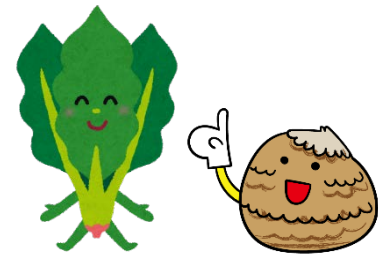




# 後期第2回

## 煮る(2)(3) [魚・野菜・芋]



### <授業内容>

- ・鯖の味噌煮(前期テキスト 9-2)
- ・小松菜の煮浸し(後期テキスト14-1)
- ・里芋の煮物(後期テキスト14-4)

### ➤ 目的

食材それぞれに適した煮方(煮汁の量、調味、加熱方法)を習得し、食材の下処理方法を知る。

# 「煮る」とは 復習

湿式加熱。

食品を加熱と同時に調味する。

ゆでる操作と違い、加熱に用いる水分は捨てない。

調理学の教科書  
P156～に詳しく載っています

# 各料理の煮るときのポイント

調理学  
P156

## ➤ 鯖の味噌煮

味噌汁と異なる点だよ

煮汁に調味料、味噌を加え、10～12分程度で煮る

## ➤ 煮浸し

少なめの煮汁で短時間、煮汁を残すように煮る

## ➤ 里芋の煮物

多量の煮汁で、時間をかけて味をしみこませながら、煮汁を残すように煮る

【前回の復習】調理をする上での注意点は??

- ①鍋の大きさ
- ②落とし蓋をするか
- ③煮汁の量
- ④調味%



# 煮汁の量の少ない煮物

煮しめ、煮付け、煮っころがし

食材が煮えたとき、煮汁は少ないか、  
ほぼなくなっている。加熱中は液面から  
材料が出ているので、落としふたや  
紙ふたが必要。

例)魚の煮付け、  
里芋の煮っころがし



# 煮汁の量の多い煮物

## 含め煮・煮込み

材料が浸る量の煮汁を用い、加熱終了後も煮汁がじゅうぶん残っている。

例) おでん、シチュー



# 落としぶた、紙ぶたはどうして必要？

- 少ない煮汁が沸騰して落としぶたに当たり  
上からも材料を加熱調味できる  
＝加熱の上下差を小さくする
- 臭いを逃がしながらも熱を有効利用
- 材料を軽く押さえて動くのを防ぐ  
⇒煮崩れ防止

# おすすめ落としシブタ

樹脂製オトシブタ 便利！



ひどい

# 鯖の味噌煮

## ➤ 魚の煮物：生臭さをどう消すか

実習の煮物は、どのような工夫がされている？

・副材料

しょうが、梅干しなど

・調味料

酒、みりん、しょうゆ、みそ  
など

・加熱法

火力、ふたの種類、揚げる  
ことによる効果など

デモをしっかりと見て確認しよう。



## 味噌煮の味噌の使い分け

味噌汁同様、甘味噌（西京など）は塩分が低いので、辛味噌よりたくさんの量入ります。煮汁の濃度は強く、煮あがりのソース状の液体も多くなります。あまりどろどろしたくない場合は「辛味噌」、味をからめたい場合は「甘味噌」との併用にすると良いでしょう。



# 味噌の計算

必要な塩分量(g) × 味噌の **塩分換算倍率** = 必要な味噌の重量 (g)

【味噌の **塩分換算倍率** の算出手順を再確認!!】

**100 ÷ 味噌の塩分%**

例) 信州味噌(12%塩分)  
の **塩分換算倍率**  
 $100 \div 12 = 8$

\* 合わせ味噌の塩分% は？

重量比で **1:1** の合わせ味噌の場合...

**(味噌Aの塩分% + 味噌Bの塩分%) ÷ 2**

重量比で **1:2** の合わせ味噌の場合は？

[味噌Aの塩分% + (味噌Bの塩分% × 2)] ÷ 3

# 味噌の計算 重量で1:1

違う味噌を同じ量ずつ混ぜ合わせる



それぞれの味噌塩分の平均値の合わせみそを作るということ。

例) 鯖500gで1%塩分の味噌煮を作る。入れる塩分は5g。

塩分10%の信州みそと、5%の西京味噌を同量入れたい。

ふたつの味噌の平均は、 $(10+5) \div 2 = 7.5\%$ 。

塩分7.5%の味噌を入れると考える。

$100 \div 7.5 \doteq 13.5$  5gを13.5倍(塩分換算倍率)して、67.5g。

★合わせみそで67.5gだからそれぞれの味噌は

$67.5 \div 2 \doteq 34g$  ずつ入れればよい。

写しておこう みその計算 合わせみそ

500gのサバに塩分1%で味をつける→塩分は5g。

5%のみそと8%のみそを使う

### ①塩分比1:1の場合

塩分5gを2.5gと2.5gに分け、それぞれの味噌の塩分換算倍率(何倍するか)で掛け算する

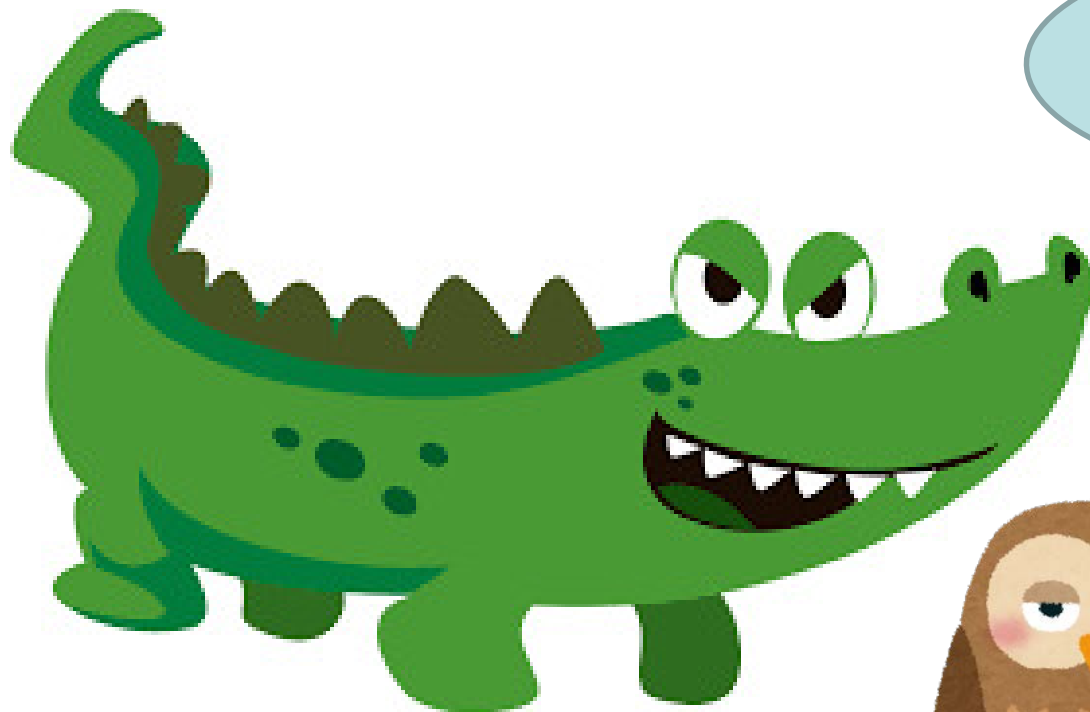
### ②重量で1:1の場合

5%と8%をならして、 $(5+8) \div 2 = 6.5$

6.5%のみそを使うと考え、何倍するか計算。

味噌の重量を出し、2で割るとそれぞれのみその重さが出る。

あわせ味噌計算をできるように！



このパターンは定期試験  
にぜったい出すよ



# 煮浸し

## 仕上がりのポイント

- 調味が均一になじみ、煮汁が残っている。
- 茎まできちんと火が通っている。

◆ 材料に対するだしの量: 今日の実習では**30%**

塩分・野菜の0.8~1.0%、糖分・野菜の1%

お浸し: 野菜をゆで(青菜類は歯ごたえを残して、色よくゆで)、だし割りしょうゆ(しょうゆをだしで薄めたもの)などに浸して味をなじませる。

→味付けをしてからは加熱しない

## ◆ 適する材料は??



青梗菜とちくわ



もやしと油揚げ



白菜と桜えび



なす

# [含め煮] 里芋の煮物

## 仕上がりのポイント

- 芋に火が通っていて煮崩れていない。
  - 味が浸透している。
- ◆ 含め煮と煮っ転がしとの違いは??



含め煮・材料がかぶるくらいの**だし**で材料を煮る(今日の實習では**100%**)。

加熱後も煮汁中につけて味を含ませる。

煮っ転がし・煮汁は半分程度で煮る。仕上げは鍋の中で材料を転がして煮汁をからめ、照りを出す。煮汁がほとんど残っていない。

- ◆ 里芋の下処理・下ゆでして洗い、**ぬめりを取る**。

→ふきこぼれ抑制、調味料の浸透をよくする。



そのほかのぬめりの取り方もある♪  
皮をむいて塩もみし、水洗いする。酢水でゆでる。



# みりん 復習

みりん 小さじ1杯 6gは…

糖分 2g

みりん 大さじ1杯 18gは…

糖分 6g

暗記しましょう！！



# (補足)キャベツのブレゼ \* 実習はありません

★ブレゼはフランス料理における基本の調理法のひとつで「蒸し煮」のこと

## 仕上がりのポイント

- 煮汁がほとんどなく、キャベツの芯まで火が通っている。
- ◆ 材料に対するだしの量: 今日の実習では14~15%  
塩分・野菜の0.6~0.8%

### 〈作り方〉

- ①キャベツ1.5cm幅位の短冊切り、玉ねぎうす切り、ウインナー斜め切り
- ②材料、調味料をすべて鍋に入れ、鍋のふたをして煮る(20分前後)

煮るときにふたをすることがポイント!!

→あくっぽいものや個性的な味のものは向かない

◆ 材料の組み合わせ

