

知ってお得なワンポイント

お料理上手は ここからスタート!

ゆで卵を上手にむけますか？

茹でる前に、卵の底の部分にひびを入れる。

【図参照】

気室にはいつている炭酸ガスが抜けるため、きれいに剥けます。



塩を計るときの目安

少々・・・親指と人さし指でつまんだ量（小さじ約8分の1）

ひとつまみ・・・親指と人さし指と中指でつまんだ量（小さじ約4分の1～5分の1）

ひとにぎり・・・片手で軽く握った量（大さじ約2杯）

野菜の茹で方の違い

例1 ほうれん草・・・茹でてから氷水にいれて冷やす

*色が鮮やかに仕上がる

*灰汁（あく）がとれる

*しゅう酸がとれる

例2 白菜・・・茹でてざるにあげてから自然に冷ます

野菜によって茹で時間は異なります。

茹でる時は減塩のため、塩はあまり使わないほうが良いようです。

いなり寿司の小揚げの処理

まるい箸2本（麺棒など）を小揚げの上に乗せ、

コロコロ転がす。（ローリング）【図参照】

煮た後、上手にはがせます。

