

# 『蒸し煮』

砂糖は必要ありません。調味料も少量で十分です。

蒸し煮とは...

葉ものや根菜は、ゆでるとゆで汁にうまみや栄養素が逃げてしまいますが、その大切なうまみや栄養を生かす調理法です。離乳食にも役立ちます。



## 蒸し煮をすると美味しくなる理由

野菜を鍋に入れて蒸し煮すると、野菜から旨みを含んだ水分が出てきます。水分は、蒸気となって鍋の蓋へと立ち上がります。水蒸気は蓋で冷やされ、再び水分となって鍋の中に戻っていきます。この循環で野菜の旨みが重なります。これが野菜が驚くほど甘く美味しく仕上がる理由です。ポイントは塩を1つまみ振ること。これは、うまみを引き出す呼び水のようなものです。ふたの間隙から湯気が出たら、それがうまみが出ましたよ、というサインです。

## 蒸し煮の手順

- ①鍋を人肌に温め、野菜全体に少しだけ行き渡る程度の油をひきます。
- ②野菜を中火でさっと炒め、塩をふって水を入れずに蓋をします。弱火で蒸し煮し、鍋のすき間から蒸気が上がり野菜全体に火が通ってしっとりした状態になり、野菜の生臭さが甘い匂いに変わっていたら完成です。



## 蒸し煮を上手に仕上げるためには

**鍋の選び方** 蒸し煮に使う鍋は、蓋付きで厚手のものを選ぶようにしましょう。薄手のものは水分が出る前に焦げてしまうので、最初に呼び水として少し水を加えましょう。



**火加減** 炒めるときは、じわじわという音を保つようにします。ジャーっという音だと火が強すぎます。

**炒める順番** 葉ものの茎がかたいときは、茎を先に炒めます。何種類かの食材を一緒に蒸し煮する場合は、あくの強いもの、または水気の多いものから順に炒めて、蒸し煮します。きのこ類は先に、青菜類は色が変わるので後に蒸し煮します。

**仕上げるコツ** 水を入れない調理法ですが、焦げつきが心配な場合は、大さじ1の水を鍋のふちから回し入れてから蓋をします。また、じゃが芋やさつま芋など水分が少ないものを入れる場合も、大さじ1の水を回し入れてから蒸し煮します。

蓋を頻繁に開けると蒸気が逃げ、蒸し煮が上手く仕上がりにません。ふたを開けて様子を見るときは短時間で。蓋に付いた水分には野菜の旨みが含まれているので、鍋に戻すようにします。