

季節を味わう



秋冬の和献立

秋も深まり、冬の足音が聞こえてくる季節になりました。
今が旬の食材を存分に使って、しみじみおいしく和食を作りませんか。

作り方はシンプルで、野菜はたっぷり、食べればほつとする和食を、

献立形式でご紹介します。

井澤・相澤洋子(書籍監修)・新谷千尋(写真監修)

撮影:鈴木三葉



使う分だけはがして洗う



- レタスやキャベツは、水にぬれるといつたみやすいので、**使う分だけはがして洗います。**

- やわらかく、かさがあるので、ボールにためた水中で1枚ずつやさしく洗います。

さといもは泥をゆるませる



- さといもは、皮についた泥が乾燥し、こびりついていることが多いので、洗う前に水につけておきます。泥がゆるんで、洗いやすくなります。

- 右と同様に、水流をあてながら、たわしで泥をこすり落とします。

根元は流水で洗う



Q
葉もの野菜の
洗い方を教えて！

- 株で使う青菜は、まず、ボールにためた水中に入れます。水を流しながら、汚れている葉を取り除き、全体をざっと洗います。
- 次に、茎を広げて、蛇口の下で水を流しながら、根元に残りがちな泥や土を洗い流します。

たわしでこすり落とす



Q
泥や土汚れのある
根菜はどうするの？

- 根菜は、流水をあてながら、たわしでこすって泥や土汚れを落とします。出荷時に洗われているものも、調理前には再度ざっと洗いましょう。
- 食材専用のたわしを用意しておくと便利。ごぼうなら、アルミホイルをクシャッと丸めてしわをつけたものでも代用可。

お料理初めてさんも
ベテランさんも
ポンと手を打つ
なるほどキッチン！
今回は、調理の第一歩、
野菜の洗い方をおさらいします。
生食、加熱調理どちらのときも、
きちんと汚れを落としてから、
料理を始めましょう。

なるほど
キッチン



れんこん

選び方 少し黄色みがかった、自然な肌色

穴の大きさがそろっている

半穴の中の黒ずみは空気に当たったためで、泥汚れではないことがほとんど。着てこするように洗う(p.22)。

× 皮に傷がある × しなびている

調理のコツ



酢水につけてアクを抜く
切り口が空気につれると黒くなるので、切ったらすぐに水につける。酢水(水500mlに酢大さじ1の割合)につけると、白く仕上がる。



ラップに包んで野菜室に
使いかけは、切り口をラップで包み、ボリ袋に入れる。丸ごとは、新聞紙で包むか、ボリ袋に入れる。いずれも野菜室で保存。

調理のコツ



葉と茎を分けて使う

葉に比べて茎が太く、火通りが悪いので、葉と茎を分けておく。茎から先に加熱すると、食感よく仕上がる。

保存のコツ



生で冷凍できる

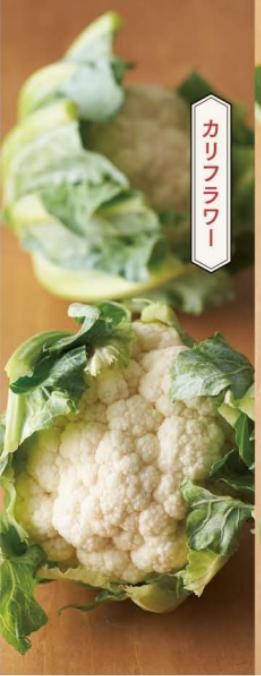
小松菜はアクが少ないので、生のまま冷凍できる。3~4cm長さに切って、保存袋に入れ冷凍。凍つたまま炒めものやみそ汁に。

小松菜

葉の緑色が濃く、肉厚で大きさがそろっている

茎が太く、ハリがある

× 葉がしなびている



カリフラワー

房の部分は手で分ける
房の部分に包丁を入れると、つぶみがバラバラになる。
ひと口大の小房にするときは、まな板に房を下にして置き、茎に包丁の先を入れて切り分けてから、切りこみを入れ、手で房を分ける。

選び方



黄や黒のしみがない、白くてきれい

かたくしまって、すりつりと重みがある



× 表面に褐色の斑点があるものは、霜にあたるなどしたものです、品質が落ちる

調理のコツ



野菜室で保存

使いかけはラップで包み、野菜室で保存。
つぶみが開くと味が落ちるので、早めに使いきる。

保存のコツ



小松菜



写真:川井一郎
大井一郎
新田耕一
内谷泰子(左)吉澤栄(右)

十一月

旬の野菜を、毎日おいしく。
季節を味わうおかずレシピ。

旬の野菜で
毎日おかず