



おいしい炒めもの・焼き方のポイント

野菜炒めやチャーハンに代表される炒めものは家庭料理の定番。ですが、これまた、ベタツとしたり、炒めた具に火が通っていかなかったりと、なかなか満足できる味にならないことが多いもの。

おいしい炒めものをつくるコツは、下準備から始まります。

材料は、均等に炒めるためにも同じ大きさに切ること、材料を入れる前には鍋やフライパンを熱してから油を入れ、全体になじませること、がまず大切（ただし、フッ素樹脂加工の器具ではから焼きはしないでください）。これにより、焦げつきや油っぽさを防ぐことができます。

次に炒める順番です。最初に炒めるのは、香りを出す野菜。長ねぎやんにく、とうがらしやしょうがなどの野菜を油で炒め、油に香りをつけるのです。

油が高温になったところで肉を入れます。野菜を先に炒めると水分が出てしまうので、先に肉を炒め、表面を油で固めることで肉のうまみを逃がさないようにするのです。



次に入れるのが野菜ですが、数種類の野菜を使うときは、にんじんなど火が通りにくいものを先に入れ、ほうれん草などの葉ものはあとから入れましょう。野菜は炒めすぎると水分が出て水っぽくなってしまうので、手早く火を通します。

卵を入れる場合は最後です。これは肉や野菜を包みこんで、うまみが逃げないようにするため。ただし、チャーハンは、卵を先に入れて油をある程度吸収させ、ご飯が焦げつかないようにします。

炒め方は強火で手早く、が基本。低温で長く加熱していると、うまみや栄養素が逃げてしまうからです。調味料も手早く入れるためにあらかじめ全部、そろえて手元にまとめておくと便利です。

「チャーハンがいつも油っぽくなってしまふ」という方は、炒める時間が長すぎるのかも。油をひいてから完成まで5分かかるようでは炒めすぎ。理想は3分以内です。

もし、時間があるようでしたら、肉類や魚介類、白身魚、かたい野菜などは油で一度揚げておく「油通し」がおすすです。材料を揚げるとおいしさが封じこめられるので、味がぐーんとよくなります。

油による「おいしさの封じこめ」は焼きものにも利用できます。肉や魚、野菜の切り



口にあらかじめ油をぬってから焼くと、色つやがよくなり、うまみが逃げるのを防いでくれます。

焼きものをするときには、焼き網にうすく油をぬっておくと魚がこびりついたり、はがれたりせずにきれいに仕上がります。

またバター焼きをするときには、バターだけを使うのではなく、油を熱したところにバターを入れて焼くようにすると、焦げつきが防げるうえに、バターの風味が逃げず、たいへんおいしく仕上がります。