



栄養だより

2025年4月
荻野病院
栄養課
No. 38

全国各地で桜の開花宣言がされてきましたね。今回は料理に関する豆知識や調理法について紹介します。料理は科学実験という面もあり、なぜこういう調理法や調味料や使う順番だと美味しいのかを知ってもっと料理を楽しみましょう。



料理の豆知識

【料理のさしすせそ】

- ・砂糖・しお・酢・醤油(せうゆ)・味噌のこと、この順番で料理に加える
- ・粒子は塩より砂糖の方が大きく染み込みにくい為砂糖を先に加える
- ・酸味をほどよく利かせたければ調理のなかほどに
- ・醤油や味噌は香りがとばないように最後に



【しょうゆ洗い(浸透圧の活用)】

- ・茹でた野菜の水分を絞った後、醤油を少量馴染ませさらに絞ると醤油の塩分が水分を引き出し、野菜がきゅっと締まる効果と下味が付く

【あく抜き】

- ・食材に含まれる渋みやえぐみを取り除く効果や綺麗な色を保つため
- ・酢水につける：ごぼう、れんこん、うど
- ・重曹水につける：わらび、ぜんまい
- ・米のとぎ汁：大根、たけのこ、干しニンジン



【さといものかゆみ防止】

- ・かゆみの正体はぬめりに含まれる「シュウ酸カルシウム」というもの。レモン汁か酢水で洗うと収まる

野菜の調理法

◎野菜を茹でる際 50~60℃付近では硬化現象が起き、80~90℃付近では軟化現象が起きる

⇒調理に応用

- ・根菜類や芋類は煮崩れ防止に水からゆっくり煮る
- ・サラダに使うレタスなどを 50℃ぐらいのお湯に 3 分ぐらいつけると歯ごたえのある状態にできる



◎野菜に含まれるペクチンは弱酸性(Ph4 付近)にすると最も軟化しにくい

⇒調理に応用

- ・歯ざわりを残したい食材(れんこん、ごぼうなど)や煮崩れしやすい食材(いもなど)を加熱するとき、酢やミョウバンを少量加える
- ・逆に重曹を加え、アルカリ性に傾けると柔らかくなる(煮豆など)



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ごはん
- ◎あじ竜田の
ごぼう甘辛ダレ
- ◎小松菜とささみの
ゆかり和え
- ◎豆腐の柚子と
えのきあんかけ



エネルギー:710kcal
たんぱく質:32.3g
塩分:3.3g