



志麻さんの台所ルール

毎日作る料理でも、上手くできる時とできない時がありませんか？そんな時は、今、テレビで話題の伝説の家政婦 タサン志麻さんの『志麻さんの台所ルール』という本を参考に見てはいかがでしょうか。疲れずに美味しく作るコツが満載！今回は、こちらの本からいくつかご紹介します。

参考：志麻さんの台所ルール (株)河出書房新社

ハツチくん通信

焼くコツ

動かしすぎない

ちょこちょこ動かしていると、水分と一緒に"うまみ"も逃げていきます。むやみに動かさず、**焼き色**をつけましょう。焼き色は、うまみを閉じ込める壁でもあります。

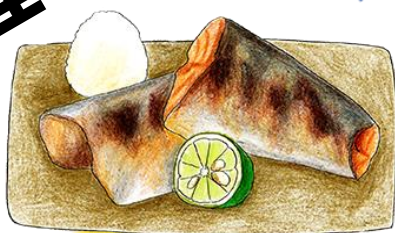
フライパンの大きさ

大きいフライパンで少量の食材を焼くと、温度がすぐに上がって焦げやすくなります。量にあった大きさのフライパンを使いましょう



塩のコツ

魚料理



余分な水分をペーパータオルなどで取り、加熱する15分前に軽く塩をふります。そこからさらに出てきた水分を取ってから焼くと、臭みが抜けます

下味に、しっかりめに塩を振っておきましょう。こうすることで、後からあれこれ調味料を足さなくても味が決まります。

「味が決まらないなあ…」
というときは、
下味が薄すぎる
場合があります。

肉料理



煮込み料理



パスタ料理

パスタのゆで汁は飲んで「おいしい」と思えるくらいまで塩を入れましょう。ソースの味を濃くするより、まろやかな塩味になります。

カレーやシチューなどの煮込み料理では、野菜に塩を振ってから炒めます。水分を引き出しながら、じっくり炒めることでうまみがアップします。