

2016年4月15日

## ～2016年・トレンド予測レポート～

## ～塩レモンの次はコレに注目～

うま味アップ &amp; 減塩効果！ アレンジも自在

新・調味料『トマみそ』がブームの予感

味噌汁、炒め物など、万能に活躍！ 外食メニューにも登場

生活者の意識・実態を調査する「トレンド総研」では、このたび、食べるラー油や、塩レモンなどに続く、新しい調味料トレンドとして『トマみそ』に注目し、レポートします。



## 1: 注目の新・調味料『トマみそ』とは

食べるラー油、塩麴、塩レモン、マッサ、怪味ソースなど、ここ数年、さまざまな調味料がトレンドになっています。

そして今年、新たに注目したいのが『トマみそ』です。『トマみそ』とは、トマトと味噌を組み合わせることで作る調味料のこと。そのまま味噌代わりとして、野菜やおつまみにつけて楽しむのはもちろん、和食料理の味付けにおいても活用可能。味噌汁や炒め物など、幅広く応用ができます。近年では、和食料理店や居酒屋などの外食メニューにおいても『トマみそ』を取り入れたおつまみや一品料理が登場しているようです。

家庭では、生のトマトやホールトマトの代わりに「トマトケチャップ」を使うことで、手軽に使えて、保存のきく、便利な調味料に変身します。「トマみそ」として使う場合は、味噌単体で調理する時に比べて、減塩につながるのも嬉しいポイントです。また、どの家庭にもストックしてある「トマトケチャップ」は、トマトピューレやホール缶以上に身近な調味料。自宅にある材料だけで、思いついた時に作ることができます。

## ▼『トマみそ』の作り方

トマトケチャップと味噌をまぜるだけで出来上がり。割合は1:1が基本ですが、ご家庭にある味噌の種類や、お好みの味付けで調整できます。作った後は、密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存してください。

【配合例(お好みにあわせて調整できます)】

※「トマトケチャップ:味噌」の割合

- ・米味噌(北海道・東北・関東甲信越・関西など)=1:1
- ・豆味噌(東海など)=1:1
- ・麦味噌(九州・四国・中国など)=1:1.5



## 2:「料理」に関する意識・実態調査

今回のレポートでは、一般生活者の『料理』に対する意識や実態を探るべく、20～50代の主婦 500名を対象とした調査もおこないました。

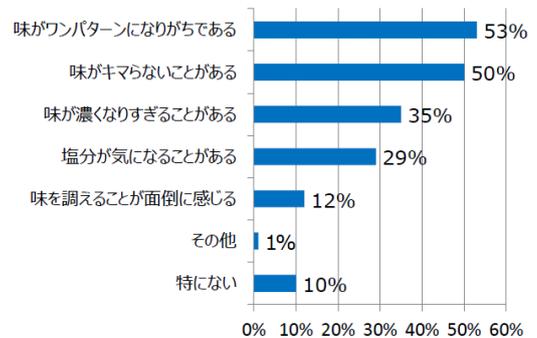
[調査概要] ・調査対象:20～50代 主婦 500名 ・調査期間:2016年2月2日～2月4日 ・調査方法:インターネット調査

### ◆「料理の味付け」に関する主婦たちの悩みとは？

はじめに、主婦たちに対して「料理において重要だと思うポイント」を聞いたところ、最も多かった回答は「味付け」で94%に。「下処理」(56%)、「盛りつけ」(53%)、「火加減」(44%)などの回答を大きく上回りました。

そこで、「料理の味付けにおける悩み」を聞いたところ、「味がワンパターンになりがちである」(53%)のほか、「味がキマらないことがある」(50%)、「味が濃くなりすぎることがある」(35%)、「塩分が気になることがある」(29%)などが上位に上がりました。

Q：料理の味付けにおける悩みとして、当てはまるものを全てお選びください。



### ◆主婦の悩みを解決する新・調味料『トマみそ』に注目！

こうした主婦の悩みを解決するのが『トマみそ』です。普通の味噌で味付けした場合と比べて「うま味」をアップさせながら、さらに塩分もおさえることができます。うま味がしっかりしているので物足りなさも感じづらいほか、アレンジも自在なので、さまざまな料理に活用して変化を出すことも可能です。

実際に「食材のうま味をアップさせながら、塩分がおさえられる調味料があれば、使ってみたいと思いますか？」と聞いたところ、89%と約9割が「そう思う」と回答しました。

## 3: 専門家に聞く、『トマみそ』のメリット

続いて、調味料の組み合わせなどにも詳しい、料理研究家の小川聖子先生に、『トマみそ』のメリットについてお伺いしました。

### ◆さまざまな料理への応用がきく『トマみそ』

『トマみそ』は、さまざまな料理への応用がきく調味料。そのまま味噌代わりに、野菜や冷奴につけて食べてもおいしく、和食メニューの味付けにおいても活躍。玉ねぎやじゃがいもと一緒に味噌汁にしたり、肉や野菜と一緒に炒めたりと、幅広く活用できます。さらに、「味噌」と「トマトケチャップ」という、家にある材料で手軽に作れるのも主婦にはうれしいポイントと言えるでしょう。

### ◆普通の味噌を使った場合と比べて「うま味アップ」+「減塩」につながる！

また、特に和食料理は、味噌や醤油など塩分が強い調味料を使うことも多いため、塩分過多になりがちですが、トマトケチャップと味噌を組み合わせた『トマみそ』は、普通の味噌を単体で使った時と比べ、塩分をおさえることができます。というのも、トマトケチャップは、味噌や醤油に比べて塩分が少ない調味料。市販ケチャップの100gあたりの食塩相当量は、約3g～4g、味噌は約10g～12gですので、半分を置き換えるだけでも減塩につながります。

さらに、トマトと味噌は、一見すると意外な組み合わせですが、実は相性ばっちり。また、トマトケチャップに含まれるグルタミン酸によって「うま味」がアップするため、おいしさや満足感を得ながら減塩をすることが可能になります。

「減塩調味料を使うほどではないけれども、ちょっと塩分が気になる…」という人は、和食メニューの味付けの置き換えとして『トマみそ』を活用してみるのがおすすめです。

## 4: 家で楽しむ『トマみそ』レシピ

さらに今回は、小川先生に、自宅で手軽に作ることができる、『トマみそ』を活用したレシピも教えていただきました。

### ■トマみそ×ディップソース

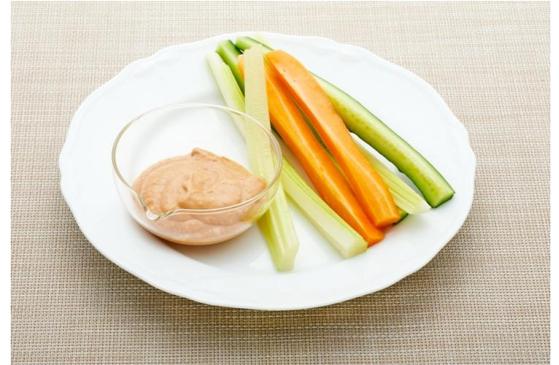
『トマみそ』にヨーグルトを加えたディップソース。野菜のおいしさを引き立てる、爽やかな味わいです。

【材料】(2人分)

- ・トマみそ: 大さじ 1 杯
- ・ヨーグルト: 大さじ 1 杯
- ・キュウリ: 1 本
- ・ニンジン: 1/2 本
- ・セロリ小: 1 本

【作り方】

『トマみそ』に、ヨーグルトを加え、スティック野菜を添える。



### ■トマみそ×味噌汁

いつもの味噌を『トマみそ』に置き換えるだけで減塩に。特に今回の具材は、『トマみそ』と相性バッチリです。

【材料】(2人分)

- ・トマみそ: 大さじ 1.5~2 杯
- ・ジャガイモ: 小 1 個
- ・玉ねぎ小: 1/2 個
- ・ワカメ: 戻して大さじ 1 杯
- ・だし: 400ml

【作り方】

- (1) 一口大に切ったジャガイモと玉ねぎをやわらかくなるまで煮る。
- (2) ワカメとトマみそを加えて仕上げる。



### ■トマみそ×味噌炒め

炒め物でも『トマみそ』は大活躍。キャベツの代わりに、ナスで作るのもおすすめです。

【材料】(2人分)

- ・豚肉薄切り: 100g
- ・塩コショウ: 各少々
- ・小麦粉: 少々
- ・キャベツ: 150g
- ・ネギ: 1/2 本
- ・油大さじ: 1/2 杯
- ・トマみそ: 大さじ 1 杯

【作り方】

- (1) 豚肉は、食べやすく切り塩コショウ少々をふる。キャベツは大きめのざく切りに、ネギは斜め薄切りにする。
- (2) 豚肉に、小麦粉を薄くまぶす。油を熱しカリッと炒めて取り出す。
- (3) ネギを油でいため(油が少なかったら少し足す)、香りが出たらキャベツも加えて炒める。
- (4) 油が回ったら、トマみそを加えて炒める。
- (5) なじんだら(2)の豚肉を戻して、全体を炒め合わせる。



### 【専門家プロフィール】

小川聖子(おがわ・せいこ) / 料理研究家・栄養士

女子栄養大学栄養学部卒業。専攻は栄養科学。料理講師、単行本の執筆・食品会社の商品開発等を主な仕事とする。また、テレビ・雑誌・新聞などのメディア出演も多数。著書に、「塩分 1 日 6g の和風献立」(女子栄養大学出版部)、「はちみつで、お料理—はちみつで作る合わせ調味料」(女子栄養大学出版部)、「いいことずくめの粉しょうがレシピ」(ルックナウ社)など。

## 5:お店で楽しむ『トマみそ』メニュー

また、最近では和食料理店や居酒屋などにおいても、『トマみそ』メニューを提供する店舗が登場しています。

### ■楽庵(赤坂)

本格和食をリーズナブルに楽しめる「楽庵」では、「トマみそ」を使ったメニューとして、「トマ味噌カニ雑炊」を提供しています。

トマトと味噌を掛け合わせたことで生まれる深いコクと、カニの旨味が楽しめるスープは絶品。濃厚で贅沢な味わいは、品ぞろえ抜群の地酒にもぴったりです。



#### <店舗情報>

住所:東京都港区赤坂 5-1-1 HK 赤坂ビル B1

アクセス:地下鉄千代田線 赤坂駅 1 番出口 徒歩 2 分、

地下鉄銀座線・丸の内線 赤坂見附駅 徒歩 4 分

営業時間:月～金 17:00～23:30、土 17:00～22:30

定休日:日曜日、祝日、年末年始

### ■魚箱(大井町)

自慢のマグロを使った一品や、郷土料理のアレンジなど、他では味わえないメニューが楽しめる「魚箱(とろぼこ)」。

こちらで提供されている「トマみそ」料理は、「地ダコとトマト、アボカド、旬野菜のトマト酢味噌和え」です。「トマみそ」に酢が加えられており、コクの中にほどよい酸味が感じられます。もちろん、新鮮なタコや野菜との相性も抜群で、素材の良さを引き立てています。



#### <店舗情報>

住所:東京都品川区大井 1-1-13

アクセス:東急大井町線 大井町駅 徒歩 2 分、

JR京浜東北線 大井町駅 徒歩 2 分、りんかい線 大井町駅 徒歩 2 分

営業時間:月～土 17:00～23:30、日・祝 17:00～23:00

定休日:不定休(GW・お盆・年末年始など)

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当:山口 真侑(やまぐち まゆ)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:[info@trendsoken.com](mailto:info@trendsoken.com)