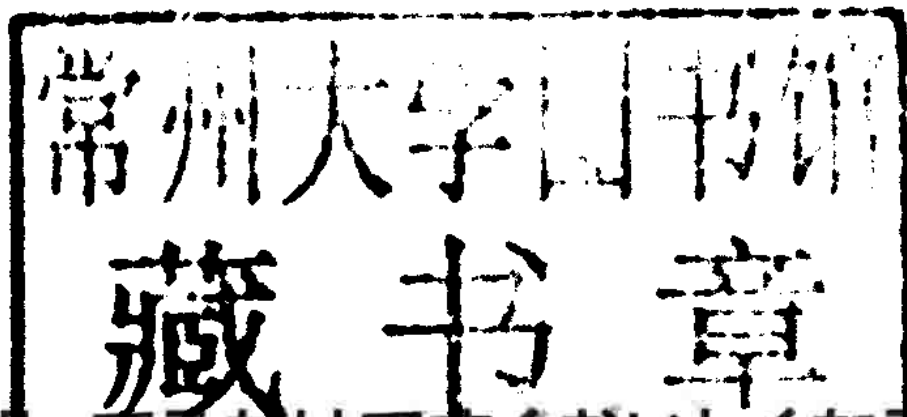


知ってる
だけですぐ
おいしく
なる！

料理の コツ

左巻健男＋
稲山ますみ＝編著





~~知ってるだけですぐおいしくなる!~~
料理のコツ

左巻健男＋稲山ますみ 編著

左巻健男—1949年生まれ。栃木県出身。千葉大学教育学部卒業、東京学芸大学大学院修士課程修了。法政大学生命科学部環境応用化学科教授。中学・高校の教諭を26年間務めた後、京都工芸繊維大学アドミッションセンター教授を経て2004年から同志社女子大学教授。2008年より現職。理科好きな大人のための雑誌「理科の探検 (RikaTan)」(文理)編集長。著書には『新しい高校化学の教科書』(講談社ブルーバックス

／物理・地学・生物版も共著にて上梓)、『面白くて眠れなくなる物理』(PHPエディターズ・グループ／化学・地学版も上梓)など多数。

稲山ますみ—1961年生まれ。京都工芸繊維大学大学院工芸学研究科修士課程修了。東京大学教育学部附属中等教育学校理科技能補佐員。主な著書には『石けん・洗剤100の知識』『気になる成分・表示100の知識』(ともに編著・東京書籍)がある。

講談社+α文庫 ^し知ってるだけですぐおいしくなる!
^{りょうり}料理のコツ

^{さ ま き た け お}左巻健男 + ^{い な や ま}稲山ますみ 編著

©Takeo Samaki, Masumi Inayama 2013

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

2013年4月22日第1刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3529

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン——鈴木成一デザイン室

本文データ制作——朝日メディアインターナショナル株式会社

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷——慶昌堂印刷株式会社

製本——株式会社国宝社

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第二出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281513-0

定価はカバーに表示してあります。



目次

第1章 下ごしらえ◆すぐ使えて役立つコツ

涙を流さずにたまねぎを切る方法……………14

魚や貝を洗うのは塩水？ 真水？……………16

アサリ・シジミの上手な砂抜き……………18

塩を使いこなして、台所の達人になる！……………21

お肉は新鮮じゃないほうがおいしいってホント？……………24

魚を焼く前に塩をふるのはなぜ？……………26

安くて固いお肉を「うまい！」に変えるコツ……………29

わさびの辛みを引き立たせる知恵……………32



凍った肉や魚を上手に解凍する方法…………… 34

ふきこぼれは、泡を大きくして防げ！…………… 36

野菜や果物の変色を防ぐ方法…………… 38

乾物や塩蔵品を上手に短時間でもどすには？…………… 40

トマトの皮をスルリとむくコツ…………… 42

第2章 調理◆もっとおいしくなる！ とっておきのワザ

おばあちゃんの知恵「さしすせそ」の科学…………… 46

煮るとおいしくなる秘密…………… 48

パスタをゆでるとき、なぜ塩を入れるの？…………… 50

揚げ物を上手に揚げるコツは、油の種類と温度…………… 52

フライや天ぷらを上手に揚げるには？…………… 54

食材と包丁の切っても切れない関係……………	57
焼き物は「強火の遠火」がいい?……………	60
茶わん蒸しやプリンを上手に作るコツ……………	62
料理にお酒を使うとなぜおいしくなるの?……………	64
失敗しないゆで卵と温泉卵……………	66
酢を活かして魚料理名人……………	69
刺身をおいしく食べるタイミングって?……………	72
飲み残しのビールとパンの耳で漬物が!……………	74
片栗粉でとろみをきれいに付けるコツ……………	76

第3章 健康と栄養◆食べ方で防ぐ・治す知恵



焼き魚の焦げでガンになる?.....83

天然食品にも発ガン性物質?.....86

白い卵と赤い卵、栄養価はほぼ同じってホント?.....88

砂糖は健康の敵? 味方?.....91

科学的に正しい「カレー」に「らっきょう」.....94

鉄のフライパンと鍋で貧血防止.....96

カゼを防ぐ食べ方.....98

薬代わりに使えるキッチンの食材.....101

高血圧の4割は、賢い減塩で下がる.....103

じゃがいもの皮って食べてもいいの?.....106

カキの「生食用」と「加熱調理用」の違いは?.....108

水道水とミネラルウォーターはどちらが安全?.....111

水を飲みすぎると太るの?.....114



缶詰の液汁は体に悪い?..... 116

糖尿病を防ぐ食べ方..... 118

第4章 保存◆ムダにしない! お得なワザ

塩や砂糖に漬けると長持ちするのはなぜ?..... 122

油・酢・酒に漬けると長持ちするのは?..... 124

「賞味期限」と「消費期限」はどう違う?..... 127

お酒に賞味期限はないの?..... 130

缶詰にも食べごろがある?..... 132

スモークベーコンが台所で簡単に!..... 134

冷蔵庫に入れないほうがいい野菜や果物もあるの?..... 137

野菜・果物、長持ちさせる保存のコツ..... 140



冷凍に向かない食品、向いている食品……………143

ご飯は保温と冷凍、どっちがおいしい？……………146

肉や魚の冷凍焼けはなぜ起きる？ どう防ぐ？……………149

バナナの「食べごろ」をコントロールする方法……………152

揚げ油はどのくらい使い回せるの？……………154

第5章 味◆知って納得、おいしさの秘密

うまみの正体は何？……………158

なぜ甘みは好まれ、苦みは嫌われるの？……………161

子どもと大人で味覚が変わるのはなぜ？……………164

味覚がなくなってしまうことがある？……………166

味見がうまくなるコツってあるの？……………168

隠し味にインスタントコーヒーがいいってホント?..... 170

冷めた料理がしょっぱいのはなぜ?..... 173

おいしい水ってどんな水?..... 176

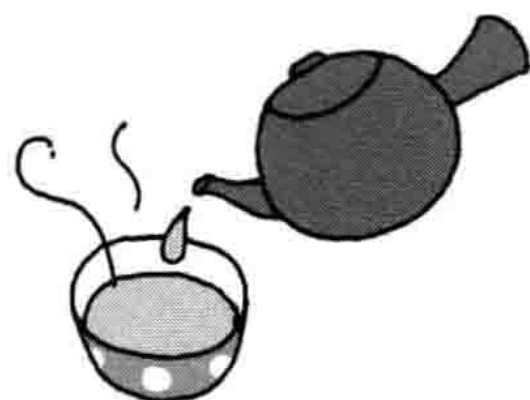
お茶がおいしくなる温度は?..... 178

執筆者紹介 180

参考文献 183

参考URL 184

著者からのメッセージ 186



知ってるだけですぐおいしくなる! 料理のコツ

左巻健男＋稲山ますみ 編著

講談社＋α文庫

目次

第1章 下ごしらえ◆すぐ使えて役立つコツ

涙を流さずにたまねぎを切る方法……………14

魚や貝を洗うのは塩水？ 真水？……………16

アサリ・シジミの上手な砂抜き……………18

塩を使いこなして、台所の達人になる！……………21

お肉は新鮮じゃないほうがおいしいってホント？……………24

魚を焼く前に塩をふるのはなぜ？……………26

安くて固いお肉を「うまい！」に変えるコツ……………29

わさびの辛みを引き立たせる知恵……………32



凍った肉や魚を上手に解凍する方法…………… 34

ふきこぼれは、泡を大きくして防げ！…………… 36

野菜や果物の変色を防ぐ方法…………… 38

乾物や塩蔵品を上手に短時間でもどすには？…………… 40

トマトの皮をスルリとむくコツ…………… 42

第2章 調理◆もっとおいしくなる！ とっておきのワザ

おばあちゃんの知恵「さしすせそ」の科学…………… 46

煮るとおいしくなる秘密…………… 48

パスタをゆでるとき、なぜ塩を入れるの？…………… 50

揚げ物を上手に揚げるコツは、油の種類と温度…………… 52

フライや天ぷらを上手に揚げるには？…………… 54

食材と包丁の切っても切れない関係……	57
焼き物は「強火の遠火」がいい？……	60
茶わん蒸しやプリンを上手に作るコツ……	62
料理にお酒を使うとなぜおいしくなるの？……	64
失敗しないゆで卵と温泉卵……	66
酢を活かして魚料理名人……	69
刺身をおいしく食べるタイミングって？……	72
飲み残しのビールとパンの耳で漬物が！……	74
片栗粉でとろみをきれいに付けるコツ……	76



第3章 健康と栄養◆食べ方で防ぐ・治す知恵

野菜と、魚・肉の食い合わせでガンになる？…… 80

焼き魚の焦げでガンになる?..... 83

天然食品にも発ガン性物質?..... 86

白い卵と赤い卵、栄養価はほぼ同じってホント?..... 88

砂糖は健康の敵? 味方?..... 91

科学的に正しい「カレー」に「らっきょう」..... 94

鉄のフライパンと鍋で貧血防止..... 96

カゼを防ぐ食べ方..... 98

薬代わりに使えるキッチンの食材..... 101

高血圧の4割は、賢い減塩で下がる..... 103

じゃがいもの皮って食べてもいいの?..... 106

カキの「生食用」と「加熱調理用」の違いは?..... 108

水道水とミネラルウォーターはどちらが安全?..... 111

水を飲みすぎると太るの?..... 114



缶詰の液汁は体に悪い?..... 116

糖尿病を防ぐ食べ方..... 118

第4章 保存◆ムダにしない! お得なワザ

塩や砂糖に漬けると長持ちするのはなぜ?..... 122

油・酢・酒に漬けると長持ちするのは?..... 124

「賞味期限」と「消費期限」はどう違う?..... 127

お酒に賞味期限はないの?..... 130

缶詰にも食べごろがある?..... 132

スモークベーコンが台所で簡単に!..... 134

冷蔵庫に入れないほうがいい野菜や果物もあるの?..... 137

野菜・果物、長持ちさせる保存のコツ..... 140

