



# ちょっと勉強室

147

平成21年11月

今回のテーマは ケチャップ



## (1) 基礎知識

ケチャップというと、一般にはトマトケチャップをいいますが、調理用語辞典によると「野菜などの材料をピューレ状にして調味したソース」とあります。歴史的には必ずしもトマトケチャップを意味する言葉ではなく、キノコなどで作られたソースや魚を原料にした魚醤など、ソース全般を指していた言葉のようです。

文献で最初に現れたのは1699年のイギリス最初の俗語辞典で、catchupの説明として「東インド奥地のソース」と書かれているそうです。現在の東南アジアにあたるようで、語源の研究から、「小魚に塩を加えて煮てから発行させ、ろ過してとれるアミノ酸や核酸を豊富に含んだ液体」つまり、タイのナンプラーやベトナムのニョクナム、秋田のしょつつるのような魚醤であったと考えられています。

インドネシアには大豆を発酵させて黒砂糖やコリアンダー、ショウガ、コショウなどのスパイスを加えた、しょうゆに似た調味料「ケチャップマニス」があります。甘みがあり粘度が高くドロツとしておりナシゴレンには欠かせない調味料です。また、東アジアには醤油に近い塩辛い味の「ケチャップアシン」があります。

これらの調味料がイギリスに伝わると、製法からキノコの保存調味料が考案され、現在でもパイやシチューに使用されています。また、牡蠣やアンチョビ、ロブスターなどの魚介類やクルミ、いんげん豆、キュウリ、ブルーベリー、クランベリー、レモン、ブドウなどの植物素材を使用したソースが考案され、様々なスパイスが加えられて変化しながら種類が増えました。

アメリカに渡ると、食用とされ始めたトマトを使用したケチャップが考案され、1795年のレシピブックに載っているそうです。現在では、世界中のトマトケチャップ消費量のうち、半分以上はアメリカの若年層によるものという説がありますが、ほとんどは卓上調味料としてホットドック、ハンバーガー、フライドポテトなどにかけて食され、加熱調理に使用する習慣はあまりありません。日本には、明治時代にアメリカから伝わったのが最初とされていますが、一般に普及したのは第二次世界大戦後のことです。

## (2) トマトケチャップの科学

トマト特有の青臭いにおいの成分は青葉アルコールを中心とした香りで、料理素材の持つ生臭みを消す効果があります。このため、トマトケチャップとともに肉などを煮込むと、臭みが消えるので、様々な料理と相性が良いです。

加工用のトマトは完熟度が高く、ペクチンを多量に含んでいます。ペクチンは油を吸収する働きがあり、トマトが濃縮されたトマトケチャップは吸収力が強く、油を多く使用した料理や卵料理では、余分な油を吸収し口当たりを良くします。また、酸味も口当たりの良さにプラスに働きます。

トマトにはアミノ酸、特にグルタミン酸が多く含まれ、他の旨味と合わせると相乗効果となり、おいしさが倍増します。イノシン酸を含む肉類や魚介類、グアニル酸を含むキノコ類と相性が良いのはそのためです。

## (3) トマトケチャップの栄養価

トマトケチャップに使用されるトマトは生食とは異なり、果肉が中心部分まで真っ赤に完熟する、いわゆる赤系トマトで、カロテノイド色素の一種、リコピンが特に多く含まれます。リコピンは抗酸化作用が強く、その効果はβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍以上といわれています。食品成分表によると、生食トマトに比べトマトケチャップは約2倍の栄養素が含まれます。