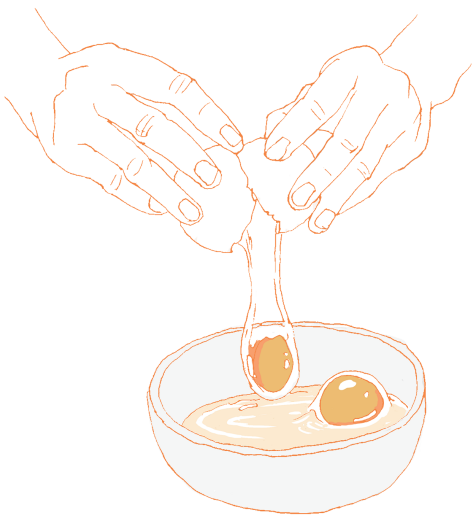


料理のコツ 解剖図鑑

Illustrated Guide
to Arts and Science
of Cooking



女子栄養大学短期大学部准教授

豊満美峰子 [監修]

桑山慧人 [イラスト]

はじめに

レシピ通りに作っているのに「なぜか失敗してしまう」

レシピを見なくても作れるふつうの料理なのに

「なぜかいまいちおいしくない」

そんな経験はありませんか。

自分には料理の才能がないのかな、

とあきらめていませんか。

でも、それはあなたにとくべつな才能や

センスがないからではありません。

ただ、料理のコツを知らないだけなんです。

料理には、レシピには書かれていない、コツがあります。

「コツ」といっても、料理のプロや職人だけが

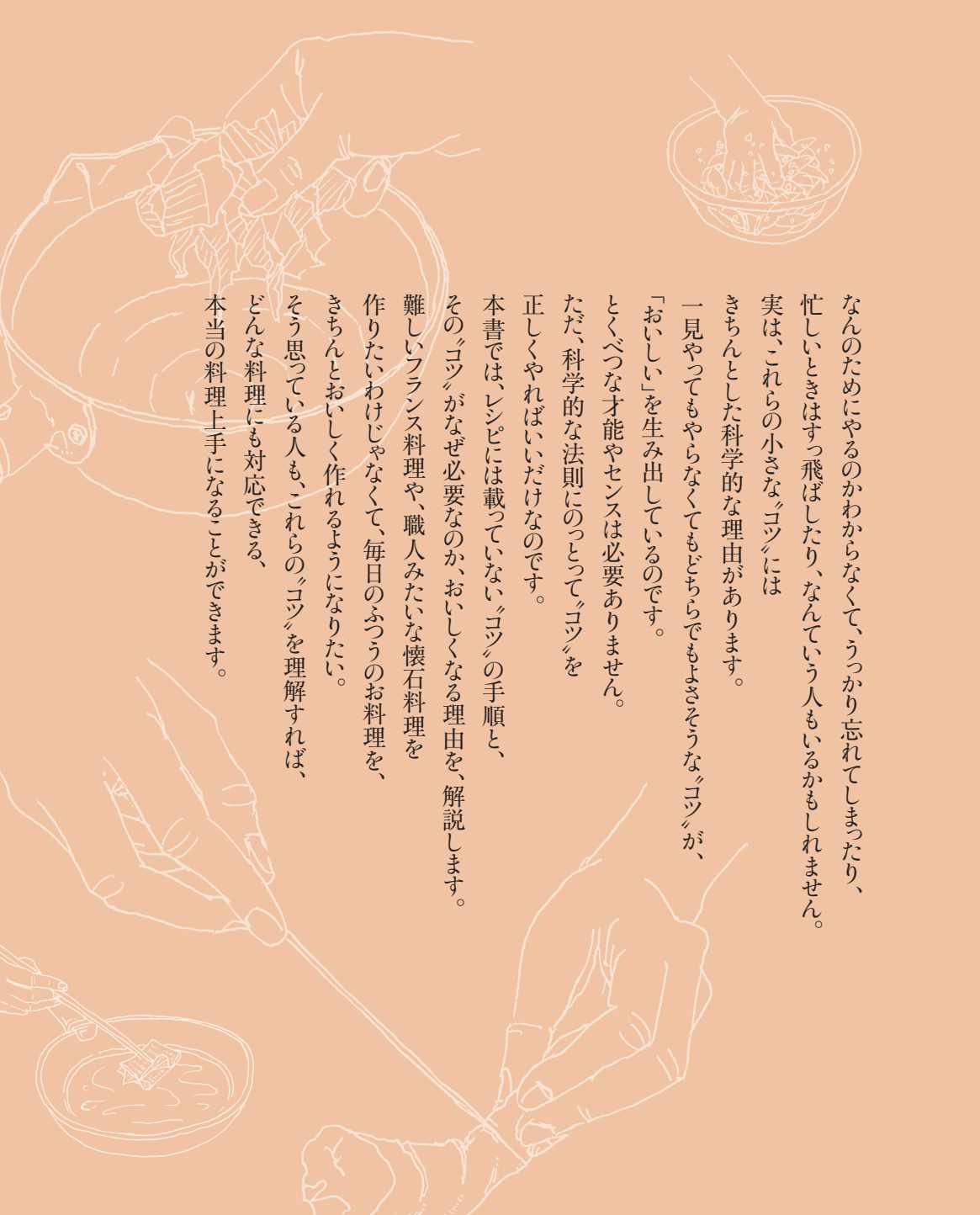
使うことのできる魔法のような裏技ではありません。

たとえば、「お肉を焼くまえに切り目を入れる」

「野菜は強火で炒める」……

もしかしたら、聞いたことはあっても、





なんのためにやるのかわからなくて、うっかり忘れてしまったり、忙しいときはすつ飛ばしたり、なんていう人もいるかもしれませんが。

実は、これらの小さなコツには
きちんとした科学的な理由があります。

一見やつてもやらなくてもどちらでもよさそうなコツが、
「おいしい」を生み出しているのです。

とくべつな才能やセンスは必要ありません。

ただ、科学的な法則にのっとってコツを
正しくやればいいだけなのです。

本書では、レシピには載っていないコツの手順と、
そのコツがなぜ必要なのか、おいしくなる理由を、解説します。

難しいフランス料理や、職人みたいな懐石料理を

作りたいわけじゃなくて、毎日のふつうのお料理を、
きちんとおいしく作れるようになりたい。

そう思っている人も、これらのコツを理解すれば、
どんな料理にも対応できる。

本当の料理上手になることができます。

目次

野菜のコツ

ふり洗いする野菜、すり洗いする野菜	8
野菜の千切りは一度水につける	10
野菜、タテに切るか、ヨコに切るか	12
レタスは包丁でなく手でちぎる	14
丸ごとのじゃがいもは水からゆでる	16
緑黄色野菜をゆでるときは、ふたをしない	18
れんこん、ごぼう、うどなどを加熱するとき、ゆで汁に酢を加える	20
ほうれん草をゆでるとき、塩を入れる	22
煮崩れしにくい、いも	24
じゃがいも、さつまいもの裏ごしは、熱いうちにドレッシングと野菜の相性	26
果物がおいしいのは、常温か、冷やすか?	28
すぐ食べたほうがいい果物、少し置いておいたほうがいい果物	30
りんごを切ったあと、塩水にさらす	32
	34
	36

お肉のコツ

肉は調理30分前に冷蔵庫から出し常温に調理前にお肉をたたく	38
お肉を切るときは繊維と垂直に切る	40
肉に火を通す前に、切り目を入れる	42
牛肉は好みで、豚肉はしっかり火を通す	44
カタイ肉をワインに漬けてから、煮込む	46
牛肉、どこをどう食べる?	48
豚肉、どこをどう食べる?	50
鶏肉、どこをどう食べる?	52
ひき肉は成形する前に塩を入れてよく練つてから	54
ひき肉をこねるときは、手早く	56
ハンバーグの真ん中を凹ませる	58
ハンバーグは最初強火で、あとは火を弱めてゆつくり	60
	62
	64
	66

魚のコツ

68

皮から焼く魚、身から焼く魚——70

魚をひっくり返すのは、一度だけ——72

魚は「強火の遠火」で焼くとおいしくなる——74

魚を煮るときは落としぶたを使う——76

刺身にするとき、厚く切る魚、薄く切る魚——78

白身魚は短時間で、赤身魚はじっくり煮る——80

あさり、はまぐりの砂抜きは塩水で、

しじみは真水で——82

貝類は長く加熱しない——84

えびの切り目、背に入れるか、腹に入れるか——86

えびをゆでるときレモンを一緒に——88

卵のコツ

90

卵は使う直前に割る——92

溶き卵は泡立てない——94

薄焼き卵を焼くとき、油を一度拭き取る——96

卵を半熟に加熱するときは、

早めに火を止める——98

おいしくてきれいなゆで卵をつくるには？——100

ごはん・パン

麺のコツ

102

お米はなるべく短時間で洗う——104

ごはんを蒸らした直後、しゃもじでサツとほぐす——106

すし飯に合わせ酢を加えるタイミング——108

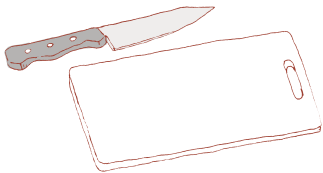
パンやケーキをきれいに切る方法——110

サンドイッチのパン一面にバターを塗る——112

パスタをゆでるとき塩を入れる——114

パスタのゆで時間は、指定より若干短めに——116

パスタとソースの相性は？——118



目次

下準備のコツ

- 材料を切るときは均一の大きさに 122
- 乱切りに向く食材 124
- 涙が出ないたまねぎの切り方 126
- 肉や魚の切り身は洗わない 128
- 昆布だしは煮込まない 130
- かつおだしをとるとき、加熱しすぎに注意 132
- チャーハン、焼きそばを水っぽくしない方法 134
- 大根を煮るとき、
下面に十文字の切り目を入れる 136
- ごぼう、れんこんは切ったら、
酢を加えた水に漬ける 138
- サンドイッチの野菜の水分を
キッチンペーパーで水分をふきとる 140

調理のコツ

- 肉や野菜は強火で、短時間で炒める 144
- 肉、野菜、卵を炒める順番は？ 146
- なすの調理法、色と味がいいのは？ 148
- お肉や魚を焼くときに小麦粉をまぶす 150
- ぎょうざを焼くとき、最初に湯を入れる 152
- なめらかなホワイトソースの作り方 154
- 香ばしいローストビーフの焼き方 156
- 野菜炒めの味付けは最後に 160
- 煮物を煮たあと、ねかせると 162
- 炊き込みごはんに調味料を加えるタイミング 164
- 「さ(砂糖)・し(塩)す(酢)・
せ(しょう油)そ(味噌)」の順番の意味 166
- あんに塩を加える 168
- 砂糖の隠し味 170
- みりんの役割 172
- ハーブ、スパイス、最初に入れるもの、
仕上げに入れるもの 174

調理器具のコツ

包丁は垂直でなく斜めに入れて、前後に動かす——178

炒め物の材料は鍋の大きさの半分以下に——180

野菜は鍋でゆでるより電子レンジで——182

食べ合わせのコツ

とんかつにキャベツの千切り——186

焼き魚に大根おろし——188

トマトにオリーブオイル——190

カレーにらっきょう——192

ごはんに味噌汁——194

ほうれん草、小松菜に油揚げ——196

野菜炒めに春雨——198

飲み物のコツ

透明なアイステイーを作る方法——202

カフェオレとカフェラテの違い——204

食後にお茶を——206

おいしいビールの注ぎ方——208

冷やすお酒、常温のお酒——210

保存のコツ

お弁当の中は冷ましてから容器に入れる——214

ごはんを冷凍保存するときはなるべく小分けに——216

野菜の保存のコツ——218

お肉の保存のコツ——220

魚の保存のコツ——222

食材選びのコツ

旬の食材を選ぶ——226

おいしい野菜の見分け方——228

おいしいお肉の見分け方——230

おいしい魚の見分け方——232

料理別索引——234



野菜のコツ

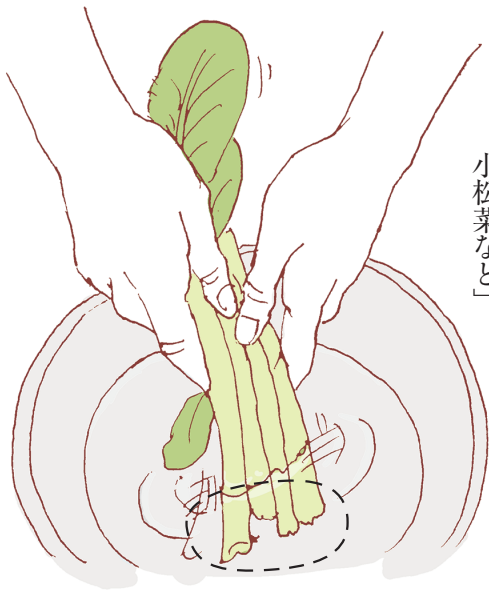
サラダ、炒め物、煮物……
生食をはじめあらゆる調理法で食す野菜。
洗い方、切り方、火の通し方など、
野菜・果物をおいしく食べるコツを紹介します。

1

ふり洗いする野菜、 すり洗いする野菜

ふり洗い

「ほうれん草、
小松菜など」



泥や砂を落とす

すり洗い

「大根、にんじん、
きゅうり、なす、
いもなど」



泥や農薬を落とす

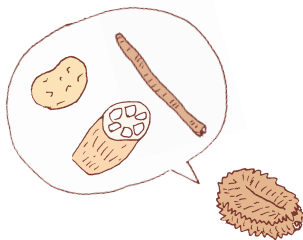
① 泥汚れを落とす。

効果(ふり洗い)

ごぼう、
れんこん、
じゃがいもなどの
根菜はたわしや
スポンジで
洗ってもよい

① 表面の泥や農薬を落とす。

効果(すり洗い)



ほうれん草や小松菜など葉野菜は、たっぷりの水中で左右に揺らしてふり洗いする。根元の茎の重なったところに泥が入りこんでいるので、ふって汚れを落とす。葉にも汚れがついているので、同様に大根やにんじんなどの根菜、きゅうりやトマトといった果菜はしっかりとすり洗いし、泥や農薬を落とす。ごぼうや里芋などは、スポンジやたわしを使ってよい。ごぼうは皮に香りがあるので白くならほど洗う必要はない。

🔍 コツを解剖

2

野菜の千切りは 一度水につける

冷たい水に
短時間つける。

「キャベツ、
きゅうり、
レタスなど」



効果

- ① 菌切れがよくなる。
- ② 変色を防止する。
- ③ アクが抜ける。



● 料理例
コーンスロー、
サラダなど

🔍 コツを解剖

植物細胞の壁は、浸透圧によって小さい分子が細胞内外に移動できなくなるようになっている。細胞内液の浸透圧は、0・85%食塩水と同程度。水につけると水が細胞内に入り、細胞壁はパンパンに膨張する。これが野菜のパリッとした食感をうむ。

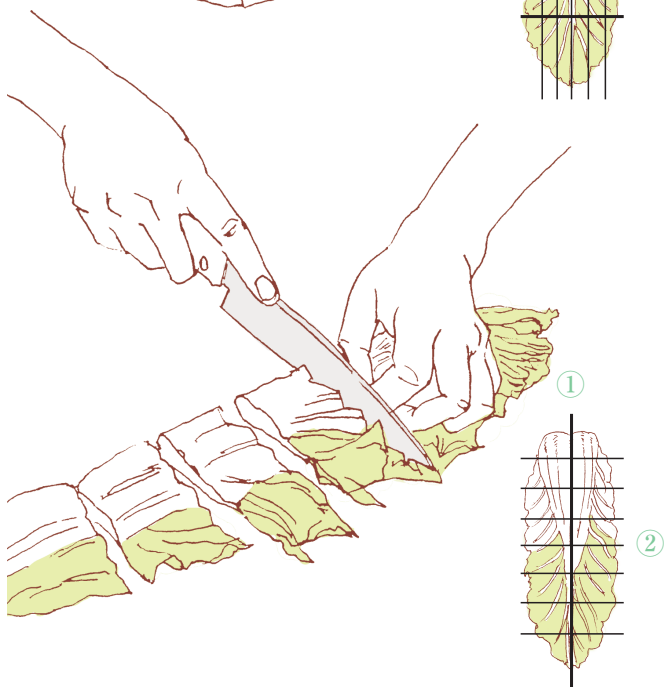
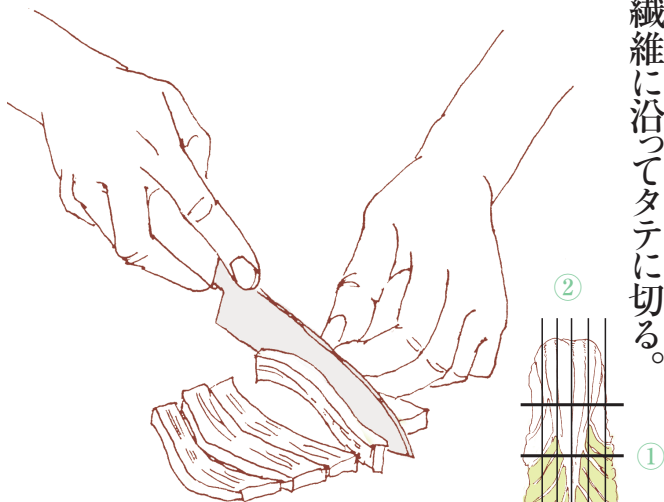
また、水につけることで酵素との接触が絶たれ、変色を防ぎ、水溶性のアク成分も除去できる。しかし、長く水につけると水溶性のビタミンB群、ビタミンCが溶出する。

3

野菜、タテに切るか、ヨコに切るか

サラダや炒め物など
シャキツと感を

楽しみたいときは
繊維に沿ってタテに切る。



煮物、スープなど
火を通すときは
繊維と垂直でヨコに切る。

効果(タテ切り)

① シャキツとする。



● 料理例(タテ)
サラダ、
チンジャオロース
など

🔍 コツを解剖

野菜の切り方を変えるだけで、味や食感も変わる。

野菜の食感を残したければ、繊維に沿ってタテに切る。大根やキヤベツの千切りは、タテに切る方がシャキシャキした食感になる。そのため、生のままサラダで食べる場合などはタテに切った方がよい。

一方、繊維を断つようにヨコに切ると、食感は失われる。しかし、塩をふったときに早く脱水される、火の通りが早いといった利点がある。

効果(ヨコ切り)

① 火が早く通る。



● 料理例(ヨコ)
肉じゃが、
シチューなど