



りょうり で なん 料理のとき出る「あく」って何なの

ひょうめん で にじるの表面にうき出るもの

にく ぎょかいるい やさい ざいりょう だ ひょうめん で しろ
肉・魚介類・野菜などをにたときに、材料からとけ出して、にじるの表面にうき出る白くにごったものを「あく」といいます。

あくは、にく ぎょかいるい やさい
肉、魚介類、野菜にふくまれているしづみであり、あくどさのことです。

だしやスープをとる場合、ぐつぐつとになると、ふじゅんぶつ あ
玉じゃくしなどで、ていねいにすくって捨てるようにします。これを、あく引きといいます。

にほんりょうり ばあい さかな とり
日本料理の場合、魚や鳥のあくは、こんぶをいれ、こんぶのぬめりによって、あくをかた
と 取って捨てるようにします。

やさいるい ほうほう 野菜類のあくぬきの方法

やさいるい この あじ と のぞ ほうほう
野菜類の好ましくない味や、においを取り除く方法をあくぬきといいます。あくぬきをし
ないでちょうりすると、ちょうり のとちゅうで、ざいりょう だ あじ わる
ないで調理すると、調理のとちゅうで、材料からあくがとけ出し、味が悪くなってしまう
ます。

そのため、あくぬきがひつよう ほうほう みず
必要です。おもなあくぬきの方法は、水にさらす、ゆでるなどがあり
ります。（監修・青木 国夫）

