

野菜と料理

I 調理法などから

(1) 茹でる

野菜名	茹で湯の状態	添加するもの	茹でた後の処理 その他
緑黄色野菜 (ほうれん草 春菊 小松菜 ブロッコリーなど)	沸騰湯 たっぷり	塩	ザルにあけて、冷水にとり絞る。
キャベツ	沸騰湯	塩	ザルにあげる
もやし	沸騰湯	塩	ザルにあけて、ひろげる。
ふき	沸騰湯		生の状態で、塩で板ずりをして、塩をつけたまま、沸騰湯に入れて茹でる。冷水に取り、皮をむき、少時冷水にさらす。
枝豆	沸騰湯		水洗いした枝豆に多めに塩をまぶし、塩をつけたまま、沸騰湯でゆでて、ザルにあげる。
たけのこ 生 皮をむいて	水 たっぷり	今のたけのこは、あくが少ないので、何も入れなくても大丈夫。	竹串を指して、す〜と通ったら、火を止めてそのままさます。さめたら、ゆで湯を切ってビニール袋に入れて冷蔵庫に保存。使うときにさっと茹でる。
たけのこ水煮	水から	×	たけのこに付着している白いもの(チロシン：糖タンパク)は洗う ザルにあげる。
こんにゃく しらたき	水から	×	この頃は、下茹でしなくてよいこんにゃく類が多数流通 ザルにあげる
ごぼう	水から		ザルにあげる
レンコン	水から	酢 褐変を防ぐため	ザルにあげる
うど	沸騰湯	酢 褐変を防ぐため	ザルにあげる
じゃがいも	水から	塩	ザルにあげる
さつまいも	水から		ザルにあげる
さといも	水から		茹でることにより、ぬめりがなくなる。 ザルにあげ、さっと水洗いする。

(2) 褐変を防ぐ

褐変：野菜の色が、空気と接触して茶色になること。

褐変をふせぐためには、一般的に水につけて、空気との接触を遮断する処理をする。

野菜名	水に添加するもの	その他の方法
じゃがいも	×	
さといも	×	
さつまいも	×	
長芋 山芋	酢	
レンコン	酢	
うど	酢	
なす	×	
マッシュルーム 生		レモン汁をかける
アボガド		レモン汁をかける

(3) 下茹でをする必要がある野菜

★「下茹で」では、原則的に、調味はしない。

野菜名	下茹でをする理由	料理名
ほうれん草 春菊など	アクを取り除くため	お浸し 和え物 煮びたし ソテー
たけのこ水煮	殺菌 缶臭さをとる	煮物 炒め物
れんこん	白く仕上げる。	酢ばす 煮物 和え物 サラダ
ごぼう	アクを取り除く。きれいに仕上げる	煮物 汁
さつまいも	色をよくする 色をつける	煮物 きんとん
さといも	ぬめりをとり、味のしみ込みをよくする	煮物 汁
まいたけ	加熱後、色が黒くなるのを防ぐ	鍋 煮物 炊き込みご飯

★このごろの大根は、下茹でをしないで煮ても、大丈夫です。

(4) 「パリッと」と「しんなり」

	処理方法	野菜名 料理名
パリッと	冷水、氷水につける。	サラダの葉っぱ類 大根のせん切り オニオンスライス
しんなり	塩水につける 塩をする	胡瓜もみ 漬物 にんじんサラダ

(5) 野菜の縦切り、横切り

野菜の繊維を立てに切るか横に切るかで、仕上がりが異なる。やわらかく作りたければよこぎりにする。

II 野菜から

A：大根

- ① 昔、大根は上下に味の差があったが、今の大根にはほとんどない。
- ② 煮物も、下茹でをしなくても大丈夫。
- ③ 大根の切り方は、縦のせん切り（せんろっぽん）と横のせん切りがある。なますは斜めせん切りがよいのだが、スライサーで切ると自然に斜めに切ることになる。
- ④ サラダのせん切り大根は、氷水につけてパリッとさせる。

B：きゅうり キャベツ

- ① サラダなどパリッとさせるときは、氷水につける。
- ② 胡瓜もみや漬物などの場合は、塩をしたり、塩水につける。

C：ほうれん草

- ① 茹でるときは、塩を入れた沸騰湯でゆでて、冷水に取り絞る。（下茹で）
- ② 冷凍するときには、かために茹でる。
- ③ 煮物、ソテーなどにするときは、下茹で必要。

D：小松菜

- ① 茹でるときは、塩を入れた沸騰湯でゆでて、冷水に取り絞る。
- ② ほうれん草に比べて、あくが少ないので、煮物、炒め物のときは下茹でしなくてもよい。

E：もやし

- ① 保存は、水につけるよりはさっとゆでたほうが日持ちする。
- ② 茹で上げたら、ひろげてさます。
- ③ 茹でて熱いうちのほうが、味がしみ込む。

F：カリフラワー

- ① 昔は、ゆで湯に小麦粉（白く仕上げるため）を入れたが、今は入れない。

G：ブロッコリー

- ① この頃のブロッコリーは、軸が長いですが、軸が食べられないと思って捨てている人がいる。皮をむいて、薄切りにして茹でれば食べられる。

H：じゃがいも

- ① じゃがいもには、粉質と粘質があるので、好み、料理によって使い分ける。
- ② ゆでた芋はそのままでは、冷凍できないが、つぶしてマッシュポテトにすればできる。
- ③ カレーを冷凍するときには、じゃが芋は除く。

I : さつまいも

- ① さつまいもを電子レンジで加熱すると、含まれる糖化酵素が早く死ぬので甘く出来上がらない。
- ② 石焼き芋が甘いのは、糖化酵素の働く時間が長いためです。

j : さといも

- ① さといもの煮方には
 - a : 下茹でして煮る。・・・茹でることによって、粘りをとる・
 - b : 味をつけた煮汁に入れる・・・煮汁の塩分で粘りがでにくい。
 - c : 皮ごと蒸してから、皮をむいて醤油、砂糖などをからめる（煮っころがし）
- ② さといもを冷凍するときは、皮をむいて、使う料理にあわせて切り、小分けにして、ビニール袋に入れて冷凍する。
- ③ 冷凍したさといもは、必ず味のついた沸騰した煮汁に入れる。

k : にんにく

皮をむいて瓶に入れて冷凍して保存できる。使うときは、凍ったまま使う。解凍すると溶けて崩れる。

L : 実山椒

細い軸を取り、そのままジップロックに入れて冷凍する。水洗いすると、いくら水分をふいても、凍らせたときにくっついてしまうので、洗わずに冷凍する。2年くらいは大丈夫

M : しその実

細い軸を取り、そのままジップロックに入れて冷凍する。水洗いすると、いくら水分をふいても、凍らせたときにくっついてしまうので、洗わずに冷凍する。2年くらいは大丈夫

N : 生唐辛子

そのまま冷凍する。