

# 鍋を

## 美味しく 楽しく 食べよう！

そろそろ鍋が  
食べたい季節。  
心得・小ネタを  
紹介します！

### ●時代劇風・あなたは何役？

ナベ奉行



鍋を仕切るしっかり者。周りを気づかい、材料を入れる順番や食べるタイミングを見極める！

アク代官



アクを取るのに徹している。出汁まで取り過ぎない絶妙な取り具合。取り過ぎるとまさに悪役。

マチ娘



鍋が美味しくでき上がるのを待っているちゃっかりさん。出来たら美味しくいただきます。



### ●美味しく食べる心得

汁が熱くなるまでしばらく待つ！

低温の汁に具材を入れると、うま味やアクが多く溶け出るので、汁が90℃くらいになるまで待つ。

最初にダシがとれる具材を投入！

鶏肉・魚など、ダシがとれる具材を最初に入れるのが基本。

アク取りは速やかに、取り過ぎない！

スープを煮立たせ、表面に浮いたアクを取る。アク取り作業は一回だけ。後から出る泡はうま味のもとなので取らない。

火の通りにくい具材を先に投入！

いも・ごぼう・白菜の芯など火の通りにくい野菜類を入れる。白菜の葉、キャベツ・しいたけ・ネギなど火の通りやすい野菜類は後半に入れる。

固くなりやすいものは最後に投入！

牛肉や貝類などは火を通しすぎると固くなるので、食べる直前に入れる。

シメまで楽しみ、残さない！

### 役に立つ 小ネタ



●白滝や春菊のアクには、肉を固くする効果があるカルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれているので離しましょう。

●肉や魚は軽く湯通しすることで臭味が消え、うま味が逃げません。

●鍋の中央は対流ができて煮くずれしやすくなっているため、くずれやすい具は端にいれましょう。



その一



その二



その三



その四



その五



その六