

基本を 極める



今号で6回目を数える「料理の基本」
今回は料理の主役...ではないけれど、
主役を格段に引き立てる、料理界の「助
演女優・男優賞」な食材達の「選び方・
扱い・下ごしらえや調理法等」を紹介。
過去の「料理の基本」バックナンバ
ーは「1」にやweb No.6・13・24・
35・47です！をさらいすれば、
「初級コース」卒業です！

料理編 その6

目次

薬味	P4	きのこ	P5	もやし・芽野菜	P6
たけのこ	P6	卵	P6~7	こんにゃく	P7
とうふ・あぶらげ	P7	乾物	P8	海藻	P8

薬味

薬味は独特の香りや刺激的な風味を持ち、料理に「深みを加える・本格的な味を出す・食欲を増進させる」等の働きをします。ねぎやしその葉等、洋風の香辛料に比べほのかな香味のものが多く、仕上げに入れたり、添えたりと様々な使い方が出来ます。

ゆず

類をみないほどの香りのよさを持ち、針ゆず、くさび、折れ松葉等形を変えて使う。吸物には香り付けとして入れ、煮物、あえ物には天盛りにする。特に香りがよく、春は花ゆずといってゆずのつぼみを香り付けに使う事もある。

ねぎ、あさつき

ねぎはせん切り、小口切りにし、そのままか、流水の下でもみ洗いし、さらしねぎとして使う。薬味として万能なあさつきは、色の美しさ、ほのかな香りと辛みが特徴で小口切りとして使う。

木の芽、実ざんしょう

ざんしょうの若芽を木の芽という。葉を叩き香りを立て、吸物の香り付けや天盛りに。実ざんしょうは初夏のもの。香りと辛みがあり、青魚のくさみ消しに使われる。

みょうが

花の咲かない色の美しいものを選び、小口切りにして吸物の香り付け、干切りにしてつまやけんに使ひ、香りと歯当たりのよさを楽しむ。

かいわれ大根、ぼうふう

かいわれ大根は大根の双葉のもやして大根と同じ香りと辛みを持ち、碗だね、さしみの添えづまに使う。ぼうふうは香りと苦みがあり、針で茎の先を十文字に裂いて水に浸けると、いかりぼうふうができる。

しょうが

皮近くに辛みや香りが強いので、皮は薄くむき、しょうが汁をとる時は皮つきですりおろすと良い。デンプン質が多いので使う直前におろし、針しょうがは繊維に添って縦せん切りにする。

しその葉、穂じそ

本来は夏のものだが、香りのよい薬味、つま、香り付けとして便利。身の入った穂じそも食用に用いられ、香りはこちらの方が良い。花穂は薄紫色でかわいらしさもある。

芽たで、紫芽

芽たではたでの双葉、紫芽は赤じその芽で、共に色の美しさ、辛味と香りが特徴。さしみに添えたり、大根に散らして彩りと香りを楽しむ。洗うとべたつくので、さっと水をかける程度に。

もみじおろし、ゆずおろし

もみじおろしは、種を抜いた赤とうがらしを大根に詰め、しばらくおいてからすりおろす。ゆずおろしは、大根おろしにゆずの皮をおろしたものが刻んだものを混ぜる。いずれもなべ物、揚げ物に添える。

わさび

太いものが良く、根のいぼを削りおろして、さしみ、すし、そば、酢の物等に使用する。アクがあり、金けを嫌うので、さめ皮のおろし金で、「の」の字を描くようにおろすと粘りが出てよい。

からし、七味、粉ざんしょう

からしはぬるま湯で滑らかにとり器を伏せて辛みを出す。七味とうがらしはみそ、油との相性がよいので、そば、豚汁、いため物に振り入れる。粉ざんしょうは臭み消しの香料。

のり、ごま

針のりは乾いた板の上で包丁または、はさみで切り、もみのりは四つ折りにして手でちぎると無駄が出ない。そばの薬味、あえ物の天盛りに。ごまは香り付け、天盛りに使う。乾いたふきんの上で刻むと飛び散らない。

きのこ

生しいたけ、干しいたけ、しめじ、えのきだけ、なめこ、まつたけ、マッシュルーム、きくらげ

生しいたけ



選び方

笠が肉厚で、裏のひだがきれいに通り、軸が短めで、笠があまり開いていないものがよい。水っぽいものは味が悪く、日持ちもしない。

栄養

ビタミンB1、B2が多く、3個で1日の所要量の約1/3がとれる。

扱い方・保存方法

濡れた新聞紙に包んで10度の冷蔵庫で4〜5日はもつ。量が多い時は風通しの良い所で日光に当てると干しいたけになる。

メモ

しいたけはくぬぎの木などに菌を植えて作るが、おがくずに栽培するものも多く、一年中出回っている。

生しいたけの下ごしらえ



水洗いすると水っぽくなるので、笠の裏の汚れは、表から箸で軽く叩いて落とす。

干しいたけ

種類

笠の開ききらないうちに干した肉厚な冬茹(どんこ)、平で笠の大きい香房(こうりん)、その中間の香房(こうご)がある。

選び方

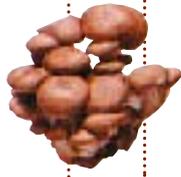
笠の縁が切れず内側に巻き込んでいて、表面につやがあり、ひだが淡黄色のものが良い。

豆知識

干しいたけは乾燥すると生よりもうまみや香りが高く、もどし汁も使えるので料理に重宝する。

以前は太陽の紫外線に当ててため、ビタミンDが多くなると言われていたが、最近では人工乾燥品が多く栄養的にはあまり期待できなくなった。旨みも自然乾燥品に比べるとコクが少ない感じである。また、おがくず栽培のものは、煮るとアクが多く出る事があるので、一度ゆでて使うと良い。

しめじ



選び方

しめじは軸の下が大きく膨れ、根元が一つのかたまり状になく膨れているが、軸が短くて太く、笠が開きすぎているものがないもの良い。笠は黒褐色の濃いもの、茎は白いものが新鮮。

扱い方

ラップに包み、10度前後で保存。
メモ
多種のしめじが自生していて味も

格別に良いが、一般に市販されているのは栽培されたひらたけの種類が主。本しめじとして出回っているものは、栽培されたしるたもぎだけである。

用途

汁の実、炊き込みごはん、鍋物。

えのきだけ



種類

自然のえのきだけもあるが出回っているのは人工栽培された白いえのきだけである。

選び方

純白で笠が小さく揃っているものが良い。根元が茶褐色に変色したり、やせているものは鮮度が落ちていてので注意。

栄養

ビタミンB1、B2を多く含んでいる。

扱い方

収穫後も生長し続ける為、時間がたつと品質が落ちていく。

なめこ



選び方

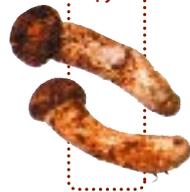
煮ても成分がとけ出さないので、缶詰やパック入りになって出回っているが、生の物も出ていて、殆どが栽培品で、大粒より小粒、笠の大きさが揃い、全体が冴えた茶色で、黒ずんでいないものが良い。軸だけでも売られ、炒め物や煮物に

使います。旬は10〜12月。

扱い方

余分なぬめりを除くには、ざるに入れぬめり湯をかけながらざるを揺ると取れる。

まつたけ



種類

きのこ類の多くが人工栽培されているが、まつたけは人工栽培できず、全て自然発生のものである。韓国、カナダなどからの輸入物も増えているが、国産に比べると香りは少ない。

選び方

ずんぐりと太く、笠の開きがつぼみか中開きぐらいで、丸くて厚みがあるものが良い。香りは笠に、味は軸にあると言われている。

扱い方

時間がたつと色が黒ずみ、乾いた感じになる。入手したらすぐに調理する事。

用途

吸い物、炊き込みごはん等。

まつたけの下ごしらえ



石づき(根元)は、汚れている部分だけ薄くそぎとる。



笠を切り離し、軸を柔らかく虫が中から出てくる。

マッシュルーム

種類

日本では西洋まつたけ、フランスではシャンピニオンと言われ、その殆どが白色種で人工栽培されている。旬は10〜12月

選び方

笠が丸くて真っ白で、滑らかで笠の裏が破れたり、黒くなったりしていない物。石づきが付いたままの物。

扱い方

アクが強くて切り口がすぐに変色するので、早く調理するかレモン汁をかけておく。

用途
炒め物、スープ、クリーム和え等。

きくらげ

種類

枯れ木に生じるキクラゲ科の食用菌

選び方

大きく割れていないものが良い。扱い方
ぬるま湯につけてもどし、軽く洗ってこみを落とす。石づきを取る。歯ざわりが特徴なので戻しすぎない事。

もやし 芽野菜

もやし

種類

大豆や緑豆を原料に、人為的に発芽させたもの。豆の皮が黒い緑豆もやし、大きくなって太い大豆もやし等がある。

選び方

純白で光沢があり、根が短くて茎が太くふっくらしているものが新鮮でおいしい。真空パックのものは、もやしの形がわかる位しっかり真空されたものを。

栄養

疲労回復に効果がある遊離アミノ酸が多く、調理による損失も少ない。ビタミンCも豊富。

扱い方

もやしは鮮度が命なので採取後時間がたっていないもの入手する事。

芽野菜



種類

かいわれ大根、アルファルファ等

選び方

大根の子葉が開いて、白い芽が5cm以上伸びた新鮮なもの。

栄養
低カロリーで高ビタミン、高タンパクで繊維質も多い。

扱い方

かいわれ大根は新鮮な内に使うが、涼しい時期なら根元から切って水に挿し置いてよい。アルファルファは手軽に栽培できる。水に浸した種をびん等の容器に入れ、20度位の場所に置き、1日に数回水洗いする。発芽後5〜6cmになり種皮が取れたら食べられる。

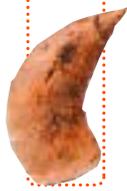
用途

吸い物、料理のつま、浸し物サラダ等

たけのこ

たけのこ、ふきょうと、山菜

たけのこ



種類

一般的に出回っているものは、殆どが孟宗竹。10cm、20cmの太さで、長さは30cm前後のもの。

旬は春で4〜5月頃。

選び方

皮につやがあり、切り口が純白で瑞々しく、ずんぐりした砲弾形のものが良い。切り口がぬるぬるしていたり、茶褐色のもの、大ききの割りやすいものは古く鮮度が落ちていく。

栄養

タンパク質がやや多い程度

扱い方

時間がたつと香りも飛んで硬くなり、アクも強くなる。アクはシウワ酸が多く、カルシウムの吸収を妨げるので、必ずアク抜きをする事。

たけのこの下ごしらえ

たけのこの先端を斜めに切り落とし、中央に1本包丁を入れて、火の通りをよくする。

ぬかとうがらしを入れた水で、根元に竹くしが通るまでゆで、汁ごと冷ます。

ふき



種類

各地で地ふきと呼ばれる栽培品種の水ぶきと、山野に自生する山のふきや沢ふきがある。

選び方

新春の新鮮な葉柄が伸び切った頃が旬。葉も葉柄も緑色が濃くて新鮮なものを選ぶ。太すぎると筋っぽく、空洞になっているので注意。

扱い方

アクが強いので必ずゆでて調理する。ゆでたままでよくと変色するので、水に浸けておく事。葉も塩ゆでにして、よく水にさらす。

用途

葉はつくだけ煮、ふきのとうはねりみそや天ぷら、ひたし物に。

山菜類

種類

わらび

ここみ、たらの芽等、4〜5月頃が旬。



選び方

わらびは、切り口からすく硬くなるので、ボキッと折れる柔らかい所だけを使う。くさそてつこの渦巻き形の新芽であるここみは美しい濃緑色のものを、たらの芽は5〜10cmぐらいに伸びたもので、太くとげがピンと張っていて柔らかいものが最高。

扱い方

わらびはアクが強いので重曹かわら灰を振りかけ熱湯をひたひたに注ぎ、そのまま冷まして水にさらし、使う時にさつとゆでる。ここみはアクがないので、さつと塩ゆでにして食べられる。たらの芽は天ぷらおひたし等に。

わらびの下ごしらえ



200gのわらびに重曹を小さじ1/4振りかけ、熱湯を注ぐ。落とす蓋をして冷めるまでおく。

卵

卵

種類



鶏卵とうずら卵が一般的。鶏卵には受精した有精卵と無精卵があり殆どの市販品は無精卵だが、栄養価は大きく変わらない。また、餌にヨードを加えたヨード卵等もある。うずら卵は鶏卵より卵黄の比率が大きい為、その分鶏卵と比べビタミン類が多い傾向がある。

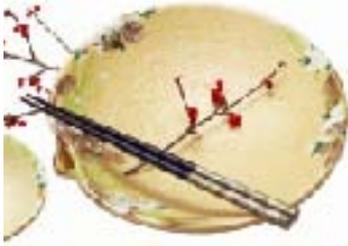
栄養

卵のタンパク質は日常不足しがちなリジンなど必須アミノ酸を豊富に含む理想的な質のものである。脂肪は大部分が卵黄にあり、とても消化のよい状態のもので、ビタミンC以外の栄養素の殆どが含まれている。

選び方

新鮮なものを買う事が第一。サイズは色々あるが、実は卵黄の大きさは殆ど変わらない。見た目が同じ大きさなら、細長いものより丸い卵が重くてお買い得。

卵を光に透かし、全体が明るく見えるものは新鮮で暗い影があると古く、真っ黒なら腐敗している。振ってみて中がコトコト動いたり、塩水に入れて浮かぶものは古い。割ると卵黄が盛り上がりつついる卵は新鮮な証拠。



ゆで卵の上手な作り方

10分以上水につけ、水から加熱する。沸騰したら弱火にし、黄身を真ん中にするために一分くらい箸で転がし続ける。5分では黄身はとろとろで、7分では黄身の中央がやや半熟、12分ゆでるとがたゆで卵になる。つまり卵なら4〜5分でかたゆでになる。

扱い方

5〜7度が適温。比較的とがっている方を上にして冷蔵庫に入れておく。卵黄が安定して長持ちする。他の食品の匂いが移りやすいので注意する事。

×七
卵にはコレステロールの心配があるが、卵黄にはそれを低下させるリノール酸も一緒に含まれている。健康な人であれば、特別に制限する必要はない。それよりも、アルカリ性食品と一緒にバランスを摂る事が大切。

こんにやく

サトイモ科の地下の球茎であるこんにやくは、よくいもを乾燥させて粉にし、石灰乳を混ぜて固めたもの。生こんにやくは、よくいもから作った黒っぽいものと、こんにやく粉から作った白いものがあるが、生こんにやくは、海草を混ぜたものもある。



種類

糸こんにやく：こんにやくをせん切りにしたもの。
しらたき：細い穴から突き出したもの。
凍りこんにやく：薄く切って屋外で凍らせたもの。

豆知識

こんにやくには、昔から砂払いと呼ばれ整腸作用があるのは知られていた。こんにやくの成分は約96%が水分でグルコマンナンが2〜3%。このグルコマンナンは人間の消化酵素では分解されずカロリー源にはならない。食料とされている。それに加えて、腸ガンの予防やコレステロールを余分に吸収するのを防ぐとも言われ見直されている。ただ、コレステロールとこんにやくに關しては、こんにやく粉の状態が最も有効で、こんにやくの状態だと効果減るといふ研究もある。しかし、



健康食品だからと偏った食べ方ではない事も大切。
保存
こんにやくは石灰水を加えて加熱したものなので、袋入りのしらたき等も石灰水に浸されている。この水に入ったまま保存した方が腐りにくい。又、こんにやくも水につけた方が長持ちする。調理する前にゆでる等で石灰分を抜くと、おいしく食べられる。



こんにやくステーキ

材料
こんにやく：2枚
ベーコン：4枚
菜の花：1/2わ
生しいたけ：1袋

作り方
鍋に湯を沸かし、菜の花を色よく塩ゆでにする。水にとって冷まし、食べやすい長さに切り、水気を絞る。
こんにやくは両面に切り込みを入れ、厚みを2つに切って塩もみの湯でさつとゆでる。
しいたけは軸をとり、ベーコンは小さく切る。
バター大さじ1でしいたけ、菜の花を炒め、塩こしょうで調味して取り出す。
フライパンでベーコンを炒め、こんにやくを入れて少し色付く位に両面を焼き、しょうゆ、酒各大さじ2、みりん大さじ1を入れ、照りよく焼き上げる。

とうふ あぶらげ

種類

木綿豆腐：豆乳に凝固剤を加え、木綿を敷いた木枠に流しこし固める。
絹ごし豆腐：濃いめの豆乳に凝固剤を混ぜて固めたもの。
充填豆腐：パツクに豆乳と凝固剤を入れ、加熱殺菌と同時に固めたもの。特殊な容器に入れて、1ヶ月ほど保存のきく充填豆腐もある。



栄養

豆腐は約90%が水分だが、固形分の約半分がタンパク質、1/3が脂質。植物性タンパク質・植物油を多く含んでいる。大豆タンパク質はコレステロールの心配はない。

選び方

傷みやすい為、買って来たその日に食べるのを原則に。生ものなので清潔で回転の早い店を選ぶ事。

扱い方

買ったらず水を取り替え、冷蔵庫に入れれば2日はもつ。普通の充填豆腐はそのまま冷蔵庫に入れて製造日から1週間、焼き豆腐は生ものと同じ。あぶらげは冷凍保存が可能。

豆腐の水のきり方

まな板を斜めに置き、乾いた布巾で豆腐を包み、皿程度の重しを乗せて水気を切る。



あぶらげの香味ステーキ

材料
あぶらげ：4枚
ねぎ小口切り：大さじ4
干しえびみじん切り：大さじ1
搾菜みじん切り：大さじ1
もやし：1袋

作り方
あぶらげはすりこ木で軽く叩き、短い方の一辺を切り落とし、袋状に開く。
ねぎと搾菜、干しえびに、ごま油小さじ1、化学調味料こしょう少々、しょうゆ小さじ1〜2（搾菜の塩けで加減）を加えよく混ぜる。
あぶらげに、を詰める。
フライパンに油大さじ3を熱して、を入れ、弱めの中火でパリッと両面を焼く。
もやしは塩を振り強火で炒め、つけ合わせにする。

乾物

ら煮ても柔らかくならないので注意。

高野とうふ
しみとうふ



栄養

とうふと同様タンパク質が豊富で栄養価の高い食品。

扱い方

熱湯をたっぷりかけてもどし、水の中で押し洗います。最近に戻す必要のないものもある。

切り干し大根



選び方

黄色味がかったものが良く、茶色味を帯びたものは古くえぐみがある。秋一番の切り干し大根は甘みが強くおいしい。

扱い方

歯こたえを染しむ漬物等では、こみを除きさつと水洗いしただけで使うが、煮る場合はしっかり戻さないで調味料を加えた時に硬くなり、後でいく

かんぴょうの下ごしらえ



かんぴょうは塩を振ってよくもみ、塩を落として水につける。

ゆばの下ごしらえ



干しゆばは、濡れ布巾で挟んでおくと柔らかく戻る。

かんぴょう



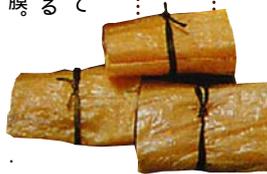
選び方

夕顔の果肉を薄く長くむいて干したもので、肉厚で、幅が一定して広く乳白色のものを選ぶ。

扱い方

色が白すぎるものは漂白剤を使っているものもあり、逆に茶色みを帯びているものは古いものである。特にかびやすいので梅雨時の湿気には特に注意する事。

ゆば



大豆をつぶして作った豆乳を煮るとできる、表面の膜。生のものは引き上げゆば、生ゆばと言い、保存の為乾燥させた干しゆばもある。

麩



種類
生麩はもっちりとした口当たりにて、生麩を焼いた焼き麩もある。

栄養

小麦粉のタンパク質でできた栄養価の高い食品。

扱い方

水につけて戻し、両手で挟んで搾る。板麩は濡れ布巾で挟む。

はるさめ

元から使われていた日本のはるさめは、いもでんぷんを使っており、煮とける性質があった。そこではるさめに似ていた中国の豆めんがよく使われるようになり、現在では多くなっている。緑豆のはるさめの方が腰も強く、煮ても炒めてもびににくい特徴がある。

海藻

ひじき



栄養
カルシウムが多く、ヨードも含ん

であり、大切な無機質源。

扱い方

油と相性が良く、炒めたりあぶらげと炊き合わせると良い。使う時は水かぬるま湯に15〜30分程つけて戻す。その際8〜10倍になるので大きめの容器を準備する。戻しすぎると皮がとけ落ちる事があるので注意。砂が混じっている事もあるのでひじきだけをざるにすくい上げ水を切るが良い。

わかめ



選び方

養殖物が多くなっているが、水にとけやすく風味が少ないかわりに柔らかく食べやすい。新わかめは2月末から初夏に出る。1〜2月に新わかめとして出ているものは乾燥したものを戻したのもあるのので注意を。干しわかめは葉の形が揃っていて、幅が余り広くなく、筋が細いもの、黒が暗緑色でつやのあるものを選ぶと良い。

扱い方

塩漬けわかめ、塩漬け冷凍生わかめは、水につけて塩抜きする時間が長いと、とけてしまう事があるので注意。

わかめの戻し方

八分おりのもどしたわかめをざるに入れて熱湯をかける。すぐに水につけ冷まし、水気を切ると色よく仕上がる。



こぶ



栄養

カルシウム、ヨードが多くミネラル類の良い供給源。

選び方

産地によりこぶの品質が違うので、料理の目的に合ったこぶを選ぶ。たし用はまこぶ、利尻こぶ等が良く、煮物には柔らかい日高こぶが向いている。

早煮こぶといわれるものは一度蒸してあるので簡単に煮える。おぼろこぶは酢酸処理で柔らかくし削り取ったもの、とろろこぶはこぶを重ねて圧縮し、側面から削ったもの。だし用は黒過ぎず、緑褐色を帯びた黒つやがあり、肉厚のものが良い。煮こぶもよく乾燥してつやがあるものが良い。

扱い方

表面についている白い粉は甘み成分なので洗い落とさない様濡れ布巾でさつと拭く程度にする。湿気を嫌うので、密閉容器等に入れ風通しのよい所にしまおう

もずく

磯の香りの強い海藻で、ぬめりが多く春から初夏にとれる。濃い塩水で保存してあるので、塩抜きしてからしょうが酢、三杯酢等で食べる。酒の肴に、汁の実、雑炊等にも言はれる。



みんな大好き 心理テスト

Q メガネブームの火付け役！

「メガネをかけた学級委員長」をコンセプトとしたアイドルが
きらびやかにテレビの前で歌って踊っています。
様々なメガネで登場する彼女ですが、
あなたならどのメガネが一番似合うと思いますか？



A



B



C



みんな大好き 心理テスト

診断結果

メガネや帽子、髭などは自分の心の動きを人に見られたくない、隠したいという願望の表れだと解釈されています。このテストではメガネのフレームの形によって恋人に対して素直になれない原因を診断します。



Ⓐ を選んだ方は

あなたは彼と付き合う事で現在のぬるま湯的生活を失うのが怖いようです。それが彼からのアプローチに応えられない理由がもしもありません。ズルズルとこのまま何も進展しないのでは将来後悔するかも知れませんよ？



Ⓑ を選んだ方は

あなたは今迷っていますね。彼だけしかない！というならば迷うことはありませんが、選択肢が多すぎる為、決断を下すにはまだまだ時間がかかるでしょう。



Ⓒ を選んだ方は

あなたが彼に対して素直になれないのは、ハッキリ言って彼があなたの理想に程遠いからでしょう。もしそうなら、ズルズルと付き合っていくより、ズバッと別れてしまった方がお互いに幸せなのでは？