

一般に、家庭料理の場合、野菜の皮はむかないで、そのまま使うほうがよい。前々回にも少し触れたが、食物繊維などの栄養素が皮のほうにも多く含まれているからである。

どうしても皮をむく必要があるものといえば、タマネギとジャガイモくらいだが、ジャガイモだって皮つきのまま料理して食べる方がおいしい。

でも、まあ、お客を呼んだ時など、そうもいかないだろうから、ひととおりの皮のむき方について説明しておこう。

皮をむく道具として、プロの調理人は、包丁を巧みに操っていきが、家庭料理におい

吉田 清彦

アツかの料理のカラクリ

◇13◇

皮をむく

ては、無理に包丁を使わなくても、皮むき器（ピーラー）という重宝なものがああり、これ一本で、だいたい事足りる。

この皮むき器、握りの部分が木でできている古いタイプのもものが、しっくりと手になじむが、近ごろ売られているプラスチック製のものは、刃の部分が動いたり、ジャガイモの芽を取ることもできたりと、こちらも捨てがたい。

脇をしっかり締め 包丁は刃を手前に

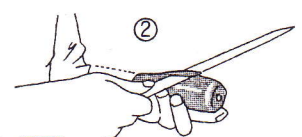
でも、どうしても包丁で皮をむきたいという人のために、その要点を簡単に記しておこう。

まず左手にジャガイモやニンジンを持ち、右手に包丁を持つとして、包丁は刃をこちらに向けて、奥から手前に引いていく。

ここで大事なことは、両ひじを体にあてて軽く脇



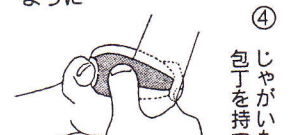
① 両脇をしっかりかためる



② 刃がすべってもあたらないように



③ にんじんはこう手をそえる



④ ジャガイモの両端を握り、包丁を持つ手の親指は皮の上から刃をおさえる感じ



⑤ 芽は刃の根元をひっかけて取る

(わき)をしめること。次に、

包丁は刃の根元の部分を親指と人さし指とで挟むように持ち、そして、その人さし指

の背中を食品に軽く押しつけたまま、包丁と一緒に手前にすべらせるようにして皮をむいていく。

もう一つ大事なことは、

て、食品を持つ方の手の指の位置の問題がある。ニンジン

とジャガイモとは、多少持ち方が違うが、いずれにしても、できるだけ浅く持つようにして、指と包丁との間に距離を持たせる工夫がいる。

そして、包丁を大きく動かしてみても、手がすべって包丁が走ったとしても、その位置に指や手首がないことを確認してから、実際に皮をむきはじめる。脇がしまっていないと、さぞう包丁がすべる心配はない。

(家事としての男の手料理 主宰)