



## 知っておきたいお料理用語



初めて料理を作ろうと思って本を開き「えっ。これどういう意味？」と戸惑う方も多いはず。そこで「解りにくい」お料理用語、お料理テクニックをご紹介します。どれも基本的な技術を示し、料理本やネットレシピなどに何度も出てくる言葉です。覚えておいてお料理作りに役立てて下さいね。



### — もどす —

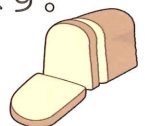
乾燥した物を水、あるいはお湯に漬けてふやかす、乾燥前の状態に「戻す」事を言います。主に干し椎茸に使われる事が多いですね。また、長時間水につけていると水っぽくなるので注意が必要です。

### — ねかす —

調理の途中の過程で、味をしみ込ませるためなどの目的でしばらくそのままの状態にしておくことです。パン生地の場合は休ませると言います。

### — 油ぬき —

主に油揚げ、さつま揚げ、がんもどきなどに行います。調理する前に熱湯をかけたり、熱湯に一旦入れてから取り出したりして、材料の表面の油を取り去る事です。余分な油を取ることで、油の臭みが取れ、味も含みやすくなる上にカロリーカットもできます。



### — あら熱 —

調理の過程で、一度加熱した材料を一旦そのまま置いておいたり、うちわなどで扇いで表面の熱を冷ますことを「あら熱を取る」と言います。常温において自然に冷ますことが多いですが、鍋などを冷水につけて急激に冷ますこともあります。



### — くぐらせる —

材料をお湯や水に何秒か入れて、すぐに引き出すことを言います。