

管理栄養士 だより

食材にあった下処理をしていますか？

食材によってはアクや臭みなどがあり、これらを上手に処理することでおいしく調理することができます。

また色の変化を抑えたり、反対に鮮やかにすることで、綺麗な仕上がりにすることもできます。今回はいくつか食材を挙げ、適切な下処理の方法をご紹介します。

野菜類の下処理

アクの成分を除く、色を鮮やかにする、褐変を防ぐことが主な目的です。塩・酢・米のとぎ汁などがよく使われます。



れんこんを白く仕上げる

切ったらすぐに酢水(水に対して3%の酢)に3~10分ほど入れ、酢水から出したあと、少量の酢を加えた沸騰湯で30秒ゆでる。すぐに水にとってぬめりを落とす。



- ★ 酢が褐変を防ぐ。
- ★ 表面のでんぷんを洗い落とすことで、調味料が染み込みやすくなる。



なすのアクを抜く

切ったらすぐに3~10分ほど水に浸す。切り口が空気に触れないよう平皿などで押さえる。



- ★ アクの成分が空気に触れて褐変する前に水につける。
- ★ 長く浸すと水っぽくなり、抗酸化作用のあるポリフェノールまで溶けだしてしまうため注意。
- ★ 高温の油の中ではアクが消えるので、揚げ物にする場合はアク抜き不要。



ほうれん草の下茹で

火の通りにくい根本から沸騰湯(材料の5倍以上の湯と0.5%の塩)に入れ、ふたをせずゆでる(根本に弾力のあるやわらかさが残るのが目安)。水にとって冷ます。



- ★ 塩は緑色の鮮やかさを安定させる。
- ★ 水にさらすことでアクが抜け、結石の原因となるシュウ酸を減らすことができる。



ごぼうのアクを抜く

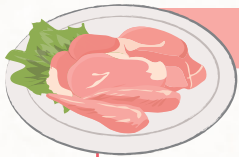
切ったらすぐに30秒~3分ほど水に浸す。白く仕上げたいときは酢水(水に対して3%の酢)に浸す。



- ★ アクを水に溶出させて抜く。
- ★ 長く浸すと香りやうま味が抜け、抗酸化作用のあるポリフェノールまで溶けだしてしまうため注意。

肉・魚介類の下処理

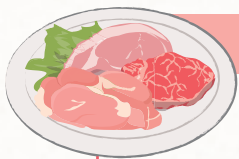
生臭さを除くことが主な目的です。塩・酢・酒・香味野菜などが効果的。



鶏肉の臭み抜き

キッチンペーパーなどでドリップを拭き取り、血液や表面の脂肪を取り除く。
酒を回しかけて冷蔵庫で20～30分おき、キッチンペーパーなどで水分を拭き取る。

- Point** ★切り分けて時間のたった血液や脂肪は生臭さの原因になる。
★さっとゆでてから使うと汁がにごらない。



肉のアクをとる

最初の沸騰前後にいちばんアクが出るため、ふたをせずに待つ。
肉の生臭さと一緒に浮き上がるアクをすくい除く。

- Point** ★沸騰が激しいと生臭さとアクがゆで汁に戻り、汁もにごって汚くなる。



サバの塩じめ

塩(魚の重量の4%)をふり、ざるの上に1時間以上おき水分を抜く。
(夏は塩が溶ければ冷蔵庫へ)

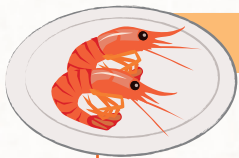
- Point** ★水分と一緒に生臭さも抜け、身がしまる。
★塩は表面につく雑菌繁殖予防にもなる。



サバの酢じめ

塩(魚の重量の4%)でしめたら水洗いしてバットに並べ、
かぶるくらいの酢を回しかけて30分おく。

- Point** ★酢の風味で生臭さを除き、酢の酸で菌の繁殖を防ぐ。



エビの色ゆで

酢5%、塩0.5%を加えた沸騰湯に入れ、全体が赤くなるまで1～2分ゆで、そのまま冷ます。使うときに殻をむく。

- Point** ★ゆですぎると身がしまり、うま味が抜ける。
★殻を早くむくと色があせる。

参考資料:調理のためのベーシックデータ 第5版

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY



MIYAKO NUTRITION
管理栄養士のInstagram

M みやこ薬局
MIYAKO

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店