

# のうきょうすい 「脳響水B」の使用方法

看護師 中西京子 (JA 茨城県厚生連) 2011/10/08

脳響水 B は、生の、あるいは加熱済みの肉や魚などの食材に浸潤 (しんじゅん) させて、つまり、振りかけたり、漬けこんだりして使用します。ですので、使用時には、脳響水 B が食材全体にまんべんなく浸透するよう、食材の大きさや形状などに応じて、適切な浸潤方法を選んでください。また、十分に浸透させられるよう、同じく食材の大きさや形状などに応じて、浸潤時間を調整してください。

なお、浸潤後、とくに漬け込んだ場合には、食材に付着した余分な液をペーパータオルなどでよく拭き取ってから調理してください。

## ● 生の肉、魚

フィレ (切り身) 状の生の肉、魚の場合は、振りかけるよりも漬け込んだほうが効果的です。(漬け込みで使用した液を再利用することは可能ですが、その結果、細菌汚染の恐れがあるためお勧めしません。) 漬け込む時間は調理前の約 2、30 分を目安にしてください。

(薄切り肉の場合は振りかけた後、よく揉み込んでください。) ◆加熱が速まり、煮崩れしにくくなります。長時間煮込んだ場合でも繊維が崩れにくくなります。◆加熱後、肉や魚の嫌な臭みが消え、素材本来の香りやうま味が引き出されます。とくに冷凍状態、あるいは解凍済みの肉や魚で使用した場合に効果的です。◆また、肉質がきめ細かく、柔らかい歯ざわりになるだけでなく、しっとりとした、ジューシーな食感を味わうことができます。◆さらに、時間が経っても、身が固くなったり、あるいは、繊維が崩壊してしまったり、油分でべた付きを感じたりといった食感面での劣化を抑えられます。ですので、お弁当や仕出しなど、冷めてから食べる人が多いシーンで役立ちます。

ミンチ (すり身) 状の生の肉、魚の場合は、200g につき大さじ一杯 (キャップ 2 杯分) 程度の量を振りかけ、よくかき混ぜ、同じく約 2、30 分間放置してください。◆結着剤的効果があるため、卵やパン粉などのつなぎが一切なくてもミートボールやハンバーグを作れます。冷めてからもジューシーさが持続し、出来立ての食味が保たれています。

## ● 加熱済みの肉、魚

焼き鳥、焼き魚、うなぎの蒲焼などの加熱済みの肉、魚料理に脳響水 B を振りかけ、レンジやフライパンなどで再加熱すれば、嫌な臭みが消え、うまみが増すだけでなく、口当たりもよくなります。

なお、近日中に脳響水 B のレシピ集をインターネット上で公開予定ですので、そちらも併せてご参考になられることをお勧めいたします。

以上