

調理実習例 3 「ゆでて食べよう」

「ゆでる」とは

大量の熱水中で食品を加熱する方法 水を媒体とする湿熱調理

ゆでる目的

組織の軟化
(柔らかくなり, 食べやすくなる…野菜, 豆類, 麺類など)
タンパク質の凝固(卵, 魚介, 肉類など)
色を美しくする(緑色野菜, 甲殻類, ゴボウ, レンコンなど)
不味成分の除去(あくを除く…たけのこ, 葉菜類, さといもなど)
でんぷんの膨潤糊化(芋類, 麺類)
脱脂肪(魚類, 肉類)
殺菌・消毒(すべての食品)

保存性の低下, 栄養素の破壊や流失, うまみ成分の流出もある。

ゆで方の注意点

- ・ たっぷりの水
- ・ 蓋はしない場合が多い。
- ・ ゆでる温度と時間(ゆでるものによる)
- ・ 後処理
(ざるにあげる, ざるにあげて扇ぐか冷水をかける, 水にとる)
- ・ 添加材料(目的に応じて, 添加材料を用いる場合がある
塩, 重曹, 木灰, 米ぬか, 小麦粉, 酢, 明礬など)

観察・比較 <ゆでたらどうなるか。>

- ・ かさは
 - ・ いろは
 - ・ かたさ(柔らかさ)は
 - ・ 味, 食感は
-
- ・ ゆでかたは
 - ・ ゆでる時間(ふっとうしてからゆであがるまで)
 - ・ 水からと沸騰してから
 - ・ ゆであがりの確認の仕方
 - ・ 切ってからゆでるもの, ゆでてから切るもの

「ゆで野菜とたまごのサラダ マヨネーズ添え」

指導事項 ・野菜の扱い ・ゆで方の要領 ・あと処理の仕方

材料	一人分	班 (4人)	備考
にんじん	1/4本	1本	
じゃがいも	1/2個	2個	
ブロッコリー	小房2	1/2 ~ 1塊	大きさによる
ほうれん草	1株	1/2 ~ 1束	
サヤインゲン	3 ~ 4本	12 ~ 16本	
たまご	1個	4個	
マヨネーズ	大さじ1杯弱	大さじ4杯弱	ドレッシングでも可
塩	少量	1つまみ	

作り方手順

にんじん，じゃがいもは洗って皮をむき，食べやすい大きさに切る。
(輪切り，半月，短冊，拍子木など)

ブロッコリーはよく洗い，小房に分けておく。

ほうれん草は洗っておく

，サヤインゲンは洗って筋を取っておく。

卵は洗い，常温に戻しておく。

1種類ずつゆでる。

- ・ 水からゆでるもの。(にんじん，じゃがいも)
 - ・ 沸騰してからゆでるもの。(ほうれん草，ブロッコリー，インゲン)
 - ・ 塩少量をいれてゆでるもの。(緑色野菜)
 - ・ ゆであがった後 冷水につけるもの。(ほうれん草)
扇ぐか冷水をかける(ブロッコリー，サヤインゲン)
 - ・ 卵・・水から入れて沸騰するまで箸などで軽く転がす。
沸騰してからのゆで時間の長さにより，固さが異なる。
(塩又は酢を少量入れてゆでると，殻が割れた場合でも白身がすぐ固まるので比較的きれいにゆでることができる。)
- 器に盛りつけ，マヨネーズを添えていただく。