

How-to

煮物を上手に作るコツ

硬さと塩味を同時に適度に
仕上げるためには

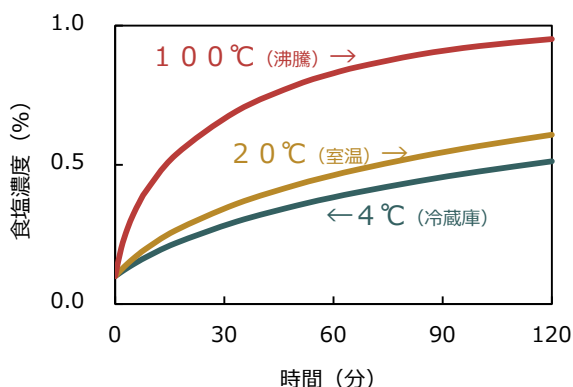
- 余熱を利用しましょう
- 大きさはダイコン>ニンジン≒ジャガイモの順に切りましょう

① 味付けは余熱を利用しましょう

沸騰を行わずに高い温度で味付けするためには、火を止めた後の余熱の利用が効果的です



異なる温度の食塩水にダイコンを浸けた時の食塩濃度の変化をシミュレーション（2cm角、1%食塩水）しました。温度が高いほど食塩は早くしみ込むので、短い時間でダイコンの味は濃くなることがわかります。ただし、沸騰状態が続くと煮くずれてしまいます。



② 野菜の種類によって切る大きさを変えましょう

大きさはダイコン>ニンジン≒ジャガイモの順番に切ると硬さと塩味が同時に適度に仕上がります。

沸騰直後に火を止め、1時間余熱を利用した時に硬さと塩味が同時に適度になる大きさ（1%食塩水と食材の合計重量2kgの場合）

ダイコン

2 cm × 2 cm × 3 cm



ニンジン

2 cm 角



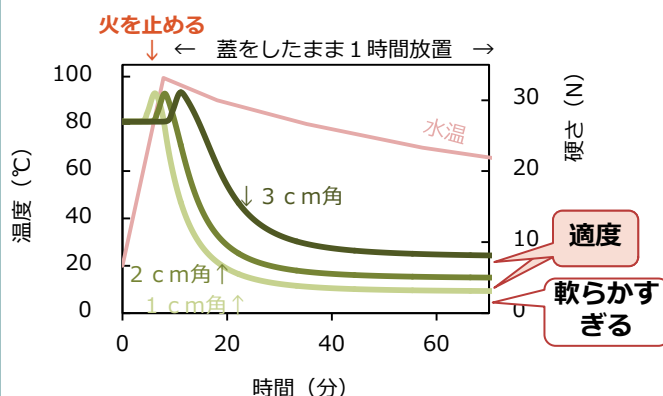
ジャガイモ

2 cm 角

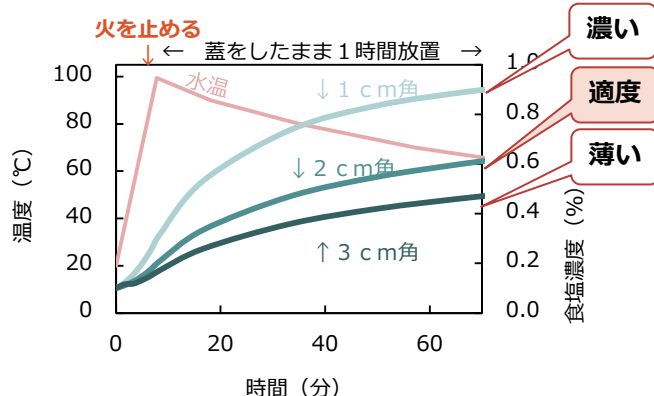


同じ鍋に色々な大きさのジャガイモを入れて加熱し、消火後も蓋をしたまま放置した（余熱を利用した）時の硬さと食塩濃度の変化をシミュレーションしました

硬さの変化（中心部）



食塩濃度の変化（全体）



ジャガイモは2cm角が硬さも塩味も適度になる大きさです（1%食塩水2kgで余熱を利用した場合）

沸騰だけで調味を行うと煮くずれてしまいます。火を止めた後の余熱を利用しましょう！