

# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 低温蒸しはいかが？ ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：山根 康子

初めまして。食育ソムリエに仲間入りさせて頂きました、山根康子です。知識不足が多々ありますが、恥じぬよう努力していきたいと思います。よろしくお願い致します。

今回、夫の疾病を機会に、野菜中心の食生活にしようと蒸し野菜を考えていたところ、70℃前後で蒸すという「低温蒸し」を知り、実際にほうれん草、キャベツ、カリフラワー、きのこ類、人参、じゃがいもを使って蒸してみました。

## <低温蒸しの場合>

機材：蒸し器 はし2本 温度計

- ① 蒸し器に強火でお湯を沸騰させる。
- ② 弱火にし、食材をのせる。
- ③ はしを2本かませてふたをする。
- ④ 温度計を使って、蒸し器の中の温度を70℃前後になるよう火力を調節しながら弱火で蒸す。

## <蒸し時間の目安>

キャベツ（一口サイズ）、ほうれん草（まるごと）・・・3～5分

じゃがいも、人参、カリフラワー、きのこ類（全て一口サイズ）・・・15～20分



① キャベツ、きのこ類、ほうれん草  
(低温蒸し)



② じゃがいも、人参、カリフラワー  
(低温蒸し)

## <普通蒸しの場合>

通常の蒸し物同様にふたをして蒸します。時間は低温蒸しと同じに行いました。



③ キャベツ、きのこ類、ほうれん草  
(普通蒸し)



④ じゃがいも、人参、カリフラワー  
(普通蒸し)

写真で比べると変化は見られませんが、私と娘が試食したところ、低温蒸しのほうれん草は、シャキシャキに、きのこ類は、とても旨味が出て美味しかったです。でも、人参やじゃがいもなどの根菜類は、低温蒸しはとても硬くなってしまい普通蒸しはやわらかく普通の蒸し野菜でした。食材に応じて蒸し方を使い分けた方が良いです。

栄養分も増加し、素材もおいしくなる低温蒸しは簡単に出来るので是非、試してみたいですか？

最後に・・・ 生野菜だと量がたくさん食べられないですが、野菜を効果的に摂取できるのは蒸し野菜です。私は野菜が大好きなのですが、息子はあまり好まないのもので、低温蒸し野菜を使った料理で野菜不足を補いたいと思います。