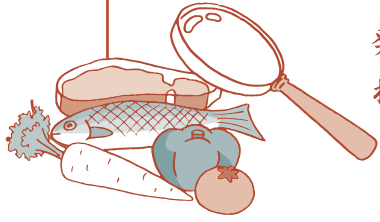


知るほどに食は楽し。

お魚の活きのよさの見分け方とか、天ぷらが上手に揚がる油温とか…。食べ物を美味しくいただくためには、食材や調理法についてまず知ることが大切です。考えてみれば料理は、そんな知識やノウハウの集積とっていいかもしれません。ちょっとした発見や何気ない工夫。親から子へ、暮らしの中で行われる知識の手渡しが、食の世界を楽しく広げます。

新鮮さの見分け方。



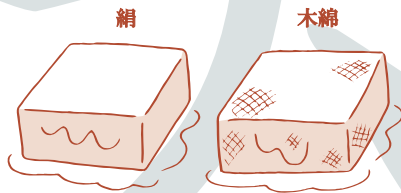
いい素材があれば、味付け以前に美味しさが決まったも当然です。野菜は、色が鮮やかでみずみずしいものが新鮮で甘味も水分も栄養素も豊富。見るからに元気なパワーを発信しています。魚や肉は少し時間が経過したほうが、美味しくいた



脂肪が黄色くなっていないものを選びましょう。

素材の活用も 知ることから。

木綿豆腐と絹ごし豆腐の違い、ご存じですか？木綿豆腐は豆乳にがりを加え水気を切ったもの。絹ごし豆腐は濃い豆乳にがりを入れて水気を切らずに固めたものです。豆腐は汁物、鍋物、炒め物や和え物にと活用範囲の広い万能素材。冷や奴もタレを工夫することで味わいの変化を楽しめます。



知ることから食育が始まる

料理はくりかえしの毎日を楽しむ、家族のやすらぎをつくるもの。好き嫌いなくバランスよく食べるためには、食材を知って美味しく調理し、変化をつけて楽しみましょう。ちょっと手間をかけた料理は、その分、愛情たっぷり。例えば、コトコト煮込んだシチューは、野菜や肉、魚介類などを

いっしょに食べることができ、お子さまの好き嫌い解消にもひと役買います。ほっとするやさしい味わいを食卓の楽しい思い出と同時にお子さんに伝えたい。伝えてあげてください。

シュガーレディ本社
代表取締役社長 大野悦史

いつもの素材にそんな変化を加えるのも料理の楽しみ。そこで提案したいのが、ソースの活用です。「ベシヤメルソース」は、バターと小麦粉を焦がさず炒め牛乳で溶きのばしたホワイトソースで、グラタンやクリームシチューに。「グレイビーソース」は肉をグリルして出る肉汁にワインなどを加えて煮、こした後、塩・コショウで調味したソース。ステーキやローストビーフなどの肉料理と一体となって味わいを豊かにしてくれます。「ブラウンソース」は、バターと小麦粉で褐色に炒めたルーをブイヨンで溶きのばし、ベーコンや野菜、白ワインなどを加えて煮詰め、裏ごしして、長時間煮込んだもの。ピーフシチューやハンバーグ、ロコモコも、このソースが決め手です。味の基本、ソースを知ることでお料理の幅もぐんと広がります。

知識は栄養、
知識は味覚。

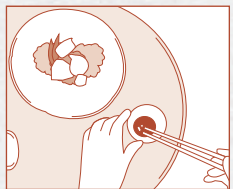
調理の奥義を知れば、素材の栄養を逃さず美味しくいただけます。天麩羅は衣がサクッと香ばしく、中身はふっくらジューシーに揚げるのがコツ。油の温度管理が重要です。野菜類は衣が油の底まで沈んで少しして浮き上がってくる160〜165℃で。魚介類は、衣が油の中間まで沈んで浮き上がる170〜175℃を目安に揚げます。魚の煮物は、白身魚は強火でサッと。クセの強い背の青い魚は時間をかけて少し濃い目の味付けで。炒め物は、炒め始めたらいっきに仕上げるのがコツ。素材の持ち味を生かし、いちばんの旨味を引き出した料理は、ひと口で美味しい笑顔を広げてくれます。



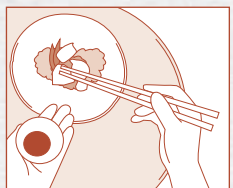
第十回 役立つ食事作法

小皿・しょう油皿のあつかい

遠い位置からしずくを気にして慌てて料理を口に運ぶのではなく、左手で持ったうつわで受けるようにするか、または懐紙を使いましょう。



わさびは、あらかじめ溶いてもかまいません。



小皿で受けてもよいでしょう。