

知ってお得なワンポイント

お料理上手のまめ知識!

塩麹ってなーに？

漬け物、焼き魚、ドレッシング等・・・・・・・・万能調味料です。

★麹菌の酵素が食品の成分を分解する事が麹の働きです。

この消化酵素の働きにより

- ・たんぱく質を分解⇒アミノ酸
- ・でん粉を分解⇒糖分
- ・脂肪を分解⇒脂肪酸とグリセリン

この作用が起こり麹が食品を柔らかく美味しくする。

♥いろいろな旬の食材を使ってオリジナルレシピを作ってみてはいかがでしょうか？

(きのこ) は洗う??洗わない??

きのこは、普通の野菜と違って菌糸が組み合わさった菌糸植物なので水をかぶると菌糸と菌糸の隙間に水が入り込んでぶよぶよとした食感になり香りも逃げてしまうので、洗わない方が良いと言われている。それに、栽培されたきのこはゴミや泥の付着が殆どないので洗う必要はないが、気になる時は、きのこにあわせた洗い方がある。

《しめじ》

しめじはきのこの中でも比較的水に濡らしても味が落ちない。流水などで軽く洗うとよい。

《しいたけ》

しいたけは傘の裏のヒダヒダがよく水を吸ってしまうので、濡らしたふきん等で傘の上の部分だけをぬぐっておく。

《えのきだけ》

えのきだけは束のまま根本をつかんで、先端から中くらいまでをボウルに張った水に入れ軽く振って洗う。