



知恵  
1

### 煮込みに適したお肉の知識いろいろ

煮込み料理に適した肉はすじの多いすね肉や三枚肉です。弱火でゆっくり煮込むのが基本ですが、肉のすじを切ったり、叩くことなどで組織を壊すと煮込み時間を短縮できます。また、生のパイナップルと一緒に煮込むと、肉がとてもやわらかく、かおりよく仕上がります。



知恵  
2

### 干しいたけを素早く戻す砂糖

干しいたけを素早く戻すには、砂糖を使うのが効果的。ぬるま湯に砂糖を加え、20分ほど干しいたけをつけると戻ります。熱湯を使うはいけません。



知恵  
3

### 子どもが喜ぶ肉団子を作るコツ

子どもがよろこぶおいしい肉団子は、ひき肉にかるい下ごしらえをするのがポイントです。

まず、ひき肉を十分に冷やしておきます。そして、ひき肉に対して2割程度の水を加えてよく練ると、肉が水を吸収します。水分を吸収した肉団子は口当たりのやわらかい、ソフトな味わいになります



知恵  
4

### 仕上げの日本酒でさんまをおいしく

さんまは焼き上がりのふっくらとしたかおりが魅力です。ここでひと工夫、はけでさんまの仕上げに日本酒をぬると、かおりが増し、おいしさの格を大きく上げます



知恵  
5

### 串カツに上手にたまごをつける方法

串カツは棒状なので、とんかつなどと違い、衣をつけるのに手間がかかります。大量のたまごを使うなどの無駄ははぶきたいもの。そんな時は、たまごをコップに入れて串をつけ込むのがおすすめです。簡単にたまごがつき、パン粉もまんべんなくつきます。また、カツをカラッと揚げるには、溶きたまごにサラダ油を1～2滴混ぜるとうまくいきます。



知恵  
6

### ゆでだこをおいしそうにみせる

たこをゆでるのに、できればおいしそうに見えるようにしたいもの。そんな時は大根のゆで汁を使うと、いかにも色よくおいしそうに見えます。また、塩を少々まぜれば多少長持ちします。

