

食用油の保存と揚げ油の取扱い方法

どこのご家庭にも食用油はあると思いますが、揚げ物に使用した後の扱いや、いつまで使えるかの判断等、悩ましいところもあるのではないのでしょうか。今回はそんな食用油の保存方法と揚げ油の取扱いについてお話します。

食用油の保存方法

食用油は腐る事はありませんが、酸化により傷みます。酸化は、太陽や蛍光灯の光や空気(酸素)との接触、加熱などですすみます。酸化をすすまない様にするためには、適切に保存しましょう。

- 直射日光や蛍光灯などの光を避け、流しの下のような暗くて涼しい場所に保存する
- 水分や空気との接触を極力減らすために開封後はキャップをしっかり閉める
- 買い物帰りに炎天下の車の中に油を長時間置いておくのは避けましょう。油が温度により膨張して、キャップが緩む事があります。

揚げ物に使用した油の取扱い

揚げ物に使った油は、どれくらい使えるのか?あと何回使おうかと悩ましい問題です。できるだけ長く使うための使用後の扱いについてご紹介します。

- 使い終わったらきれいにこす!
揚げカスが酸化を早めてしまうので、取り除くために揚げ油が熱いうちに油こしで(キッチンペーパーなどでも)ろ過します。汚れが少ない場合は、揚げカスが沈んだ後、上澄みだけを保存容器に移し替えても大丈夫です。
- 光を遮り、暗くて涼しいところに保存!
揚げ油に使う前と同じように、酸化がすすまないように保存しましょう。

「さし油」について

冷暗所への保存に加えてさし油をすることも長持ちさせることができます。揚げ油は衣に吸収されたり、蒸発したりして少しずつ減っていきます。この減った分だけ新しい油を足していく事をさし油と言います。さし油の分だけ新しい油が加わるので、比較的長く使用できます。また普段の炒め物などにも揚げ油を使用すれば、さし油が増えるのでより長く使えるようになります。

揚げ油の判断の目安

揚げ油をあと何回使えるかと特定することは難しいため、油の状態が次のような状態になったら、新しいものに取り換えましょう。

- 油の中が見えないくらい濃い色になる
- 芯まで火が通らないうちに焦げ色がつく
- 細かく消えにくい泡が多くなり揚げ物が見えない
- 揚げ物を入れてない時でも煙が出る
- 油に粘りが出て、トロっとした状態になる
- 揚げ物の風味が悪くなる

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。



2017年
12月2週
(50号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

