



知恵  
1

### 里芋や長芋の皮のむき方

おいしい料理に最適な里芋や長芋は、泥のついた自然のものを自分でむくのがいちばんですが、独特のヌメリでむきにくく、手がかゆくなるのが難点です。かんたんにむくコツは、泥を洗い流し、さっとゆでることです。目安として、竹串が刺さる程度までゆで、ふきんで包み指先でむきます。生とは違うもののようにツルツルむけます。

知恵  
2

### 大豆をおいしく煮るコツ

昔から言われているコツで、大豆を煮るときは、タケノコの皮、あるいは笹の葉を入れる習慣がありました。このような方法の他に、昆布を入れるという方法もあります。豆自体がやわらかくなるだけでなく、昆布のだしがしみ出し、甘味が一段と増すのです。大豆の表面にシワがよるのを防ぐ方法は煮だってきた時にさし水をします。さし水をすると、大豆の温度上昇が抑えられるので、表面のシワがなめらかになります。



知恵  
3

### ナスを色よく料理するには

ナスの鮮やかな色をそのままにし、切り口を黒くさせたくない。そんな時は、ナスを空気に触れさせなければ大丈夫です。水に浸し、水が茶色になるまでさらしたあとアクを抜きます。さらすときは落しぶたをし、ナスが水面に浮かばないようにします。煮る時のコツとして、油で一度揚げてから煮ると、不思議と色がかわりません。輪切りにして塩もみする際は、美しい白さを保つため、かくし味程度に酢を入れておくといいでしょう。ぬか漬けの場合は、鉄分やあるミニウムを含む釘やミョウバンを加えることで、ナスの色素と結合し、きれいな青紫色が保たれます。



知恵  
4

### ごぼうをおいしく仕上げる調理のコツ

ごぼうのおいしい部分は皮のすぐ下にあるので、たわしで洗って皮を少し残すようにします。洗ったあとは調理に応じて切りましょう。アク抜きの際に気をつけることは、水に5分間さらすことです。さらしすぎると旨みが流れ出てしまいますので気をつけましょう。煮る際は、まな板にごぼうをおき、包丁を寝かせ、上から体重をかけることで中心にひびが入ります。こうすると、乱切りにして煮しめにした時に、やわらかく煮る事ができ、味がしみこみやすくなります。

知恵  
5

### 大根は小麦粉ひとつまみでもっとおいしくなる

おでんやサラダにいろいろなところで活躍する大根。煮物に使う大根を下ゆでするのには、お米のとぎ汁を使うとよいのですが、とっておくことはせず、捨ててしまいがちではないでしょうか。そんな時は、代用品として小麦粉をひとつまみ入れた水でゆでて、煮こぼせば同じ効果があります。米のとぎ汁の場合と同じくらい白くゆであがり、アクやえぐみ、辛味がやわらぎます。かためにゆでて、よく洗ってから調理すると、大根に味がよくしみ込みます。



知恵  
6

### にんじんは皮をむかずに食べるのが正解

にんじんは、皮をむいて調理に加えると考えがちですが、実はおいしく調理するにはそのまま使うのが一番なのです。たわしでざっと洗って使用しましょう。にんじんに含まれるカロチンを効率よく体に吸収させるためには、生より加熱して食べるのが効果的です。他には、カロチンにビタミンCをプラスすることによって、体内の白血球の働きを活性化し、風邪予防に役立ちます。食後のデザートに、柑橘類やいちご、キウイフルーツを食べ、相乗効果をアップさせましょう。

知恵  
7

### きゅうりはビタミンCを壊す

健康のために、ビタミン補給できる野菜を、なんでもいから食べるという考えは間違いです。たとえばきゅうりは、他の野菜を食べるときに注意する必要があります。それは、野菜に含まれるビタミンCを壊す働きがあるためです。ミックスして使うときなどは、配合に注意するべきです。サラダの場合は、軽くゆでるか、酢水につけてから盛り合わせるようにします。



知恵  
8

### 冷蔵庫に入れてはいけない野菜

野菜は、冷蔵するのに向き不向きがはっきりしています。特に夏は傷むのが早いので、どんな野菜でも冷蔵庫に入れてしまいがちです。違いを知ってちゃんとした知識を身につけましょう。

冷蔵庫に入れるとかわって腐りやすくなる野菜の代表格は、サツマイモ、タマネギ、ナス、カボチャです。これらの野菜は、適温が15℃くらいですので、室温が15℃以上であれば、床下などに保存しましょう。

