

ともかく上達への早道は、基本的なことを何度も何度も繰り返して練習することである。

同じような薄切りの練習用として、キャベツを使うやり方もある。この場合、まず、芯(しん)を中心に四つ割りに(四分分)したあと、斜めに包丁を入れて芯のところが大きく切り落とす。切り落とした芯は捨てないで、ビニール袋に入れて冷蔵庫に取っておけば、スープのだしとり用として使うことができる。

さて、芯をとったキャベツは外側と内側とに二つに分け(キャベツが大きければ、三

吉田 清彦

アアの料理のカラクリ

◇9◇

タマネギと涙

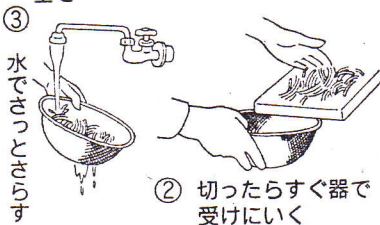
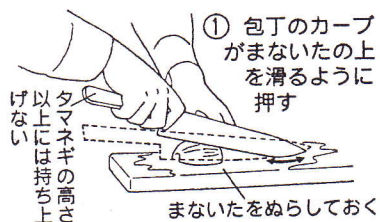
つに分け)あとはタマネギの時と全く同じ要領で切っていけば、キャベツの薄切り、すなわちせん切りができてあがる。

タマネギであれ、キャベツであれ、せん切りにしたものは冷水につけてシャキッとさせ、そのあと水気をよく切

最小限にするには 流水中で皮むきを

てから、単独で、あるいは他の野菜などと一緒に器に盛りつけて、野菜サラダとして食べればよい。

この時、あまり長く水につけっぱなしにするとビタミンCなどが水に溶け出して失われるので、キャベツなどは短め(せいせい四〜五分)でよい。ところが、タマネギの場合、辛味をとばす目的があるので、二十分近く流水にさ



質を利用して、皮をむく時に、水道水を細く流しながら、その下で皮をむき、切る時も、まないたを水でぬらしてから使うとよい。次に、換気扇を回し、まないたを真ん中に顔が換気扇と反対側になるような位置でタマネギを切ればよい。さらに、包丁はよく砥(こ)いで、タマネギの組織をできるだけつぶさないようにすることも大切である。

らす必要がある。ところで、タマネギを切っていると、目が痛くなつて、涙が出てくるが、これは、タマネギの辛味成分が空気中に漂い出して、目に入り込むからである。それを完全に防ぐことはできないが、涙を最小限にとどめる方法は、ないわけではない。まず一つは、この辛味成分が水に溶けやすいという性質(主宰)

もし、それでも効果がないようであれば、あとは、水中眼鏡をかけるしかない。(家事としての男の手料理)