

煮ものの達人になる

シンプルな調理法ながら、思うように仕上げるのはなかなか難しい煮ものの料理。中まで味がしみこまなかったり、煮くずれたり、頭を悩ませることも多いのではないだろうか。

まずは定番の煮ものを作りながら、基本の作り方をしっかり身につけてみましょう。作り方のコツは「達人Point」で紹介。基本をマスターしたら、アレンジのきいたメニューに挑戦です。

めざせ「煮ものの達人」！

料理／三笠くず子の炊飯教室・米山美穂子の吉祥寺教室
撮影／鈴木正美



煮ものの、
上手に
作れますか？

ひと口に「煮る」といっても、材料をただ火にかけておけばよいというものではありません。読者のみなさんの悩みのタネは…？

**調味料を
加える順序や
タイミングが
よくわかりません。**

解決法
「さしすせそ」の順に加えるといわれますが、料理によっては、そのとおりでなくても。一度に入ればタイミングの間違ひはありません。ただし、香り残したいもの、こげやすいものは最後に加えます。

**材料に
調味料が
しみこみません。**

解決法
落としぶたをする、下ゆでをする、材料に切りこみを入れるなど、料理によって方法はさまざま。また、煮あがったあとに少し時間をおくと味がしみこみます。

**長く煮ているうちに
煮くずれてしまいます。**

解決法
材料を面とりしたり、落としぶたをしたりすると、煮くずれにくくなります。また、煮ている間は混ぜすぎないようにします。

**作るたびに
味が変わってしまい、
味が決まりません。**

解決法
まずはレシピの通りに材料の分量を正確にはかって作り、そのときに自分好みの味をメモしておくといでしょう。毎回その量を正確にはかります。



達人Pointをおさえて、
煮もの達人へ

旬の野菜の基礎知識

ごぼう



室温保存 泥つきはポリ袋に入れるか新聞紙で包み、涼しい場所に。洗ったものはポリ袋に入れて野菜室へ。時間をおくにつれて「す」が入る（中がスカスカになる）ので、早めに食べきる。

冷凍保存 皮をこそげ、使いやすい形に切る。水にさっとさらして、かためにゆでる。小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。



包丁のミネで皮をこそげとる
ごぼうの風味は皮にあるので、皮はむかず、こそげる程度にする。包丁のミネを傾けてごぼうに当てながらこそすと、皮をけずり落とせる。

室温保存 低温に弱いので、泥つきのまま新聞紙に包むか、ポリ袋の口を開いて涼しい場所で保存。洗ったものはポリ袋に入れて野菜室へ。

冷凍保存 皮をむき、食べやすく切つて、かためにゆでる。保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

さといも

選び方



皮は一方方向に、やや厚めにむく
皮をむくときは、まず両端（上下）を切り落とし、縦に同じ方向にむいていく。皮はやや厚めにむくとむきやすく、表面もきれいに仕上がる。

でこぼこしているものやふかふかしているもの、黒ずみがあるものは避ける

ねぎ



室温保存 **冷蔵保存** 根深ねぎは、新聞紙に包んで涼しい場所で保存。使いかけはラップで包み冷蔵庫へ。万能ねぎはポリ袋に入れて野菜室へ。

冷凍保存 根深ねぎは使いやすい形に切つてラップで包む。万能ねぎは小口切りにし、小分けにしてラップで包む。どちらも保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。



緑の部分も有効活用を
根深ねぎは主に白い部分を食べるが、緑色の部分も料理に使える。かたいため、炒めものやスープの青みなど、きざんで加熱する調理に向く。丸ごとなら、スープの香りづけやくさみとりにも使うことも。



料理 片山潤野菜 宝祥寺教監・川澄のり子 町田敬室
撮影 大井一穂

旬の野菜を、毎日おいしく。季節を味わうおかずレシピ。

十一月

旬の野菜で毎日おかず