

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ お野菜50℃洗い ☆☆☆☆☆

しゅいか〜ご習志野店食育ソムリエ：星野 妙子

はじめまして！このたび、習志野店の食育ソムリエとなりました星野妙子と申します。

今回ご紹介するのは、最近テレビで見て初めて知り、それ以来ずっと活用している「お野菜50℃洗い」です。皆さんはご存じでしたか？

くたくた〜とした野菜もシャキーン！と美味しくみるみるよみがえるんです。

やり方はいたって簡単！50℃の湯で1分〜2分ほど洗うだけでOK！！

野菜だけでなく果物、肉、魚などどんな食材でもこの方法が使えます。（※一部、できない食材もあります。）

初めはとても信じられなかったけど、やってみてビックリ！！



くたくたをシャキーン(・∀・)ーンと!!

ほうれん草を50℃洗いしてみた



↑ 葉の部分が特にしわしわしている。



↑ 葉の先がピンツと立ち葉脈がはっきりした!!

* 味の点で違いがとてもよくわかるのがトマトです!!
食べ比べてみてください!きっと驚くはずです!



葉物野菜の変化は劇的でした！しゃっきりしている野菜は見た目にも美味しそうですものね♪

ここで50℃洗いで「食材に良いこと」と「体に良いこと」をまとめてみました★



食材に良いこと

- ①新鮮になる！
- ②うまみがUPする！
- ③日持ちする！

体に良いこと



- ①肉や魚の余分な脂を除去できる。
- ②栄養素がそのまま！
- ③手荒れもしない！

まさに良いことづくめ！…しかし、50℃洗いには適していない食材もあります…



50℃洗いには適していない食品

スライス玉ネギ、玉子、チーズ
ひき肉、冷凍野菜、冷凍餃子…等

いかがでしたでしょうか！？50℃洗いは上記の注意事項さえ守れば良いことづくめの方法です！みなさんも50℃洗いを上手に活用し、旬の食材を思いっきり堪能してください！

早くも季節は「秋」  食欲の秋到来です！秋の味覚はぜひしょいか〜ごで！！