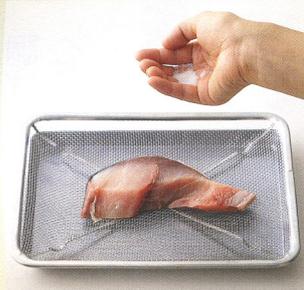


魚のふり塩



・生魚に塩をふると、浸透圧の働きで適度に水分が出るとともに、魚のくさみがとれます。ただ、そのまま長くおくとうまみも失われ、身がしまりすぎてかたくなります。

下味つけの温度



・肉や魚は調味料をまぶして、室温でつけおきます。冷たいと味がつきにくいからです。また冷蔵の肉は、室温にもどしてから下味をつけます。

Q

下味をつけるときのポイントとは？

みそのコツ



・みそやしょうゆは、香りが大切。長く加熱すると香り飛んでしまうので、あとのほうで加えたい調味料です。たとえば、みそ汁の場合は仕上げにみそを入れ、煮立つ前で火を止めると香りよく仕上がります。

「さしすせそ」とは



「さ」＝砂糖

「し」＝塩

「す」＝酢

「せ」＝しょうゆ

「そ」＝みそ

・調味料は「さしすせそ（上写真）」の順に加える、といわれていますが、実際は同時に入れたり先に合わせたりもします。ただ、素材に塩が先に入ってしまうと、より分子の大きな砂糖が入りにくくなるため、砂糖→塩の順番は覚えておくとよいでしょう。

Q

調味料を入れる順序とタイミングは？

なるほど
キッチン

お料理初めてさんもおベテランさんもおポンと手を打つなるほどキッチン！調味のコツを覚えると料理はもっとおいしくなります。

全部言える？
調味料の「さしすせそ」

「味つけ」の疑問



ブロッコリーとじゃがいものサンドイッチ

野菜オンリーの、絶品ベジタブルサンドです。
じゃがいもとブロッコリーは同時にゆでるからラク。



野菜
ごよみ

ブロッコリーとささみのフリット

揚げるとブロッコリーの甘味が増します。
衣に炭酸水を加えると、サクサクに。



野菜
ごよみ

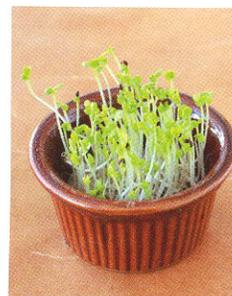
選び方

つぼみがかたくしまって重量感のあるもの。時々紫がかったものを見かけるが、これは寒さによるもの。ブロッコリーは寒さにあたるとおいしくなるので、紫がかったものは味がよい場合が多い。古くなるにつれ、茎を少しずつ切って売ることがあるので、茎が長めのものを選ぶとよい。

旬と栄養

秋から冬が旬。ビタミンC・E、カロテン、食物繊維が豊富。スルフォラファン（下記参照）という、がん予防に役立つ成分を含む。

スルフォラファンとは



ブロッコリーには、スルフォラファンという成分が含まれます。スルフォラファンは、体のサビつきを防ぐ抗酸化作用にすぐれ、がんを予防する働きがあるといわれています。さらに、ブロッコリーの芽であるブロッコリースプラウト（左写真）には、ブロッコリーの約10倍以上のスルフォラファンが含まれているそう。ブロッコリースプラウトは種が市販されており、キッチンなどで気楽に育てられるので、積極的に食卓にとり入れてみてはいかがでしょうか？

the data of broccoli

保存法

低温のほうがもつので、あれば冷蔵庫のチルド室に。その際、軸を下にするとよい。ゆでてから冷蔵保存することも可能。かためにゆでて、2～3日保存できる。冷凍保存する場合も、やはりかためにゆでてから、保存袋に入れて冷凍庫へ。自然解凍してサラダなどに。または凍ったまま加熱調理。



野菜トリビア

ブロッコリーをしばらくおいておいたら、粒（つぼみ）が黄色くなってしまった！という経験はありませんか？ これは、ブロッコリーの花なので、食べても特に問題はありませんが、食感が少し悪くなります。なるべく黄色くなる前に食べましょう。