

食育セミナーNo.42 調理の目安 水かげん

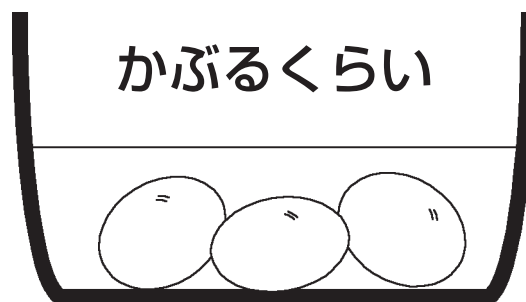
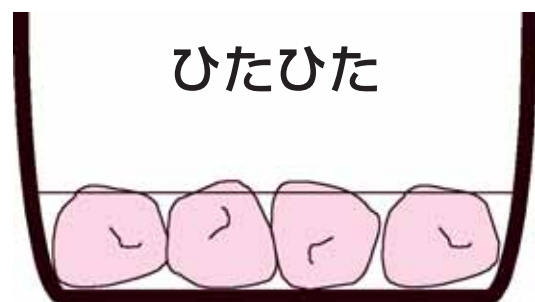
料理に欠かせない水は、「水かげん」がおいしさの決め手になります。

料理の本や、インターネットで紹介されているレシピなどで見かける、「水かげんの目安」を表す言葉の意味を正しく知っておくと、おいしく仕上げることができます。

◆ひたひた……鍋に入れた材料が水面からほんの少し出ているくらいの水の量。
(煮くずれしやすい材料や水分の多いものを煮るときなど)

◆かぶるくらい……鍋に入れた材料が水面ギリギリ沈む程度の水の量。
(いも類や卵をゆでるとき、水分の出ない乾物をじっくり煮るときなど)

◆たっぷり……鍋に入れた材料が水にすっかりつかり、水面から数cmの余裕があるくらいの水の量。(青菜をゆでるとき、長時間煮込む場合など)



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。