB  
**食**の現場に行ってみよう!  
協力・ブルドックソース株式会社 <http://www.bulldog.co.jp>

親子で

おいしい!

ヘルシー!

## オリジナルソース作りに挑戦しました

撮影/石野明子 取材・文/安井まさこ



2 材料を煮込みます

鍋に材料を入れ、焦がさないように木べらで混ぜながら、弱火でじっくりと加熱します



Let's cook!

教えてくれたのは内海咲子さん  
ブルドックソースで商品開発や安全性を確認する業務を担当

1 野菜や果物をすりおろしたり  
みじん切りにします

サンマルツァーノという品種のトマトは、加熱調理するとたっぷりうまみが出ます



親子で力を合わせて



5 ビンに入れます

出来たて、あつあつのソースは、ロートを使ってビンに注ぎ入れます



4 味つけをして煮ます

調味料とスパイスを混ぜて煮ます



3 しぼってこします

煮込んだ材料をハンドジューサーでしぼった液が、ソースの元になります



6 専用の器具で栓をします

150mlのビン6〜7本分のソースが出来上がりました

7 手書きのラベルを貼ります

好きな絵や文字を書いて、オリジナルのラベルを作りました



8 出来上がり~

おうちで使うのが楽しみ

この日作ったオリジナルソースは、お土産として各自持ち帰りました

さすが! 素材の味を引き出して、まとめる野菜のうまみ成分  
おもしろいところでは、19世紀の初め、イギリスのウスターシャー州の主婦が、あまった野菜や香辛料を壺に入れて、しばらく置き忘れていたら、発酵して香ばしいソースになっていました。それがウスターソースの由来だという説があります。トンカツでもコロッケでもなんにでもかける、日本人は無類のソース好きですね。ひとかけで、素材の味を引き出してまとめるのは、ギュッと詰まった野菜のうまみ成分の成せるわざなのです。

ソースが野菜や果実から作られていることをご存じですか? 意外と知られていませんが、ノンオイルで超ヘルシーな調味料なのです。そこで、今回は朝ママ読者の親子が、創業110年の老舗ブランド、ブルドックソースのスタッフの指導のもと、世界に1つだけのオリジナルソース作りに挑戦しました。

知っていましたか?

ソースはノンオイル、原料は自然の恵みだけ  
どの家庭にもある定番の調味料、ソース。野菜や果実、スパイスといった自然の恵みから作られたヘルシーな調味料です。



豊富な野菜や果実

10種類以上のスパイス

お酢が30%も入っています。

体にはいい働きが注目されているお酢、疲労の回復を促すほか、カルシウムやマグネシウムの吸収を助けたり、血糖値の急激な上昇を抑える働きが明らかになっています

着色料、化学調味料、増粘剤、甘味料といった食品添加物は加えていません。うれしいノンオイル。

リンゴ、酢...調理台に並んだ材料を見て参加者たちから驚きの声が上がりました。

「ソースって野菜や果物がこんなにあくさん入っているんですね。初めて知ってびっくり!」(千本富美さん/5年生のママ)。「食品添加物が入っていないから、子どもの食事に安心して使えますね!」(青山優子さん/6年生のママ)。

続いて、参加者たちがソース作りに挑戦しました。

野菜や果実をすりおろして煮込みます。焦げないように根気よく煮詰めていると納

からいい香りが漂ってきました。それをハンドジューサーでしぼって液を取り出し、調味料とともに煮ます。親子で協力しながら作業を進めていきました。最後にビンに詰め、子どもたちが描いたラベルを貼って、いよいよ「世界に1つだけのオリジナルソース」の完成です。

このあと、自分で作ったソースを使った「もんじゃ焼」を試食しました。「おいしい!売っているソースみたい!」(鈴木亮太くん/2年生)。「野菜のうまみがギュッと凝縮されていますね!」(竹川千津子さん/3年生のママ)。「夏休みのいい思い出になりました。今回の体験をきっかけに、子

どもが食の大切さについて関心を持ってくれるといいですね!」(中沢純子さん/2年生のママ)。作って、食べて、学んで、充実したイベントとなりました。

味もラベルもオリジナル「もんじゃ焼」にかけて「おいしい!」

出来たてのソースで「もんじゃ焼」を作って試食しました。自分で作ったソースだから、味わいも格別!

おいしいぞ!

自分のソースで「もんじゃ焼」を作りました

おいしいぞ!