

# お料理ビギナーのための栄養教室④

## 火加減・水加減

### 1. 火加減



#### 強火

炎がなべの底全体にあたっている状態。煮立てる時や炒め物をする時の火加減。



#### 中火

炎の先端がなべの底に少しあたるくらいの状態。基本はこの火加減。



#### 弱火

中火の半分ほどで、なべの底にあたらない状態。長時間煮込む時の火加減。

### 2. 水加減



#### ひたひたの水

材料が煮汁から少し頭を出している状態。煮物などをする時の量。



#### かぶるくらいの水

材料が水面からギリギリでない状態。根菜類などをゆでる時の量。



#### たっぷりの水

材料が完全に水に浸った状態。青菜をゆでる時の量。

### 3. 水からゆでる？湯からゆでる？

野菜は一般に、土の中にできる根菜類は水からゆで、地面より上にできる葉物や豆類は湯からゆでる。かぼちゃやとうもろこしは例外で、水からゆでると甘みが増す。

魚類、肉類はたんぱく質が逃げないように、熱湯でゆでるのが一般的であるが、スープとして利用する場合には、水からゆでる。



# 缶詰・乾物の基礎知識

缶詰や乾物は長期保存が可能で、栄養価が高いものも数多くあります。ストックしておき普段から活用しましょう。

魚・肉・果実・野菜・調理済み・・・種類充実！

## 1. 缶詰

保存料・殺菌剤は使われていないので安心。  
常温保存が可能で保存期間も長く、そのままでもおいしいので  
備蓄食品としても優れている。



## 2. 乾物

食品を乾燥させたもので、湿気に弱いので、開封後は密閉容器にうつし冷暗所へ。  
商品によっては冷蔵、冷凍で虫やカビを防ぐとよい。  
料理の味に深みを増してくれるだけでなく、カロリーを抑えたまま、かさ増しできる  
ものも。栄養価も高い。

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| ☆野菜  | 切り干し大根・かんぴょう                |
| ☆いも  | 干し芋                         |
| ☆果物  | ドライフルーツ                     |
| ☆きのこ | 干しいたけ・きくらげ                  |
| ☆海藻  | わかめ・ひじき・のり・昆布・寒天            |
| ☆魚介類 | 煮干し・かつおぶし・干しえび・干し貝柱・ちりめんじゃこ |
| ☆その他 | 高野豆腐・春雨・麩                   |



## 3. ローリングストックをご存じですか？

レトルト食品、飲み物も  
ストック！！

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくこと。

普段から食べ慣れた食品を災害時にも食べることができて、ストレスを軽減できる。缶詰や乾物は非常時には貴重なたんぱく質やビタミン・ミネラルの補給源になる。



# 缶詰・乾物を使った料理に挑戦してみましよう！！

☆サバみそ缶のおにぎらず

☆切り干し大根のツナ昆布和え

☆おくらとトマトのトロロ和え



## サバみそ缶のおにぎらず

( 材料 )

2人分



|       |             |
|-------|-------------|
| ごはん   | 軽く2膳(約240g) |
| すりごま  | 大きじ1        |
| 塩     | 少々          |
| サバみそ缶 | 60g         |
| アボカド  | 1/4個        |
| 青しそ   | 2枚          |
| 焼きのり  | 2枚          |



アボカドなしでも作れます



( 作り方 )

- ① ごはんにごまを混ぜる。  
アボカドは縦に種まで深く包丁を入れ、種に沿って縦に一周切り込みを入れる。包丁を抜き、90度切り目に沿ってねじってから左右に開くと片方はきれいに種が抜ける。包丁のお尻の刃の部分の種類に刺し、種をゆっくりと抜く。種が抜けたら優しく持って皮をむき、1cm角に切る。
- ② サバみそ缶はほぐしてアボカドと和える。
- ③ のり、塩、ごはん半膳分、青しそ、②、ごはん半膳分を広げながら重ねていく。
- ④ のりを四方から包み、しばらくなじませたら半分に切る。



# 切り干し大根のツナ昆布和え

( 材料 ) 2人分

|        |        |
|--------|--------|
| 切り干し大根 | 15g    |
| きゅうり   | 1/2本   |
| 塩昆布    | 5g     |
| ツナ缶    | 35g    |
| ごま油    | 大さじ1/2 |
| レモン汁   | 小さじ1/2 |



( 作り方 )

- ① 切り干し大根は熱湯に10分つけて戻し、食べやすい長さに切り、水気をしっかりしぼる。
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてから、せん切りにする。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。



# おくらとトマトのトロトロ和え

( 材料 ) 2人分

|             |      |
|-------------|------|
| オクラ         | 8本   |
| トマト         | 1/2個 |
| 水           | 大さじ2 |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ1 |



( 作り方 )

- ① オクラは板ずり (栄養教室②参照) して、熱湯で1~2分ゆでる。5mm幅の輪切りにしてボウルに入れ、水とめんつゆにつける。  
しばらくするととろみが出てくる。
- ② トマトはくし切りにして、さらに3等分に切る。①のボウルに加え、和える。