

のうきょうすい 「脳響水C」の使用方法

看護師 中西京子 (JA 茨城県厚生連) 2012/03/03

脳響水 C は、「茹でる」、「煮る」など水を使って食材を加熱調理する際に、加熱前あるいは加熱後の水に適量を添加して使用します。加熱後の食材の食感だけでなく、見た目も気になるくだものやさいの加熱料理に最適です。

灰汁を取る、柔らかくする、色味を良くするなど、食材の下ごしらえを目的とし、茹で汁を料理で使用しない「下茹で」の場合には、加熱する水の一部または全部を脳響水に置き換えて使用してください。(その際、「食塩」を使用する必要はありません。)

他方、塩、しょうゆなどの調味料で味付けをしながら食材を煮込んでいく場合は、つや・照りを出したり、風味を良くしたり、柔らかくしたりするための和食の定番調味料であるみりんや日本酒など料理酒感覚で使えます。使用量の目安につきましては、お手持ちのレシピなどをご参考に、健康志向のノンアルコールタイプの料理酒として、煮込み汁としてだけでなく、調理終了直前の仕上げにもご活用ください。(その応用として、くだものやさい料理以外でも、魚介類料理、たとえば「金目鯛の煮付け」「あさりの酒蒸し」などお使いいただけます。)

以下に、脳響水 C の用途・利用例を示します。

<ほうれん草のお浸し> ほうれん草の葉の色を一層鮮やかな濃い緑にします。(時間が経っても退色しません。) 葉の肉厚感が増す、えぐみが消える、食感が変わらないなど、食味が改善されます。(グリーンアスパラ、グリーンピース、さやいんげんなどほかの「緑の野菜」でも同様に、水のみ使用して加熱した場合と比べ、食感も見た目も向上します。)

<かぼちゃの煮物> 色よく、ふっくら煮上げることができます。(火の通りが早いため、加熱時間も短縮できます。) また、甘みやまろやかさが増すため、砂糖などの甘味料の使用量を減らすことができます。さらに、かぼちゃの青臭さも消してくれます。

<栗きんとん> くちなしなどの着色料、みょうばんなどの発色剤を使用しなくても栗やサツマイモが色鮮やかに茹で上がり、またその状態が持続します。見た目よく仕上がるだけでなく、口当たりが良くなる、ふっくら感が増すなど、食感も改善されます。

<アップルパイ>。加熱後のりんごの変色を抑え、色合いが持続するほか(パイ生地に詰めて焼き上げた後も)、風味(甘み)も向上し、シャリシャリ感も保ちます。また、りんご特有の水っぽさも軽減してくれます。

なお、近日中に脳響水 C 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