

回顧 2012

くらし 家庭

「実験」のような調理法

め、単身世帯が多い時代にマッチしたようだ。

一方、今年は「50度洗い」

も話題になった。蒸気利用の技術者だった平山一政さん(75)が考えた調理法。50度の湯を張ったボウルや鍋の中で、野菜などの食材を洗う。「うまみが増し、しゅっきりした食感になる」と平山さん。温度計付きの料理本や調理法を取り入れる飲食店も登場した。

「50℃洗い」(実業之日本社)を出版した料理研究家のタカコ・ナカムラさんは、「見切り品の食材でもおいしく食べることができ。食材を大事に食べるといふ時代に合ったのでは。」
どちらも料理法の斬新さと手軽に裏技気分を味わえる点が魅力だったようだ。

今年、科学の実験を思わせる一風変わった調理法が、ブームになった。

「ポリ袋を使えば、複数の料理が同時に作れます」

今日13日、東京都足立区の千住介護福祉専門学校で、ポリ袋レシピの実習が行われた。シェフでホテルの総料理長だった川平秀一さん(63)が考えた調理法で、8月に発刊した川平さんの本「ポリ袋レシピ」(アース・スターエンターテイメント)は10万部を売り上げた。

使うのは、ポリエチレン製で薄い半透明の袋。切った食材と調味料を袋に入

れ、湯せんで加熱する。

肉じゃが2人分なら薄切り牛肉200g、乱切りに

したジャガイモ2個、くし

切りの玉ネギ½個、切った

シラタキ1袋分をポリ袋に

入れ、しょうゆ大さじ1と

½杯、砂糖同1杯を入れて

混ぜる。次にポリ袋を水を

張ったボウルに漬け、水圧

で中の空気を抜く。袋の口

を結んで湯を沸かした鍋に

入れる。常に泡が出る程度の沸騰を保つよう弱火にか

けて、約20分で完成。

「空気を抜くと熱が伝わりやすくなる。素材のうま

みも逃げないので薄味でも

おいしくできます」と川平

さん。火が通りやすいよう

袋をなるべく平らにし、鍋

底に皿などを置いてポリ袋

が鍋底につかないようにす

るのがポイントだ。ポリ袋

が高温に耐えられ

るかも品質表示な

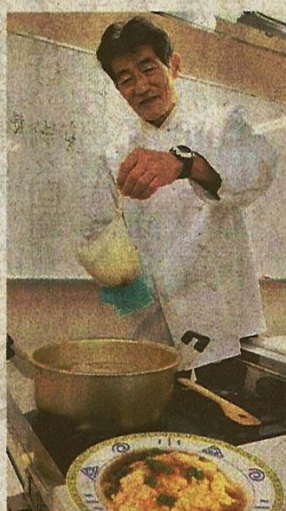
どで確認したい。

本の購入者には、高齢男性も目

立つ。同時に複数の

の袋を湯せんすれば、少量ずつ違う

おかずが作れるた



複数のおかずを一度に作れるので「家事援助など介護分野でも役立ちます」と話す川平さん(東京都足立区の千住介護福祉専門学校で)