



13 プチパンの
クックマダム風

Soup & Bread

BY Betterhome

for Morning



13 ほうれんそうの
グリーンポタージュ



10 えびだんご
セロリのスープ

for Lunch



10 にんじんサラダの
コッペサンド

8 とり手羽とさといもの
酒かすスープ



8 "プチコッペ" &
ゆずバター



for Dinner

特集 おうちで作る スープと パン

温かいものが恋しい季節！味わい深いスープとおいしいパンで冬のをはかがしよう。
具だくさんの濃厚スープにはシンプルなパンを、シンプルなスープにはサンドパンをと、セットでおいしいメニューを紹介します。朝食や昼食に、そして晩ごはんにと味わってください。
パンは市販のものでいいですし、手作りでも。初めての人でもかんたんに作れます。
スープで楽しむのもよし、パンで楽しむのもよし。秋の一日をおいしい食事で、のんびり過ごしましょう。

料理監修 全日本パン・食パン協会 広報部長 山本 浩一

水分の蒸発を防ぐ



ふたなしで10分経過時。
煮えずに煮汁が蒸発しました。

ふたありで20分経過時。
ちよとよく煮汁が蒸発し、よく煮えています。

- 鍋から出る蒸気をふたが閉じてこめて、水分が蒸発するのを防ぎます。
- 写真は、じゃがいもの煮ものを作るのにふたのあるなしで比較したものです。ふたをしないと煮汁が早く蒸発してしまい、じゃがいもがやわらかくなるまで煮えませんでした。

熱を逃さない



ふたなしで1分40秒経過時。
まだ沸騰していません。

ふたありで1分40秒経過時。
ポコポコと沸騰しています。

- ふたをすると鍋の中の熱を逃さず、速く温度が上がります。速く温度が上がると、速く火が通るので、効率よく調理でき、省エネにもつながります。
- 写真は、水300mlを中火にかけ、ふたのあるなしで比較したものです。ふたをすると速く湯が沸きます。

Q

鍋のふたには
どんな役割があるの？



なんで「すーぱーヒーロー」のヒーローは「おはるほご」を知ってる〜

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ポンと手を打つなるほどキッチン！ふだん、何気なく使っている鍋のふたや落としぶた。どんな役割があるのかおさらいしましょう。目的に応じて使い分けできれば、料理上手に一歩近づけます。



鍋のふたと
落としぶた

くさみを防ぐ



- かつおや煮干しでだしをとるときは、くさみが湯気となって蒸発します。ふたをすることで、くさみが鍋の中にもどり、だし風味を損ねてしまいます。
- 同様に、煮魚を作るときもふたはしません。

緑色の変化を防ぐ



- 緑色の野菜は、ふたをした状態でゆでると、ゆであがりの色が悪くなってしまいます。これは、野菜をゆでたときに出る酸が原因。ふたをしないと酸が揮発するので、鮮やかな緑色を残せます。
- 青菜は、たっぷりの湯で短時間でゆでます。ゆであがったらすぐ水にとります。

Q

ふたをしないのは
どんなとき？①

旬の野菜の基礎知識

じゃがいも

選び方



男しゃくや北あかりは丸くふっくらしている

【メーカー】
煮くずれしにくく、煮もの、炒めもの、揚げものなどに向く

【男しゃく】
粉ふきにしやすい。
ほっくりさせた料理、
マッシュポテト、
サラダに向く

表面の色が均一で、
ハリがある

調理のコツ



切ったら水にさらす
変色を防ぐために、切ったら水に1分ほどさらす。水につけすぎると、でんぷんが抜け、ホクホク感がなくなる。料理によっては、さらさずに使うこともある。

保存のコツ



芽が出たり、緑化したりしていない

日光を避け、涼しいところで保存
温度が高いとしなびやすく、先に当たると緑化しやすい。ポリ袋から出し、紙袋や不織布などに入れて涼しい場所に保存する。

× 皮色にムラがある × 黒い斑点や傷、しわがある

調理のコツ



竹串で茎の間をよく洗う
茎を少し残して実を調理すると、料理の彩りとなる。茎の間には泥や汚れが入りこんでいるので、竹串などを使って、流水で充分に落とす。

実と葉を分けて保存

実と葉を切り分け、ポリ袋に入れる。葉は、みそ汁やスープの具、煮もの彩りなどに使える。

保存のコツ



葉が青々としてピンとしている

実は色白でつやがあり、ふっくらとしている

× 実に傷やひび割れがある

かぶ

選び方



さといも

かぶ

さといも

選び方



泥つきで売っているものがよい

皮が茶褐色

× ひび割れているものや、おしりを軽く押して、フカフカしているものはいたんでいる

調理のコツ



加熱してから皮をむいても

加熱後に皮をむくと、皮がつるりとむけ、手もかゆくなりにくい。熱湯でゆでるか、電子レンジで約2分(500W、100gあたり)加熱する(中まで火が通っていないとよい)。あら熱をとって皮をむく(やけどに注意)。

涼しい場所に保存

低温に弱い。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に保存。

保存のコツ



十月

旬の野菜で
毎日おかず

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

料理 出典のり子 前田亜恵、実のり子 前田亜恵