

## COOKING TRIVIA 料理の豆知識

### 煮物や鍋物のアク取り方法

おたま以外のものを使って  
一気にアクを取る方法をご紹介します！



#### クシャクシャにした アルミホイルをかぶせる

鍋の直径より少し大きめのアルミホイルを用意し、クシャッと丸めます。それを広げて落とし蓋にすると、10秒ほどでアルミホイルの凹凸にアクがついてきれいに取れます。

#### キャベツ・白菜・レタスなどの 外側の葉をかぶせる

捨ててしまいがちなキャベツや白菜・レタスなどの外側の葉は、アク取りに活用できます。アルミホイルを使った方法と同じように、落とし蓋にすると葉がアクを吸着します。

#### アクの取り過ぎはNG！

アクとは野菜や肉・魚などの食物を煮ることによって浮かび上がる、たんぱく質を主成分とする不純物のこと。えぐ味・渋味・苦味があるため、取り除くことで雑味がなくなり見栄えも良くなります。ただし、アクには旨味や栄養も含まれているため、こまめに取りすぎるのは控えましょう。