

オーブンに おまかせ!

なんだか手間がかりそう...と、家にあるオーブンを
眠らせてはいませんか? 本当は、手間をかけたくない
人にこそ、使ってほしいのがオーブンです。準備をして
焼き始めたら、あとはオーブンにおまかせ。毎日の食事
からパーティー料理まで、幅広く活躍します。
焼きがりを待つ間は、わくわく、扉を開けた瞬間、
わあっと歓声があります。

料理監修 藤原 洋子(東京大学大学院農学系研究科) 写真撮影 藤原 洋子

Make it
in the
oven!



使う前に 知っておきたい、 オープンのこと



オープンの特徴をつかんで、
もっと上手に使いこなしましょう!

① オープンの個性をつかむ

オープンにはガスオープンと電気オープンがあり、さらに火力の強さや庫内の広さも、機種によってさまざま。家のオープンの特徴に合わせて、時間や温度を調節しましょう。

「月刊ベターホーム」のレシピはすべて電気オープンでの温度設定です。ガスオープンの場合は、10℃ほど下げて焼きます。

② 予熱が必要

オーブンは、必ず予熱して使います。予熱に必要な時間は機種によって異なるので、一度はかって知っておくとよいでしょう。

③ 一度にたくさん焼ける

鍋では何度に付けないと作れない量でも、オープンなら一度に焼けます。空いている場所や、オープンの二段目を使えば、複数の料理の同時調理も可能。

④ 庫内の温度に注意

オープンによっては、扉を開けると急激に温度が下がるものがあります。せっかく指定の温度に予熱しても、焼く前に温度が下がってしまえば充分に加熱できません。扉の開閉はすばやく行いましょう。細かい火力調整は必要ありませんが、こげてしまいそうなときには途中で温度を下げましょう。庫内はとても熱くなるので、出し入れのときは、やけどに注意!

旬の野菜の基礎知識

にんじん

選び方



表面に傷や割れがなく、なめらか

オレンジ色が鮮やか

葉の切り口の、芯の直径が小さい



冷蔵保存 ポリ袋に入れて、なるべく立てて野菜室で保存。使いかけは水気をふき、ラップで包んで野菜室へ。

冷凍保存 薄めに切ってかためにゆでて、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。または、せん切りにして塩もみをする。小分けにしてラップで包み、保存袋へ。そのまま食べるなら冷蔵庫または氷水解凍。

調理のコツ



皮はむく？ むかない？

にんじんの皮だと思っている表面の部分は、皮のすぐ内側にある「内輪細胞」という薄い膜。栄養があるので、たわしやスポンジのかたい面できよく洗い、皮をむかずに使うとよい。ただし加熱すると黒ずむので、料理によっては薄くむく。

冷蔵保存 根つきなら、根に少し水をかけるか、ぬらしたペーパータオルで包み、ポリ袋に入れる。なるべく立てて野菜室で保存。

冷凍保存 筋っぽくなり、香りも飛んでしまうので、冷凍には向かない。

せり

選び方



葉がみずみずしく緑色が鮮やか

茎・葉ともにシャキッとハリがある

茎が太すぎない

※根はよく洗って、鍋ものに使える。

加熱はさっと

せりは加熱しすぎると筋っぽくなるので、加熱時間は短めに。最後に加えてさっとひと混ぜする程度でよい。

調理のコツ



菜の花

選び方



葉や茎がシャキッとしている

つぼみがたくしまり、花が咲いていない

みずみずしく、切り口が新鮮

冷蔵保存 束ねているテープがあれば、はずしてポリ袋へ。なるべく立てて野菜室で保存。

冷凍保存 かためにゆでて、食べやすい長さ切る。小分けにしてラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。おひたしやえまものなら凍ったままさっとゆでる。

調理のコツ



下ゆでなしでもOK

菜の花は、ゆでてから調理することも多いが、アクはあまりないため、下ゆでせずに使える。ただし、茎がかたいので、太い場合は2〜4つの切りこみを入れる。



せり

菜の花

にんじん

旬の野菜を、毎日おいしく。
季節を味わおうおかずレシピ。

二月

旬の野菜で
毎日おかず

料理監修 竹内舞子(舞子先生)・山田のぞみ(のぞみ先生)・菅野のぞみ(のぞみ先生)・菅野のぞみ(のぞみ先生)