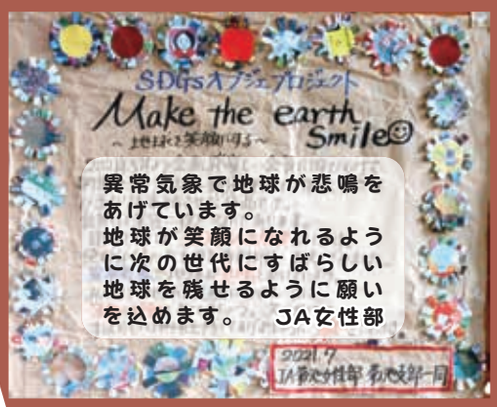
女性部SDGs作品

米袋や新聞紙などの不用品で作成



私の食育日記

食育インストラクター●岡村麻純

カレーのレシピのなんでだろう

次回のキャンプで、子どもたちに買い物から全て任せてカレーを作ってもらうことになりました。カレーを作るときにタマネギをあめ色になるまで炒めるといいます。タマネギはもともと糖度の高い野菜です。加熱をすると辛み成分がなくなり、タマネギ本来の甘みが出てきます。また、炒めることがタマネギの水分を減少させ、濃度が増してより甘く感じられます。

さらに他の野菜や肉も煮る前に炒めて、油でコーティングします。煮崩れを防ぎ、うま味が外に出にくくなる効果があります。中華料理では、炒める前に油通しという低温の油で短時間加熱する調理法がよく使われます。これも油でコーティングして、歯応えや見た目を良くするのが目的です。カレーを作るときも油で炒めてから、水で煮て具材を軟らかくします。

煮る、ゆでる、蒸すなど、水による加熱をしたとき、肉や魚などは熱により変性して水分が抜けます。

子どもたちのカレーはどんなこだわりが詰め込まれるのか、楽しみです。