



How-to

わかる！調理のタイミング ～ 沸騰を表すオノマトペ ～

ポイント

誰もが同じ状態をイメージする
オノマトペ（擬声語、擬態語）を使ってみると

グツグツ、ブクブク、ボコボコ、グラグラと沸いたら沸騰！

① 調理の際、見た目で「沸騰状態」を判断するのは難しい？

沸騰の定義は明確です。

液体を加熱するとき、液体の蒸気圧が外圧に等しくなり、液体の内部に気泡が生じて継続的に蒸発が行われる状態をいいます。

しかし...

実際の調理では、鍋の中の温度は一定ではなく、部分的に沸騰しはじめてから鍋全体が沸騰するまでに時間がかかります。

さらに...

まだ水蒸気が内部から発生していない低温の状態でも、沸騰していると勘違いしてしまう人がいます。

溶存気体は低温でも泡となって見えはじめます。

一番だしの昆布は、沸騰直前（95℃くらい）にひきあげましょう。

青菜などの緑色野菜は、沸騰してからゆではじめましょう！



鍋底・鍋肌につく泡は、水に溶解しなくなった溶存気体が気体となったもので、沸騰による水蒸気ではありません。

※気体は温度が高くなるほど溶けにくくなります。

鍋底から水蒸気の泡が連続的に立ちのぼり、水面がゆれはじめたら沸騰です。

40～90℃台前半まで泡がついています



蓋をあげた状態で、鍋内の平均温度約98℃で水面がゆれはじめます



色よく緑色野菜をゆでるコツ 水面がゆれるまで沸かしたお湯で短時間加熱が◎！

② あなたなら、沸騰しているかどうかの判断を、どのように子どもや学生に教えますか？

誰にでもわかりやすい

オノマトペの活用がおすすめです

「ふっとう」でなに？



オノマトペは話ことばや幼児語に多いのですが、レシピ表現にはあまり使われてきませんでした。しかし、適切な表現を選べば、調理の状態をわかりやすく伝えることができると考えられます。

※大学生を対象に水の加熱状態を表す表現を収集・整理し、対応評価の結果を分析して沸騰状態を表す表現を選びました。