

美味しい料理。正しい知識から

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほどトマトは栄養が豊富のようです。スーパーにも並んでいるミニトマトは、通常のトマトよりビタミンCが多い。通常のトマトのビタミンC含有量可食部100グラム当たり15ミリグラム、一方ミニトマトは32ミリグラムで2倍のビタミンCが含まれています。



「塩の少々」とは

「少々」とは、親指と人差し指の2本の指でつまんだ量で、0.5g前後です。「ひとつまみ」は、親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量で1gほどを指します。「ひとにぎり」「ひとつかみ」という言葉もありますが、これは片手で握れる量を指し、塩の場合は漬物など多めに必要な際に使います。

煮物などの水加減の用語

「ひたひた」という表現は、鍋の中に材料と水を入れた時に、材料が水からほんの少し頭を出している状態の水加減のこと。煮くずれし易いものを煮る時、落とし蓋をして煮る時、炒め煮をする時によく使われます。



「かぶるくらい」は材料の頭が隠れるくらいまで水や煮汁を入れる場合。「たっぷり」は材料全体が水の中に浸り、さらに1/3量ほどを目安に水を足します。青菜や麺類をゆでる時、豆を炊く時は特に多めの水を用意するとよいということです。

醤油について

濃い口醤油は、全国の醤油の出荷量の約84%を占めており、レシピで単に「しょうゆ」と書かれている場合は濃い口醤油を指します。塩味のほか甘味やうまみ、まろやかな酸味などが楽しめます。関西で生まれた色の淡い醤油は「薄口しょうゆ」といい出荷量の13%を占めていま

す。香りや色が抑えられており、日本醤油協会などが参画するしょうゆ情報センターによると、素材の色を美しく仕上げる炊き合わせ、ふくめ煮などの調理に使われるそうです。色が薄いので誤解されがちですが、食塩を濃い口よりは10%多く使用していますので塩分は強いものになります。

玉ねぎの目にしめない切り方



包丁で切ると玉ねぎの細胞が壊れ、においや辛みの元となる成分である硫化アリルが揮発して、鼻や目の粘膜を刺激します。しみにくなる方法の一つは、玉ねぎを冷やすと硫化アリルが空気中に飛びにくくなり、断面を水につけると成分が洗い流されます。二つ目の方法

は硫化アリルは熱にも弱いのでレンジで少し温めて切る方法があります。他にも繊維に沿って切れやすい包丁で切ることで細胞の破壊を押さえたり、換気扇を回したりする方法も効果があります。硫化アリルには、血液の凝固を抑制する働きがあり、動脈硬化や血栓予防にもつながります。ニンニクやネギにも含まれています。

消費期限について

消費期限は、袋や容器を空けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限のことです。一方で、賞味期限は、品質が変わらずに美味しく食べられる期限のことで、期限が過ぎてしまってもすぐに食べられなくなる分けではありません。

卵について

卵の賞味期限は生で食べられる期限です。多少過ぎたものを食べる場合は殻にひびが入っていないかなどを確認して加熱して食べましょう。

黄身の白い紐状のものは「カラザ」といい、黄身を白身の中心に据えて安定させる役割があります。主成分はタンパク質で栄養があります。

通常、加熱した方が食材はもつと考えられますが、卵は逆です。卵黄を包んでいる生の卵白には殺菌作用があり雑菌をシャットアウトします。



しかしゆで卵になると殺菌作用が働かなくなり痛みやすくなるということです。

低温調理

低温調理は、通常より低い温度で時間をかけて肉などを加熱調理する方法です。ただ食中毒を防ぐためには温度管理が重要で、厚生労働省は、肉の加熱殺菌基準として、中心部の温度を63度Cで30分以上もしくは75度Cで1分以上と定めています。ローストビーフは調理する際の塊肉は冷えたまま焼くと焦げやすいといわれています。魚は塩を振ると余分な水分と共に生臭さが抜けます。



牛肉、豚肉、鶏肉のブロック肉で一番日持ちが悪いのは

水分が一番多く含む鶏肉が一番日持ちが悪いようです。販売時に肉の塊形態で10度Cで保存する場合、牛肉と豚肉の食べられる期限は加工日を含めて3日、鶏肉は1日。4度C保存でも牛肉と豚肉の食べられる期限は加工日を含めて6日、鶏肉は4日です。

パスタの種類

パスタはイタリア語で小麦を使った練り物の総称です。スパゲティはそのうちの円柱状でひも状に長い一定の太さの麺を指します。ロングパスタには他にきしめん状のものもあり、日本国内でもタリアテッレ、フェットチーネなどが普及しています。

一方ショートパスタにも数多くの種類があります。

「マカロニ」円状の短いパスタ。「ペンネ」円筒状で両端がペン先のように斜めにカットされています。「リガトーニ」円筒状で外側に細い線。「ファルファッレ」蝶ネクタイのような形。「フジッリ」らせん状の形。「コンキリエ」貝殻の形。などです。

