



How-to

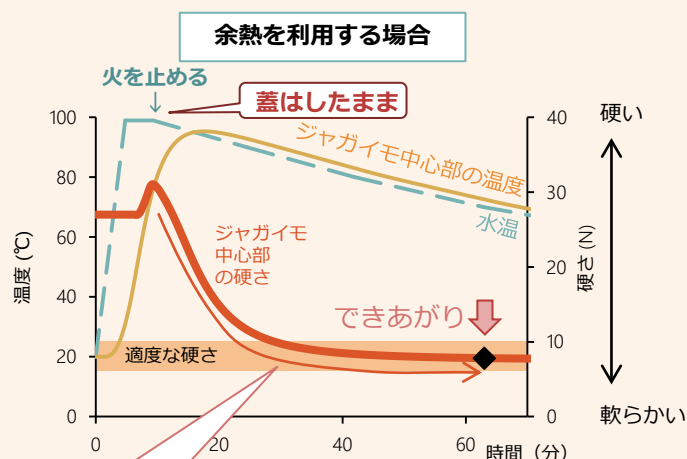
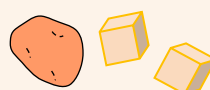
余熱を利用して煮物を作ろう！

煮くずれないためには

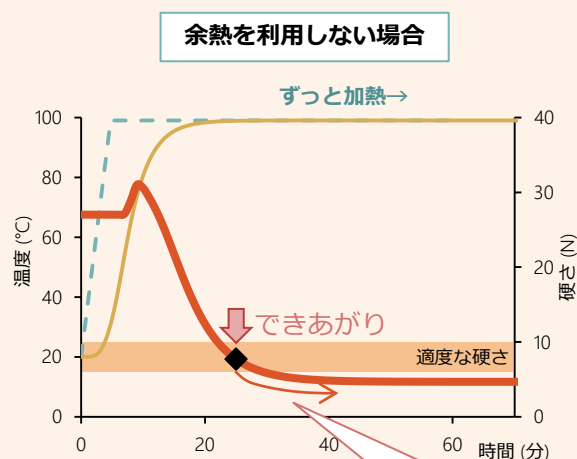
火を止めてからの余熱を利用しましょう

余熱を利用すると硬さが均一になり煮くずれません

大きめに切ったジャガイモ（3cm角）を煮る時の硬さの変化
（水と食材合計2kgで水が食材にかぶるように加熱した場合）



火を止めた時は硬くても、徐々に軟らかくなります



適度になったところで取り出さない
軟らかくなりすぎて煮くずれます

できあがったジャガイモの中の硬さ

余熱を利用する場合

適度な硬さで

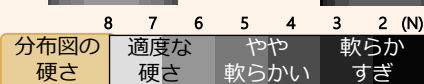
均一



余熱を利用しない場合

表面が軟らかすぎて

不均一



- 火を止めた直後は硬くても、そのまま蓋を開けずに余熱を利用することで軟らかくなります
- 余熱を利用すると適度な硬さで均一になります
- 加熱時間は野菜の種類や大きさによって違います
例) 水と食材合計 2kgの場合
・ジャガイモ (3cm角)
沸騰継続4分30秒→火を止める→そのまま放置
・ふろふき大根 (厚さ2cm, 直径6cmの輪切り)
沸騰継続12分→火を止める→そのまま放置



余熱の利用は

他にもいいこと

煮くずれ防止だけでなく

省エネルギー調理としても有効です。

