

## 垣田流トマトソースのつくり方(2008年度版)

- 講義アンケートに寄せられたご要望にお応えして、幸運をよぶ(らしい=06年度「現代の福祉政策」受講生)トマトソースのつくり方を伝授いたします。3~4人前のレシピですが、冷凍保存できます。私が学部生時代のアルバイト先で会得したレシピをアレンジしました。
- 過去の配布歴:「地域福祉論Ⅱ」2005、07年度、「現代の福祉政策」2006、08年度。

### ■第1段階——にんにく、タカノツメを焦がさないように

まず、鍋に**オリーブオイル**を多めに入れる(まだ火をつけない)。**にんにく**(国産は風味が格段に良い。ただし値段も高い)一片をみじん切りにして、鍋に入れる。ここで初めて火をつける(しかも極度の弱火)。

しばらくすると、にんにくに火が通り始める。シュワシュワと音が立ってきたら、にんにくの半分から3分の2程度の量(仕上がり時の辛さを左右することになるので、量はお好みで)の**タカノツメ**(唐辛子)を鍋に入れる。

### ■第2段階——具材のコクと甘みを引き出す

にんにくがキツネ色(あるいは、その一手前くらいの色)になったら、**玉ねぎ**のみじん切り(一玉分)を鍋に入れる。極弱火を保ちながら、木製のヘラなどで混ぜながら火を通していく。この過程も非常に重要。ここで玉ねぎの甘みとコクが引き出される。

玉ねぎがキツネ色(あるいは、その一手前くらいの色)になったら、**ベーコン**を入れる(ベーコンの切り方は1センチ幅くらい)。ここでベーコンのコクが引き出される(だからベーコンの値段はケチらない)。

### ■第3段階——トマトの酸味を飛ばす

ベーコンに焼色が付き始めたら、缶詰の**カットトマト**(缶詰のホールトマトでもよい。ただしその場合は握りつぶして鍋に入れること)1缶を入れる。ここで中火にして、混ぜながらトマトに火を通す。重要なのは、トマトの酸味を飛ばすこと。この時に、ある程度の塩・コショウをふりかける(砂糖は入れない。玉ねぎの甘みがあるので)。

5~10分くらい(たぶん。いつも勘でやっているの)経ったら、**コンソメスープ**を入れる(コンソメスープを入れなくても、おいしく仕上がります)。私がいつも使っているのは味の素の固形コンソメ(1箱7つ入りで100円くらい)。固形コンソメを先ほどのトマト缶に入れて、缶が満杯になる量のお湯で溶かして(こうすると余計に容器を汚さずにすむし、缶に残ったトマトも無駄にならない)、鍋に入れる。ここで弱火にする。

### ■第4段階——じっくりと煮込む

煮込む前に**ハーブ**を入れる。いつも私が入れるのは、パセリ(生パセリの茎などあれば言うことなし)、ローズマリー、バジル、ローリエ1枚。あとは弱火のまま、鍋にフタをかぶせて(少し開けておく)、じっくり煮込む(ときどき混ぜる)。途中で火を止めて、冷めたソースを再び熱するのも、コクを出す手法。仕上がり後は、小分けにして冷凍保存も可。