

## 簡単下処理！アドバイス

### ◇簡単！油揚げの油抜き方法

熱湯をかけたたり、ゆでたりするのが一般的ですが、忙しいときは油揚げをキッチンペーパーに挟んで軽く押してみてください。油が結構取れます。酸化した表面の油が除かれるため、味がしみこみやすくなります。普段の家庭料理であればこれでもOK♪

### ◇なすのしま目むき ~へたの方から1~2cmごとに縦じま模様むく~

なすの煮物や汁ものが黒っぽくなるのを防ぐむき方です。皮に含まれる成分により煮汁が黒っぽくなるのですが、そこに栄養があるので皮を残す方法は理にかなった手法！味もしみこみやすくなり、何とんでも見た目がきれい！料理の腕がワンランクアップした気分です。

### ◇簡単なだしの取り方（鰹だし）

100mlの水に削り節2~3gが基本

100mlは1/2カップ  
削り節2~3gは削り節の小さいパック1袋の量

#### 【茶こしを使って】

一握りの削り節を茶こしに入れて熱湯を注ぐだけです。

#### 【お茶パックを使って】

削り節をお茶パックに詰めて沸騰した湯に入れて煮出します。煮物なら入れたまま煮込んでOKです。

#### 【電子レンジを使って】

耐熱容器に水200ml、削り節パック1袋(2~3g)にだし昆布5cm位を加えて、600ワットで1分30秒熱してからこします。

#### 【和風粉末だしを使って】

規定の量を水や煮物に溶かして使う他、仕上げに味を見て、物足りないときに少量プラスして調味する方法もおすすめです。

~時と場合と気分によって使い分けましょう~

(管理栄養士 佐藤 京子)