

楽しむために、という場合もある。

ここで、野菜を上手に茹でるためのポイント

茹(ゆ)でるとい調理方法の最大の難点は、食品の栄養分が茹で汁の中に溶けだして失われやすいことである。

にもかかわらず、あえて茹でるとい調理方法がとられるのは、一般には、アクの強い野菜や脂肪分の多い肉類の、アクや脂(あぶら)を取る必要があるからだ、それとは別に、たとえばグリーンアスパラガスやブロッコリーのように、食品そのものの素朴で淡白な味や微妙な香りを

吉田 清彦

アツかの料理のカラクリ

◇15◇

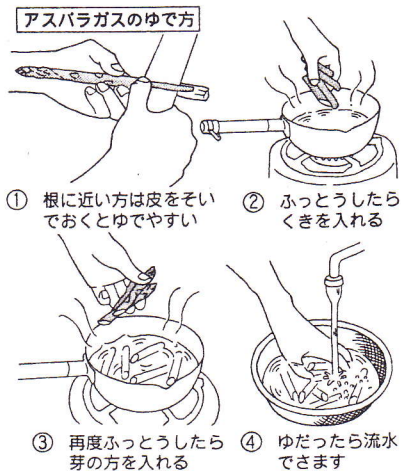
茹でるとゆうこと(上)

まず、お湯はたっぷりと沸かし(野菜の三〜四倍の量)、そこに大きじ一杯くらいの塩を加え、必ず湯の沸騰を確かめてから野菜を入れることである。湯が沸騰していないと、加熱時間が長くなるなどし

野菜は根から入れ 注意深く匂いかぐ

て、栄養分の損失が大きくなり、また、茹で上がりの色も悪くなる。

次に、何分くらい茹でればいいのかということ、つまり、茹で加減についてだが、沸騰している湯に野菜を入れると、いったん温度が下がって沸騰が静まり、その後再び沸騰してくる。その間、ずっと注意深く匂(にお)いをかぎ



アスパラガスのゆで方

- ① 根に近い方は皮をそいでおくゆでやすい
- ② ふっとうしたらくきを入れる
- ③ 再度ふっとうしたら芽の方を入れる
- ④ ゆだったら流水でさます

のうち、葉ものと茎ものは、根元の部分と先つぼの部分とで固さ、すなわち火の通り具合がかなり違う。

したがって、切り方や湯に入れていく手順に工夫がいることになる。

まず、ホウレン草や小松菜などの葉もの野菜は、洗ったあと束ねて、根元のほうから先に湯に入れてゆき、二十〜三十秒たってから全体を浸す(つけどい)。この項、

家事としての男の手料理
主筆

アツカ そのな 料理の カラクリ

◇16◇

吉田 清彦

茎もの野菜を茹(ゆ)でる場合は、手順が少し複雑になる。グリーンアスパラガスは、根元の皮の固いところをむいたあと、縦に三つに切り分ける。そして、まず根元の部分を湯に入れ、再び湯が沸いてきたら真ん中の部分を入れ、さらに沸騰してきたら最後に穂の部分を加える。

ブロッコリーは、まず、花蕾(つぼみ)の部分を一割大に切り分け、茎のところは、縦に一センチ幅の細切りにする。

もし、この時、皮の部分が固そうだったら、あらかじめ二〜三センチ幅にそぎ取って、なな

茹でるといふこと(下)

めに細く刻んでおけばよい。そして、これらのすべてを一時に湯のなかに放り込む。

野菜を上手に茹でるためのポイントが、さらにもう一つある。それは、手早く冷ます、ということである。いくらタイミングよく火を止めることができても、冷ますのに手間どれば、余熱で加温が進んでしまつて、台無しになる。

手早く水で冷まし 水気切り冷蔵庫へ

冷ます方法は二通りある。一つは、ざるにあけて、水をかけずに、そのまま冷ます方法で、野菜が水っぽくならないので、よりおいしく食べられる。だが、この方法を探る場合、うちわや扇風機で風を送りつつけるか、それとも余熱を計算して、かなり早めに湯から取り出す必要があるの

で、あまり素人向きとは言えない。というわけで、一般的には、なべごと金ざるにあけて上から水道水を流しかける。そして、金ざるごとボールに入れて、さらに水道水を流しかけて手早く冷まし、その後水気を切り、冷蔵庫に入れておく。

ハウレン草などの葉もの
理(主宰)

は、冷ましたあと水気を手で軽く絞るときに、しょうゆやだし汁をたらしておき、その後、好みの味つけをして食べる。そうすれば、水っぽさを感じないですむ。

アスパラやブロッコリーは、食べる直前にマヨネーズなどをつけるのが素材も生き、かつ簡単だが、ゴマ、かつおぶし、しょうゆ、だし汁などを加えて、和風のおえ物として食べるという手もある。(家事としての男の手料理)

