

なるほど、  
お料理が楽しくなりました。

ちょっとのコツで  
おいしさアップ!

# お料理知っ得術



食材の保管方法や調理中、調理後のお料理に関するお悩みを解決する裏ワザをご紹介します。毎日のお料理がラクに、楽しくなりますように…ぜひお役立てください!

## エコラブお悩み事結果発表!!

ランキング 投票期間:2023年6月1日(木)~2023年9月15日(金)

今回のテーマ 第2弾 「お料理」のお悩み事を教えてください!

### 1位 献立を考えるのが大変 65.6%

#### ✓「色」で献立を決めてみる

【緑・赤・白・黒・黄】の5色の食材をバランスよく使うことで、栄養バランスの整った、見た目も美しい献立になります。

- 緑** 野菜・果物 (小松菜、ホウレン草、春菊、ニラ、ピーマンなど)  
ビタミン、ミネラル、食物繊維といった体の調子を整える栄養が豊富。
- 赤** 肉・魚 (肉類、食肉加工品、赤身の魚など)  
筋肉や内臓などの身体をつくる「たんぱく質」が豊富。
- 白** 穀類・乳製品 (ごはん、パン、麺、牛乳など)  
エネルギー源となる糖質が多く含まれる。また、脂質や栄養価の高い乳製品も白色の食材。
- 黒** 海藻類・きのこ類  
食物繊維やミネラルが豊富。腸内環境を整える役割を持つ。
- 黄** 大豆製品・卵 (納豆、ゆば、卵など)  
良質なたんぱく質を含む、エネルギーのもとになる食材。



調理方法を工夫する方法もおすすめです。詳しくはエコラブ25号をご覧ください!

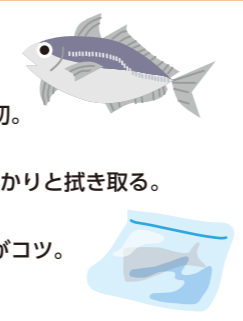


時短節約!お料理上手!  
エコラブ25号(2022年6月発行)

### 2位 食材の保存が苦手 20.7%

#### ✓魚の冷凍保存のコツ

- ①鮮度のいい魚を選び、購入したその日のうちに冷凍保存  
安全に冷凍するためには鮮度のいい魚を鮮度がいいうちに保存することが大切。
  - ②下処理し、しっかりと水分を拭き取る  
エラ、内蔵、ウロコは冷凍前に取り除く。切り身で購入した場合も水分はしっかりと拭き取る。
  - ③保存袋できっちり密閉  
しっかりと密閉できる冷凍用の保存袋を使う。空気は十分に抜いて密閉するのがコツ。
  - ④急速冷凍  
急冷機能がない場合は、アルミやステンレス製のトレイの上ののせて冷凍庫に入ると冷凍にかかる時間を短縮できます。
- ※賞味期限は基本的に2週間程度が目安です。ただし、冷凍庫を開ける回数が多いと庫内の温度が上がるため、多少保存期間が短くなります。



「肉」、「野菜」の保存のコツは過去のエコラブをご覧ください!



食材のおいしさを保つ保存方法  
エコラブ9号(2014年5月発行) ~お肉編~



食材のおいしさを保つ保存方法  
エコラブ13号(2016年5月発行) ~野菜編~

### 3位 肉料理が固くなってしまおう 15.9%

#### ✓調味料に漬けておく

調味料(赤ワイン・しょう油・味噌・酢・料理酒など)に加熱前の肉を1~2時間ほど漬けておく。肉の保水性が高いほど柔らかくジューシーな味わいになります。

#### ✓叩く・切る・ミンチにする

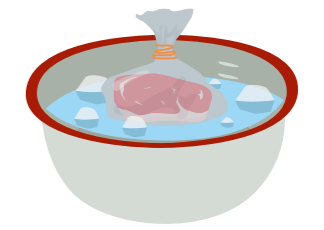
筋肉組織を切断・破壊することで、加熱による筋肉の収縮を防ぐ効果が得られます。



### 4位 肉・魚の解凍が上手くできない 12.0%

#### ✓「氷水」で解凍する

- ①ビニール袋を2重にして食材を中に入れ、口を縛っておく。  
ビニール袋の空気はなるべく抜いておくのがコツ!
- ②たっぷりの氷水を用意し、①を沈ませる。
- ③重石をして浮かないようにし、そのまま解凍が終わるまで放置。  
ビニールの表面に氷が張ってしまうので、時々取り除くとより速く解凍が進みます。ドリップが少なく済むので、ジューシーさや旨みが逃げ出しません。



### 5位 肉・魚を切った後のまな板の臭い 9.4%

#### ✓「レモン」で消臭

- ①レモンを半分に切る。
- ②半分に切ったレモンの切り口でまな板を拭く。
- ③しっかりと洗い流す。  
レモンは少し古くなってしまったものや、余ったレモンで十分です!



#### ✓「塩」で消臭

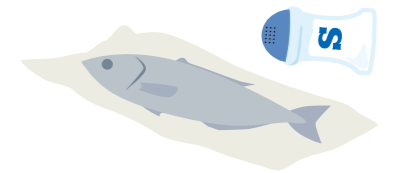
- ①まな板に塩を適量振りかける。
- ②少し水をつけてまな板をこする。  
塩でまな板をこするイメージ
- ③しっかりと洗い流し、洗剤で仕上げ洗いをする。



### 6位 魚料理で生臭さが残ってしまう 9.2%

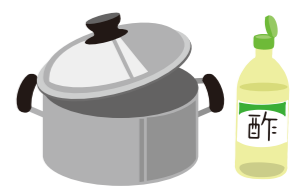
#### ✓塩を振る

- ①魚を洗い、塩を振って15~30分程度置いておく。
- ②出てきた水分をキッチンペーパーでしっかりと拭き取る。  
魚に塩を振ると浸透圧で魚の水分が出てきます。この時、水分と一緒に臭み成分も出てくるため、においと一緒に除去することができます。



#### ✓「霜降り」を行う

- ①鍋に80℃程度(沸騰する手前くらい)のお湯を沸かす。
- ②お酢大さじ1を鍋に入れる。
- ③魚をさっとお湯にくぐらせる。身が崩れやすい場合はお湯を魚にそっとかける。



### 7位 盛り付けが苦手 7.7%

#### ✓「高さ」を意識する

高さを出して立体的に盛り付けることで奥行きが出て、見栄えも上品さもアップします。

#### ✓「季節感」を意識する

夏は涼しげに、冬は暖かく感じられる盛り付けにすることで食欲を掻き立ててくれます。旬の食材を使うのはもちろんのこと、食材の色合いにも季節のイメージの配色を取り込んでみるとより季節感を出すことができます。新年「朱色・金」、春「ピンク」、初夏「緑」、盛夏「青・銀」、秋「黄色」、冬「紅葉色・茶色」。



アンケートへのご協力ありがとうございました。