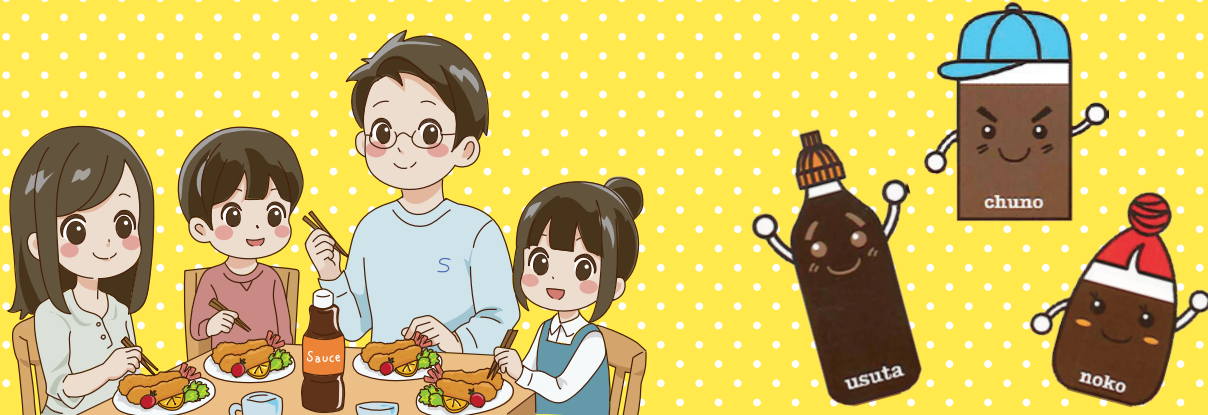


ニッポンのソース

“ウスターソース類”のはなし



一般社団法人 日本ソース工業会

一般社団法人 日本ソース工業会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-18-3階

電話: 03-3639-9667 <https://www.nippon-sauce.or.jp/>



はじめに

日本ソース工業会は、品質の良いソースを提供することで、みなさんの食生活の向上に貢献することを目的として、昭和22年に設立されました。各地でのイベントや勉強会の開催、各種メディアを通じた情報発信により、“ウスターソース類”の魅力を伝える活動を行っています。

この「ウスターソース類のはなし」は、日本ならではのソースである“ウスターソース類”の生い立ちや種類、また、おもな原料や便利な使い方などをわかりやすく紹介した冊子です。

みなさんが、“ウスターソース類”について興味をもち、たくさんの料理に“ウスターソース類”を使うきっかけになれば、とてもうれしく思います。

わたしたち会員企業は、これからも、もっとたくさんの人に愛されるようなソースづくりを目指していきます。

①ソースの誕生とその種類

②ソースは何からできてるの？ どうやって作るの？

③ソースが秘めたヘルシーパワー

④ソースのいろいろな使い方



ソースの種類（ウスターソース類）

大きく分けるとウスター、中濃、濃厚の3種類に分けられます。

【ウスターソース】

粘度が低く、さらりとした辛口のソースです。しっかりとした味が特徴なので、かきし味にも使え、料理に風味を加えることができます。



【中濃ソース】

ウスターと濃厚の中間ぐらいの適度なとろみがあり、ピリッとした味と甘くソフトな味の両方を持っています。煮込み料理の味付けや肉の下味付けなどにとても合います。



【濃厚ソース】

野菜はもちろん、たくさんの果実を使っているため、かつてはフルーツソースと言われていました。トロリとして甘くソフトな風味があります。



日本への伝来

◆日本への伝来は、江戸時代の末期と言われています。明治維新後、ソースの存在は広く知れわたるようになりましたが、醤油に親しんできた日本人にとってその味は強すぎて、当時の評判はあまり良くなかったようです。

しかし、日本人に合うソース作りへの努力は続けられ、コロッケやとんかつが庶民の人気を集めた大正時代には、ソース製造に乗り出すメーカーも増え、食の欧米化とともに家庭の食卓に定着していったのです。



「ソース作りに使われていた甕」

Q 「ウスターソース類」ってなに？

A 日本でソースといえば、茶色又は茶黒色の液体調味料が思い浮かびますが、正式名称を「ウスターソース類」と言います。そして、その粘度の違いによって、「ウ

ウスターソースのはじまり

◆ウスターソースの誕生は、英国ウスター市のある家庭で起こった偶然の出来事がきっかけだったと言われています。

1810年頃、市内に住む主婦が余った野菜や果実の切れはしを有効に利用しようと、香辛料をふりかけて壺に入れ、腐らないように塩や酢を加えて貯蔵しておきました。

それが長い時間をかけて熟成され、肉や魚、野菜にも合う液体ソースになったのです。



①ソースの誕生とその種類

ソースとは本来、液体調味料の総称で様々な種類が存在しますが、日本でソースといえば、やはり「ウスターソース類」が思い浮かぶでしょう。今回はその「ウスターソース類」の歴史と種類についてお話します。

くわしくはホームページを見てね。

《ソースの生い立ち》

<https://www.nippon-sauce.or.jp/knowledge/index.html>

しゅ　よう　げん　ざい　りょう

トマトやタマネギ、ニンジン、セロリなどの野菜と、リンゴ、プルーン(スモモの仲間)、ミカンなどの果実、砂糖や食塩、食酢、それにさまざまな香辛料から出来ています。



やさい かじつ
野菜・果実

ビタミンや
ミネラルが豊富！

● ^{さとう}砂糖

ソースを
まろやかな^{あじ}味に！

● ^{しょくす}食酢

疲労回復や生活習慣病
の予防にも効果的です。

● しょくえん 食塩

じん たい ふ か けつ
人体に不可欠な
ミネラルが含ま
れています。

● こう しん りょう 香辛料

食欲増進&消化促進！
肉や魚の臭みも消します。

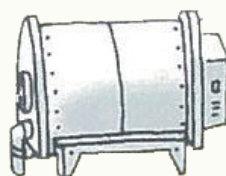


ソースの製造工程

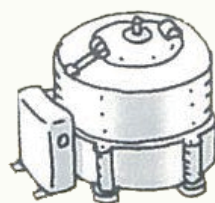
① ちょうごう 調合

ペーストは…ピューレよりも水分量が少なくていい。
 パルプは…野菜・果実の加工でできる、液体に溶けない固形物。
 エキスは…野菜・果実から絞り出した成分を濃縮したもの。

② ^{じょう　しゃ} 蒸煮



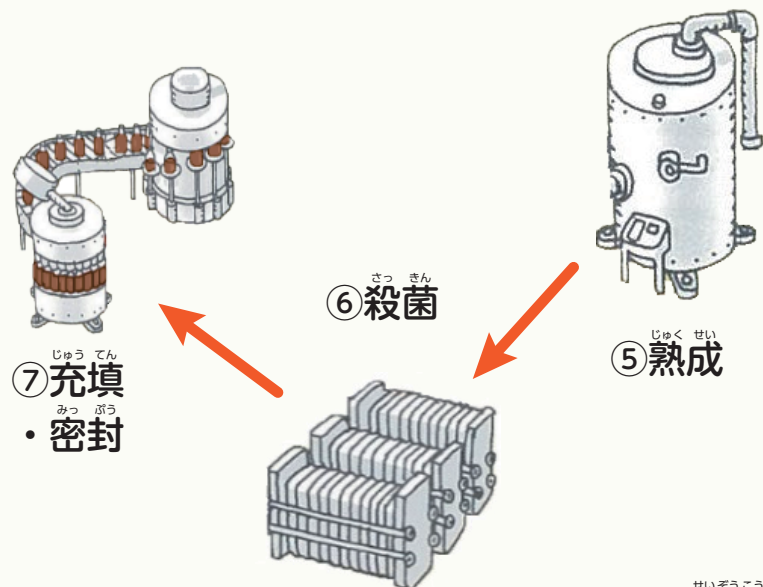
③ろ過^か



④ ^{こん} ^{ごう} 混合



⑤ 熟成 じゅく せい



⑥ ^{さつ}殺 ^{きん}菌

⑦ 充填・密封

※^{せいぞうこうてい}製造工程は、^{せいぞうがいしゃ}製造会社やソースによって^{こと}異なります。

① ^や野菜・^{さい}果実などの^が原材料^{じつ}を^{げん}調合^{ざい}します。^{りょう}
^{ちよう}ごう

② 原材料を調合釜に入れ蒸煮します。
一般的には100～120℃で蒸煮しますが、
蒸煮時間は温度によって異なります。

③ 熟成されたソースの上澄み液をとるか、
不溶性固形分などをステンレス製のふるいにかけるなどして、ろ過します。

④ ^{さとう}砂糖、^{しょくえん}食塩、^{こうしんりょう}香辛料、^{しょくす}食酢などを加えます。

⑤ 貯蔵タンクで熟成させます。

⑥一般的に殺菌機を用いて95～100℃で5分程度殺菌します。

⑦ 洗浄殺菌されたビンやプラスチックボトルに充填・密封します。

② ソースは何なにからできてるの？

どうやって作るつくの？

ウスターソース類は、各製造会社によって多少の違いはありますが、その主原料は野菜や果実です。そのソースができるまでの工程を見てみましょう。

くわしくはホームページを見てね。

《ソースの原料》

<https://www.nippon-sauce.or.jp/knowledge/knowledge-01.html>

【Q】「ソース」を使った好きな料理は？

【A】ソースを使う料理で好きなメニューのトップ3は、1位とんかつ(23.3%)、2位ハンバーグ(6.0%)、3位コロッケ(5.5%)となり、4位のハンバーグ(6.0%)、5位のコロッケ(5.5%)を大きく引き離

1位お好み焼き(19.5%)、2位^いこの^や焼きそば(11.1%)、3位^いや^や焼きそば(11.1%)でした。

ヘルシーパワー3

●低カロリー&塩分控えめ

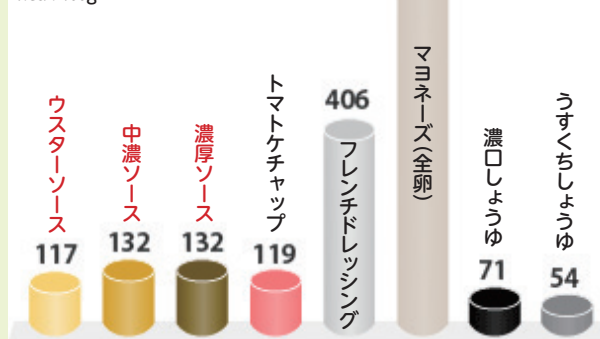
ソースは原材料に油脂を一切使っていないので、ノンオイル。

しかも、マヨネーズやしょうゆなど、毎日使う調味料に比べても、カロリーや塩分も意外と控えめ。

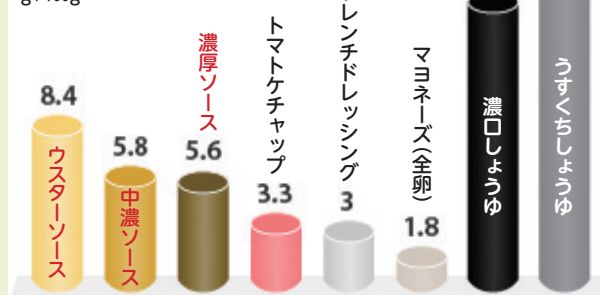
たとえば、生野菜にソースをかけていただければ、フレンチドレッシングの約1/3、マヨネーズの約1/6の低カロリー。

ソースは健康を気にする人でも毎日安心して使える、ヘルシーな調味料なのです。

エネルギー量の比較
「日本食品標準成分表（七訂）」より
kcal/100g



食塩相当量の比較
「日本食品標準成分表（七訂）」より
g/100g



ヘルシーパワー2

決め手はスパイス

ソースの決め手となるのは、十数種類ものスパイスたち。

日本語で「薬味」というように、古くから体の不調や病気などに効く薬として利用されていたものもたくさんあります。

食卓では、絶妙なブレンド(数種のを混ぜ合わせたもの)によって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持っています。

ソースはカラダを内側から元気にしてくれる調味料なのです。

〈代表的なスパイス〉



とうがらし



オールスパイス



ローレル



ジンジャー



クローブ



ヘルシーパワー1

野菜と果実が凝縮！

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

なかでもトマトに含まれるリコピン*1やにんじんのベータカロテン*2は、ガンなどの生活習慣病や老化の原因となる活性酸素を抑制する成分として話題になっています。

また、たまねぎやにんにくは肉や魚の臭みを消してくれるので、動物性食品を使ったメニューとの相性もバツグンです。

ソースは自然の恵みが凝縮された調味料なのです。

*1 リコピンとは…トマトなどに多く含まれる赤色成分のこと。

*2 ベータカロテンとは…にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれる色素のこと。



③ソースが秘めたヘルシーパワー

ふだん何気なく使っているソース。その主原料は、トマトやリンゴなど、色々な野菜と果実たち。そこに、香辛料や食酢などの調味料が加えられています。実は、自然の恵みが凝縮され、健康に欠かせない栄養分がたっぷり入った万能調味料なのです。

くわしくはホームページを見てね。

《ソースの特徴》

<https://www.nippon-sauce.or.jp/knowledge/knowledge-04.html>

Q ソースは“ノンオイル”、知っていた？

A ソースの原材料には油脂を使用しておらず“ノンオイル”であることを知ってなかった”と回答しました。ソースは、フライや洋食系に使われることが多く、油

いるか尋ねたところ、86.3%の人が“知らな”のイメージがあるものだと思います。

りんごとバナナのキャラメリゼ

材料

- ・りんご
- ・バナナ
- ・砂糖
- ・中濃ソース
- ・アイスクリーム(お好みで)

フライパンに砂糖とバターをあめ色になるまで熱し、中濃ソースとりんご、バナナを炒め煮詰める。お好みでアイスを加えていただければ豪華なデザートに。



ソースからあげ

材料

- ・鶏もも肉
- ・ウスターソース
- ・にんにく
- ・しょうが(お好みで)
- ・かたくり粉/薄力粉



ソースに漬けて揚げるだけ！
いつもとちがう、ちょっぴりスパイシーな、からあげが食欲をそそります。

ウスターソースの味付けゆで卵

材料

- ・ゆで卵
(半熟がベスト)
- ・ウスターソース



ゆで卵をビニール袋の中で、ウスターソースに一晩漬けておけば完成！
ごはんのおかずにとぴったりです。

肉と野菜のウスターソース蒸し焼き

材料 ※2～3人分

- ・ウスターソース (大さじ5)
- ・鶏もも肉 300g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1パック
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・ミニトマト 9個
(具材はお好みで！)

フライパンに、鶏もも肉、ウスターソース、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、ミニトマトの順に入れる。火にかけてソースが煮立ったら、ふたをして中火で8分間蒸し焼きにするだけ！
ソースに含まれる酢と、蒸し焼きの効果で、ふっくら柔らかな仕上がりになります！



ウスターソースを使った簡単レシピ！

ウスターソース類の「簡単・便利」な使い方や、ちょっとした工夫でいつもの料理をよりおいしくする使い方をご紹介します。
ぜひお試しください！

肉じゃが

材料 ※2人分

- ・牛薄切り肉 150g
- ・じゃがいも 2個
- ・人参 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・いんげん 4本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 300ml
- ・濃厚ソース 大さじ4 (合わせておく)

材料を炒め、全体に油がまわったら、Aを加え強火にする。煮立ったら弱火にしてアクを取り、落しふたをし、20分～25分煮る。



11月7日は「ソースの日」

日本ソース工業会の設立日が「昭和22年11月7日」
ウスターソースのエネルギー量が
「117キロカロリー(100gあたり)」

ということで・・・



イ・イ・ナ♪

11月7日を「ソースの日」と
制定しました。(平成25年より)

Q 地域によってソースの使い方は違うの？

A 他の地域と比べてとくに多くの方がソースを使うのは、近畿、中国、四国の「タダ」、近畿の「シュウマイ・肉まん」、四国の「チャーハン」、また、九州では「皿うどん」

ぱら」、東北の「マカロニサラダ・ポテトサラダ」であることがわかりました。



4 ソースのいろいろな使い方
ソースは、ただ「かける」だけでなく、「焼く」「煮る」「炒める」「蒸す」「漬ける」など、いろいろな使い方が
あります。ソースは、幅広く活用できる万能調味料
なのです。

くわしくはホームページを見てね。
《ソース料理レシピ》
<https://www.nippon-sauce.or.jp/recipe/index.html>