



## スパゲッティをゆでるとき、どうして塩を入れるの

### めん<sup>したあじ</sup>に下味<sup>だんりょく</sup>をつけ、弾力<sup>だ</sup>を出す

スパゲッティは、好き<sup>す</sup>ですか。ソースをかけて、フォークでくるくるっと巻<sup>ま</sup>いて食<sup>た</sup>べたりしますね。おそばやうどんとはちがう、独特<sup>どくとく</sup>のおいしさがありますね。

スパゲッティなどのパスタをゆでるときには、めん<sup>みず</sup>とゆでる水<sup>りょう</sup>の量、および塩<sup>しお</sup>の量<sup>りょう</sup>が関係<sup>かんけい</sup>しています。

パスタを100グラムに対して、水<sup>みず</sup>は1リットル、塩<sup>しお</sup>は水<sup>みず</sup>の1パーセントを基本<sup>きほん</sup>とします。4人分<sup>にんぶん</sup>なら、めん300グラム、水<sup>みず</sup>3リットル、塩<sup>しお</sup>30グラムを用意<sup>ようい</sup>します。

パスタをゆでるとき、塩<sup>しお</sup>は多<sup>おお</sup>めに入れることがポイント<sup>い</sup>です。

なべのお湯<sup>ゆ</sup>がふっとうしたら、塩<sup>しお</sup>を入<sup>い</sup>れます。ゆでしるは、強<sup>つよ</sup>い塩味<sup>しおあじ</sup>となります。塩<sup>しお</sup>を多<sup>おお</sup>めに使う<sup>つか</sup>ことで、めん<sup>したあじ</sup>に下味<sup>だんりょく</sup>が付き、弾力<sup>だ</sup>が出<sup>で</sup>ます。塩<sup>しお</sup>が少な<sup>すく</sup>めだと、めん<sup>みず</sup>が水<sup>あ</sup>っぽく仕上が<sup>あ</sup>ります。

めんは立<sup>た</sup>ててなべ<sup>い</sup>に入れ、軽<sup>かる</sup>くひねり、ぱつと手<sup>て</sup>をはなします。めん<sup>ひろ</sup>が広<sup>ひろ</sup>がるようにするのがこつ<sup>こつ</sup>です。めん<sup>てばや</sup>がくっつかないように、手<sup>ま</sup>早くかき混ぜ<sup>ま</sup>ぜるようにします。

### パスタをゆでるなべは、深<sup>ふか</sup>いものを選<sup>えら</sup>ぶ

パスタをゆでるときには、なべ<sup>ふか</sup>は深<sup>えら</sup>いものを選<sup>えら</sup>びます。めん<sup>たて</sup>をゆでるなべとしては、めん<sup>い</sup>が縦<sup>たて</sup>にすっぽり入<sup>い</sup>るくらい深<sup>ふか</sup>いもの<sup>てき</sup>が適<sup>あ</sup>っています。お湯<sup>ゆ</sup>がたっぷり入<sup>はい</sup>ったなべでパスタをゆでると、全体<sup>ぜんたい</sup>に一<sup>いち</sup>様に熱<sup>ねつ</sup>が加<sup>くわ</sup>わり、塩味<sup>しおあじ</sup>がよ<sup>は</sup>くしみて、歯<sup>あ</sup>ごたえのあるもの<sup>あ</sup>ができ上<sup>あ</sup>ります。(監修・青木 国夫)

