

内臓肉特有のクセを抑えるには？

A

「下ごしらえ」をしたり、
「スパイス」や「ハーブ」を入れてゆでたりすることで、
内臓肉特有の臭みを取り除くことができます。

食肉店や量販店では通常処理済みのものが売られており、軽くゆでることで臭みなども取れてすぐに料理に使うことができます。また、ぬめり感を取り

除くには塩を使ったもみ洗い、冷水や塩水に浸けるなど、部位に合った下処理をしましょう。

「牛レバー」の下処理方法



冷水で洗ったレバーを約10分間牛乳に浸けます。牛乳の代わりに約3%の濃度の塩水を使ってもOKです。ペーパータオルなどでしっかり拭き取り、臭みのもととなるものを取り除きましょう。

「豚白もつ」の下処理方法



沸騰した湯で約20分間下ゆでをします。煮込み料理の場合は約5分程度でOKです。アクを取りながらゆでこぼして、水でもみ洗いをします。余分な脂肪やアクを取り除くつもりでしっかり行いましょう。

代表的なスパイス・ハーブ

スパイスとハーブは、良い香りや刺激性のある風味で食材のクセを抑え、風味豊かでおいしい料理をつくる手助けをします。生と乾燥タイプがあるものもありますが、乾燥タイプは香りが強いいため、使用量は生の半量くらいを目安にしましょう。

代表的なスパイス

- こしょう ● 赤唐辛子
- ローリエ ● カレー粉



ローリエ／月桂樹の葉。甘く清涼感のある香りと苦みが特徴。

代表的なハーブ

- パセリ ● ローズマリー
- バジル ● セージ



ローズマリー／地中海原産のハーブ。森を感じさせる強い芳香。

もつ煮などによく合う野菜

- にんじん
- 玉ねぎ
- ごぼう
- ねぎ
- れんこん
- 大根

+α