

知恵  
1

## ささみのすじをきれいにとるには

鶏肉のなかでもやわらかさとうまさでは最高の部位とされるのがささみです。表面についたすじをとるためには、まな板を事前に濡らしておき、すじのあるほうを下にしてまな板にのせ、包丁を寝かせすじを引っ張るようにして切るとうまくとれます。

知恵  
2

## 貝類の砂出しのコツを知る

貝類は、みそ汁にスパゲッティなどの洋食や和食どちらでも使える食材です。食べられない料理にしないためにも調理の前には“砂だし”をさせます。砂だしのコツとして、水の中に塩をいれ、貝をひと晩つけます。どうしても急ぎで砂だしをする場合には、暗いところにおいて貝を塩水につけると、貝は砂を吐き出します。

知恵  
3

## 鶏肉を上品な味わいにする

鶏肉には、安いものから高いもの、サイズも大きいものから小さいものまでピンキりで売られています。特に安いものには、皮と身の間の脂肪が多いものがあります。

そこで調理する前に、皮と身の間からはみ出している脂肪を包丁で取り除くだけで、クセのない上品な味になります。たったこれだけのことで、味がしまり、おいしさの格が上がります。カロリーが気になる女性におすすめです。

知恵  
4

## 豚のこま肉がみかんの皮でおいしくなる

スーパーで売っている豚こま肉は、大きさや部位がまちまちなのがほとんどです。調理を楽にするように、切って大きさをそろえておきましょう。

このこま肉に、ひと手間加えるだけでおいしくなる方法があります。1～2日干した温州みかんの皮を刻んで混ぜておきます。これだけで、お肉特有の臭みが取れ、ふつうのこま肉がかおり豊かになるのです。

知恵  
5

## 料理の味を引き立てるレモンのこと

料理に使う材料で優秀なものが“レモン”です。レモン汁は、肉料理や魚料理の下ごしらえに大活躍します。生臭さが消え、香味が良くなり、味も良くなります。野菜サラダにも、レモン汁をふりかけるだけで味がよくなります。ドレッシングを作るときに、酢ではなくレモン汁を使えば、味は予想以上によくなるでしょう。

知恵  
6

## 魚の下ごしらえの知恵あれこれ

魚料理は、昔からあるものですから、知っておきたい知恵がたくさんあります。

例えば、ダイコンの切れ端で魚をこすると、大きくてかたい魚のウロコもすっきりとれます。

魚特有の臭みをとるには酢やしょうがを使います。また、調理を始める前に、酢と塩を入れた水に魚をつけてから煮ると、身がしまり、臭みも抜けます。梅干しと一緒に煮ても同じ効果が期待できます。この知恵からパパッとできる料理として「イワシの梅しょうが煮」が生まれました。

また、臭み消しで酢に代用できるものにレモンがあります。魚の内臓を取り除いたあと、レモンの切れ端で身の内側や表面をまんべんなくこすると、不思議と臭みが消えるのです。