

食育 メール

三 条 市

“たっぷり” “じっくり” がコツ

煮込み料理で幸せごはん



秋も後半を迎え、温かい料理が嬉しい時期になりましたね。
これからの食卓で一際輝くのは、いろいろな食材のうまみがギュッとつまんだ
熱々の“煮込み料理”です。
煮込み料理はなぜおいしいの？さらにおいしく作るポイントは？
今月は、この冬役立つ煮込みの科学を一挙公開します！

なぜおいしい？煮込みの科学に注目

煮込み料理とは？

時間をかけて加熱することで素材のうま味が煮汁に
溶けだし凝縮され、その煮汁が素材に染み込むことによ
って、おいしくなる料理です。



(例)肉じゃが、ブリ大根、角煮、おでん、カレー、
シチュー、ポトフなど

煮込み料理のいいところは？

●肉はやわらかい食感に

硬さの原因のコラーゲン
は、長時間の加熱で分解され
ゼラチンに変化します。肉は
よく煮込むほどやわらかく
おいしくなります。

●1品で野菜たっぷり

野菜の水分が外に出てか
さが減り、たくさん食べられ
ます。1品に多種類の野菜を
使えるのも嬉しいですね。

●簡単でシンプル

下ごしらえをしておけ
ば、後は火にかけて待つ
だけ。でき上がるまでの
待ち遠しさも、煮込み料
理ならではの楽しみ♪

●飽きのこないおいしさ

素材のうま味を活かし
たやさしい味の煮込み料
理は、たっぷり作っても飽
きずに楽しめます。

おいしく作るポイント① たっぴり作る

煮込み料理をおいしくする最大のポイント
はたっぷり作ること。材料が多いほど素材の
温度がゆっくり上がり、甘味やうま味成分が
しっかりと溶けだします。さらに、火を止め
た後も余熱で穏やかな加熱が続き、素材はさ
らにやわらかく、味にも深みが増します。

おいしく作るポイント② じっくりコトコト

落とし…ブタ？



煮込みの火加減は弱火が原則。強火は吹き
こぼれや、鍋底の焦げ付きの原因になります。
鍋の中がコトコトという状態を保てる火加減
を探しましょう。

そして、火加減を決めたらむやみに混ぜな
いことも大切。混ぜると煮崩れや濁りの原因
になります。こまめにアクを取りながら、お
いしくなるのを待ちましょう。

二日目のカレーがおいしいのはなぜ？

カレーはできたてよりも二日目おいしいと言いま
すね。一晩おくことで成分の量が微妙に変化します。一
般的には、とろみが増し塩味や辛味成分を感じにくくな
ります。そのため、まろやかになりおいしくなったと感
じる人が多いようです。どちらの方がおいしいかは好み
ですが、このような味の変化を楽しめるのも、煮込み料
理ならではのですね。

“落とし蓋”はなぜ必要？

落とし蓋とは、鍋の蓋より少し小さめで、鍋の中の材料に
直接乗せる蓋です。木や金属のものもありますが、アルミホ
イルやクッキングペーパーなどでも対応できます。

煮汁の蒸発量を防ぎ、弱火でも
高温を保つのに役立ちます。
また、均一に味が染み込む、煮崩れ
を防ぐなど、おいしさにつながる効果
があります。



おいしく煮込む下ごしらえに注目

おいしく作るポイント③

下ごしらえは丁寧に

丁寧な下ごしらえをしておくことが、仕上がりの味わいを左右します。「煮込む」というシンプルな調理法だからこそ、目に見えないちょっとしたひと手間を大切にしたいですね。手間をかけた分だけおいしくなる、煮込み料理の良さはそこにもあるのかもしれない。

●脂身は好みで加減

塊の肉を使う時は、余分な脂身を取りましょう。脂身が多すぎると脂っぽくなる原因に。しかし、脂身は、煮込むとトロリとして料理全体にまるやかさとコクを出してくれます。好みで加減するとよいですよ。



●面取りはしっかりと

面取りとは、切った野菜の角を包丁で薄く削ぐこと。主に、にんじんや大根、かぶなどの根菜類、いも類などに行います面取りせずに煮込むと、角が煮崩れて汁が濁ってしまうため、料理によっては面取りをしっかりとしましょう。



●アク抜きをする

アクとは野菜類に含まれる渋味や苦味のこと。切った後、冷水や酢水にさらしたり、下茹ですることで、アクが抜け、雑味のない味に仕上がります。



10月5日から一週間、管理栄養士を目指す4名の学生が三条市で実習しました。



実習生オスズメシビ

さんまときのこの和風煮込み



～材料（2人前）～

- ・さんま…2匹
- ・しめじ…1/2パック
- ・ねぎ…3cm程度
- ・煮汁



しょうゆ…大さじ1と1/2
酢…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1/2
水…1カップ(200cc)
しょうがの薄切り…3枚程

～作り方～

- ①しめじは石突をとり、ほぐしておく。ねぎは2～3mm幅にななめ切りにする。
- ②さんまは頭を落としたら内臓をしっかりと取り、皮目に切込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- ③煮汁の材料を合わせ、沸騰させる。
- ④しめじ、さんまを入れ、落とし蓋をし、1時間ほど弱火～中火で煮詰まらないように煮込む。
- ⑤煮汁がほとんどなくなったらねぎを加える。さんまにつやが出たらでき上がり！



ちょっとしたひと手間

さんまの内臓はしっかりと取りましょう。取り残しがあると臭みが残ってしまいます。また、皮目に入れた切込みは、煮汁を染み込みやすくし、余分な脂や臭みを外にだす役目も。

旬の食材紹介

10月は“新米”

新米の時期がやってきました。今年も天気に恵まれ、良質な新米が収穫されました。味や食感は昨年以上によく仕上がっています。多くの方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。



新米をおいしくいただくポイントは、普段より水を減らして炊くこと。米1合に対して大さじ1杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、目盛まで水を入れて、そこから大さじで水をとると簡単ですね。

試してみね

[新米のおいしい炊き方はこちら](#)

三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp