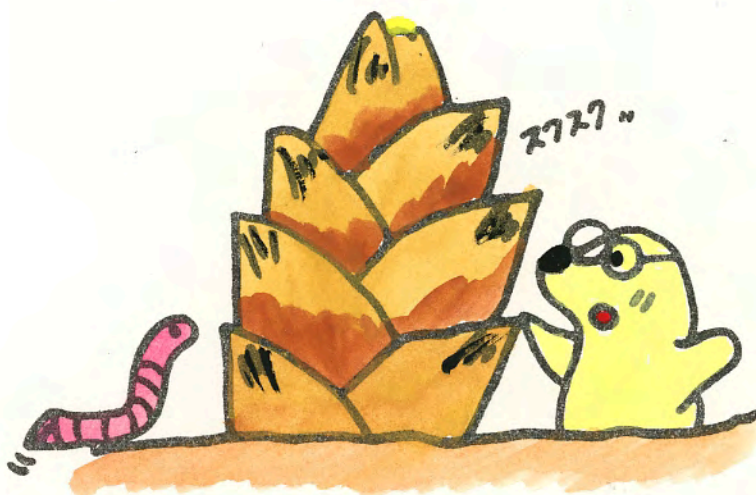


七下七下七

野菜の章



七下七

# 調理のポイント



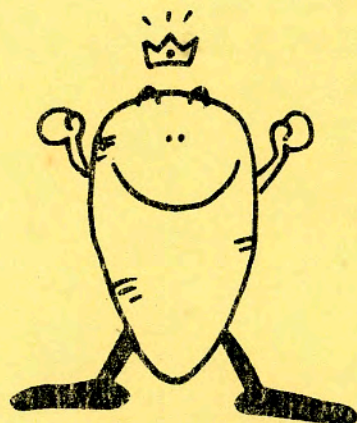
ちょっとした手間や工夫で野菜たちはぐ~んと  
おいしくなります。  
お母さんに「知っている?」って自慢してごらん☆

1. ていねいに水洗いを

洗剤を使う必要はないよ。  
根もとは特にていねいに  
洗いましょう。

2. アク抜きをしよう。

たけのこ、里芋、大根、  
こんにゃくなどはアクが強いので  
下ゆでをします。



白くは上げたいごぼう、れんこん  
は酢を入れた水の中に...  
じゃが芋、なすは真水の中に  
さらしてアクを抜きます。

3. ゆでる時はひとつまみの  
塩を入れよう。

緑の野菜をきれいにゆでる時は  
水1ℓに対して小さじ1杯の  
塩を入れて沸とうをしたら  
入れましょう。

4. 上の中のものは水から  
緑の野菜は沸とうを  
してから...

芋類、大根、人参などは水から  
葉類、豆類などは色よく  
は上げるために沸いた中に  
さっと入れてゆでましょう。

5. 冷凍野菜をゆでる時は:  
少々の砂糖を...

甘みがつかないくらいほんの少しで  
いいのです。

凍ってなくなっていた風味が  
もどるから 不思議だね。

6. 野菜を切る時は ...

シャキシャキ歯ごたえがある方が  
おいしいものは 'せいの' にそって、  
煮物など やわらかく仕上げたい  
ものは 'せいの' の逆に切ります。

玉ねぎを よく冷やして  
水にぬらした包丁で切ると...  
涙は出ないから ためしてごらん。

7. 煮物の味つけは  
サ.シ.ス.セ.ソ

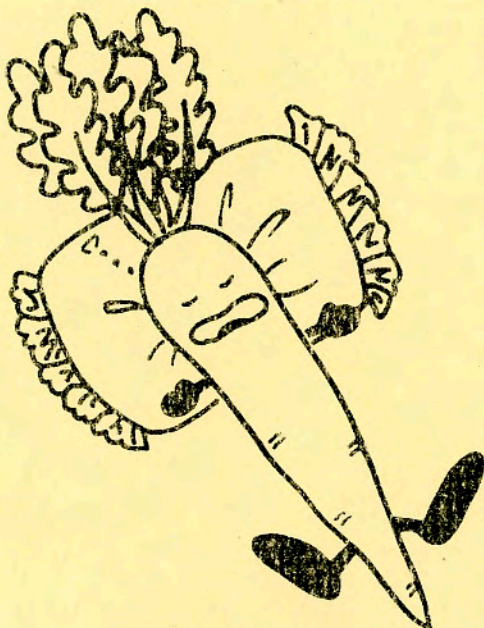
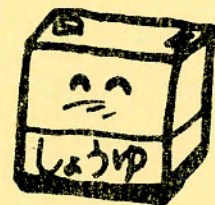
サ... 砂糖

シ... 塩

ス... 酢

セ... しょう油

ソ... みそ



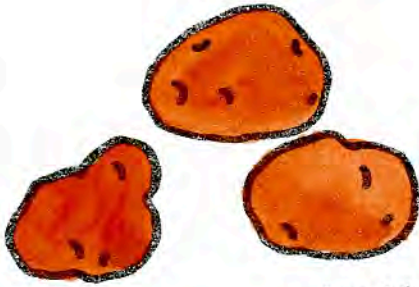
塩を先に入れると 材料が  
かたくなって 後で 砂糖を入れても  
味がついてくれません。

しょう油. みそは それより後に入れて  
香りも大切に 残しましょう。

まだまだあるけれど このワツは 特に大切!!  
お料理 好きになれそうですか?

# 野菜の下ごしらえのポイント

## 春のなかま



じゃがいも

皮をむきます。  
芽の部分には「ソラニン」という毒素があるので必ず取りましょう。  
空気に触れると変色するので20分位水に浸します。



キャベツ

底のしんの周りに切りこみを入れてしんを取ります。  
外側の葉からていねいにはがします。



葉についているかたいしんはうすくそぎましょう。



豆類

いんげん ... 塩水につけておく。  
沸いた塩水の中に入れてかためにゆでて氷水で冷やす。

じゃえんどう ... 枝をつまみ下にひいて筋を取ります。  
沸いた塩水でさりとゆでてザルにのせて冷やす。



アスパラガス

アスパラガス

根元5cmくらいはかたいので切ります。  
ほかまも取るとあとがきれい。  
強火で2~3分ゆでて氷水にとって急いで冷やします。

# 野菜の下ごしらえのポイント

## 夏のなかま



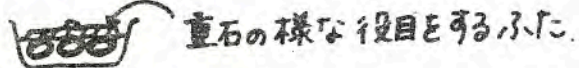
かぼちゃ

半分に切ります。  
中央にある種とわたを スポンジで 掻き取る。  
一口大くらいに切ります。  
皮は まだら、にむくと 煮る時くずれません。



なす

切ると 黒ずんでくるので すぐに水にさらします。  
浮いてくるので 落としぶた をして  
15分くらい 浸します。

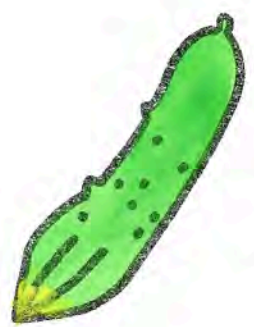


重石の様な役目をするふた。



トマト

皮をむく方法... (湯むき)  
ヘタを取って 小さく浅く十字に切り目を入れます。  
90度くらいの湯に 30秒くらい 浸して すぐに氷水の中に入れて冷やします。  
→ 切り目から皮がすうーとむけるよ。



きゅうり

まな板の上に 塩をふります。  
その上で きゅうりを ゴロゴロと 転がします。



皮のイボイボが取れて  
緑色がもっときれいに  
なります。

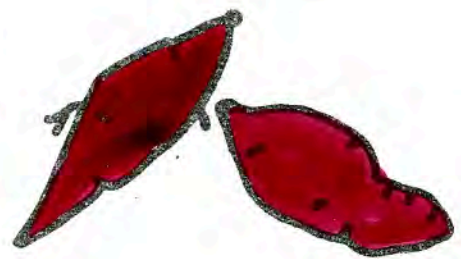
# 野菜の下ごしらえのポイント

## 秋のなかま



れんこん

アツが強いので 空気が切り口にふれると  
すぐに黒ずんできます。  
皮をむき 切ったら すぐに酢水につけます。  
酢大さじ1に対して水5カップくらい。



さつまいも

皮の内側の筋の部分まで  
皮は厚くむきましょう。  
1時間くらい 水にさらします。



きのこ類

水っぽくならないように 手早く洗うか  
ふきんで さいねいにふきます。  
石づきを取ります。  
えのき茸... 白い所まで 切り落とす。  
マッシュルーム... 変色するので レモン汁を  
ふりかけましょう。



里芋

たわしで ゴシゴシとよく洗います。  
皮をむき すぐに塩でもみます。  
ぬるぬるした ぬめりが 出てきたら  
水洗いをします。

※手がかゆくなったら 酢水に手を入れて  
洗います。

# 野菜の下ごしらえのポイント

## 冬のなかま



ブロッコリー

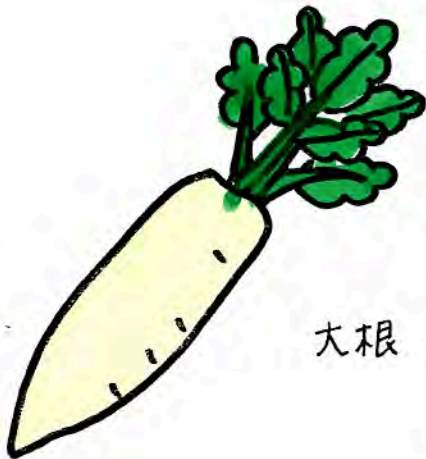
たっぷりの湯をわかします。  
グラグラ 沸いたら 塩を少々入れて  
ブロッコリーを入れます。  
ふたはしません。2分くらいしたらザルに  
取り うちわで冷やします。



カリフラワー

たっぷりの湯の中に 水で溶いた小麦粉を  
大さじ1~2 入れて  
グラグラと沸いたら 2~3分ゆじます。  
ザルに取って うちわで冷やします。

- ※ ブロッコリー → 塩
- カリフラワー → 小麦粉



大根

- ① つつ形に切ってから 皮をむきます。
- ② 角を細くけずって 丸味をつけます。  
→ 面取り

丸味をつけると くずれにくくなります。  
米のとぎ汁を 鍋に入れて 大根を  
下ゆじをします。

甘味が増えて 大根くさいのが なくなります。

※ どうでした？

不思議なことも びっくりしたことも あったんじゃないかな？