

食品のあく抜き

「あく」とは一般的に、食物の苦みや渋み、えぐみ、色の変化など、料理の味や見た目を損なう成分の事をいいます。「あく」には、肉や魚からでる「あく」と野菜などの植物からでる「あく」があります。肉や魚の「あく」は、たんぱく質などによるもので、熱によって固まり泡のような形で鍋上に見られます。一方、植物の「あく」は、シュウ酸などの有機酸やポリフェノール類、アルカロイド類などです。植物の多くは外敵から身を守るため、こういった成分をつくる事があります。今回は代表的な植物の「あく」についてのお話です。

●タケノコ

タケノコは採ってから時間がたつほど「あく」が強くなります。また、生のタケノコには青酸配糖体という毒も微量に含まれますが、「あく」抜きをすることで安全に食べる事ができます。

タケノコの「あく」抜き方法

水に米ヌカや米のとぎ汁、重曹を加えて茹でるとよいとされています。これはヌカに含まれている酵素の働きによってタケノコのかたい繊維が分解され、「あく」の成分が溶け出しやすくなるからです。この酵素は高温の状態では作用しなくなるため、水から茹でましょう。

●ふき(落)

春の味覚として親しまれているふき(落)は、えぐみや苦みが強く、昔から「あく」抜きをして食べられています。ふきに含まれる「あく」は天然毒で、熱でも壊れにくいので、「あく」抜きが大切です。

ふきの「あく」抜き方法

塩をまぶして板ずりをし、たっぷりの熱湯で茹でこぼします。その後、流水で冷やし筋を取り、さらに水を替えながら水にさらします。

●ふきのとう

ふきのとうも、ふきと同じ天然毒を持っています。天ぷらは「あく」抜きをしないで料理をされるため、大量に食べ過ぎないようにしましょう。

ふきのとうの「あく」抜き方法

塩を加えたたっぷりの熱湯で数分間茹でこぼし、水で冷やした後、水を替えながら水にさらします。

「あく」抜きは手間に感じてしまいがちですが、安全に美味しく食べるためには必要な工程だということですね。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2021年
4月4週
(17号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

