

酸化させない油のじょうずな保存法

おいしく油をとるために、また健康に油をとるためには、油を酸化させないように注意が必要。油が酸化する三大要因は、「光」「熱」「空気（酸素）」です。

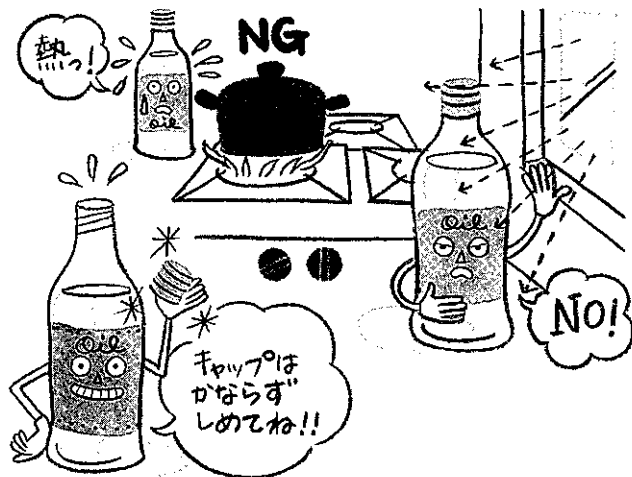
まず光。酸化の原因は光の影響がいちばん大きいので、保存場所は、暗くて涼しい所を選びましょう。とくに透明な容器の場合は、必ず暗い場所へ。

高熱・高温も、油をいためる原因。ガスコンロの周辺はもちろん、買い物の途中で炎天下の車のなかに長時間おいたりするのも禁物です。

そして空気。油は空気に触れると酸化します。また、栓をしめ忘れるとゴミやアリ、ゴキブリなどが入ることもありますから、使ったあとはキャップをしっかりしめ、缶の場合はラップやアルミホイルなどでカバーをしておきましょう。

そうしたうえで、おいしく食べるためには開栓後1〜2カ月で使いきるのが理想です。

また、揚げものに使う場合は、油をくり返し使うことが多くなりますが、このときも、油が「疲れて」きたら新しいものと交換するのが基本です。



揚げ油の種類や揚げだね・温度・時間などによって異なり、一概にはいえませんが、3〜4回使ったら交換するほうがよいでしょう。また、揚げものの際、そのつど、新しい油をさし油しながら使うと多少は長持ちします。

疲れた油の見分け方としては、加熱時に枯れ草や塗料のような油くさい不快なおいがある、色が濃くなる、などです。新しい油で揚げものをするときには、素材の水蒸気による泡立ちがあるものの、すぐに消えますが、疲れた油の場合は、消えにくいカニ泡が出てきます。

温度が下がったときにねばりが出てくる場合も、油が疲れている証拠です。