

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？
暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。

食欲の秋!いろいろな食材を燻製にしてみよう キッチンでできるお手軽燻製レッスン 燻製器がなくてもOK 初心者から中華鍋から

脂がのった秋の鮭、ホタテなどの海産物、チーズにソーセージ、かまぼこなどの加工品、ゆでたまご……。動物性たんぱく質でできた食材なら、たいていのものがおいしい燻製になることをご存知ですか?でも、燻製といえば専用の道具を用意して屋外で……。となかなか準備や手順が大変なものとお思いの方も多いかも

しれません。そこで自宅のキッチンでできる簡単燻製の作り方をご紹介します。用意するのは、中華鍋、焼き網、アルミホイルなど、どの家庭にもあるものばかりです。また、燻製用チップは、スーパーやホームセンターなどで様々な香りのものが簡単に手に入ります。燻製の基本的な流れは、味付け→乾燥→燻煙(燻すこと)。長期保存を目的にした本格的な燻製となると、味付けに2~3週間、その後塩抜きして乾燥を行います。家庭で風味を楽しむためならば1日あれば十分です。早速、始めてみましょう。



実は簡単! 3ステップ 燻製の基本的な作り方をマスターしよう

- 注意するもの**
- ▼下味をつけるために
塩、砂糖、スパイス(ブラックペッパー、ローリエ、ナツメグ、セージなど)、香味野菜(玉ねぎ、ねぎなど)
 - ▼燻製に使うもの
中華鍋、鍋のフタ、焼き網、アルミホイル、砂糖、市販のスモークチップ

1 味付け 塩やスパイスで味を付ける。

ビニールの袋に食材と塩(大さじ1)、砂糖(小さじ1/2)、さらにお好みでスパイス、香味野菜などを加えてよく揉み込み、冷蔵庫でねかせる。軽く味を付けるだけなら1時間程度でOKです。

2 乾燥 水分の強い食材は風にあてて乾かす。

味付けが終わったら、キッチンペーパーで食材をふき、風通しのよい日陰で表面がサラッとするまで乾燥させます。食材にもよりますが、1~5時間程度が目安です。

※気温が20度以上ある季節は、冷蔵庫で乾燥させます。網またはキッチンペーパーを敷いたパットの上でラップをかけずにおいてください。



市販の乾燥用ネットが便利です。

3 燻す 中華鍋と網を使って薫煙する。

中華鍋にアルミホイルを敷き、スモークチップ(1つかみ)、砂糖(小さじ1)を入れ、網をセットします。強火にかけ煙が出はじめたら、食材を置き、フタをして弱火に。食材にもよりますが、10~30分が目安です。この時、必ず換気扇の下で行ってください。また、燻煙中は火から離れないよう注意してください。



暮らしのヒント ●● はじめての燻製作りにおすすめの食材

チーズ、ソーセージなど、下準備のいらない食材なら簡単です

味が最初からついていて、もともと水分の少ないチーズやソーセージなどの加工食品は初心者向けの食材です。軽く燻すだけで風味を楽しむことができます。また、スーパーでよく見かける「魚の一夜干し」もおすすめ。乾かすところまで準備できているので、買ってきたらそのまま燻してOKです。

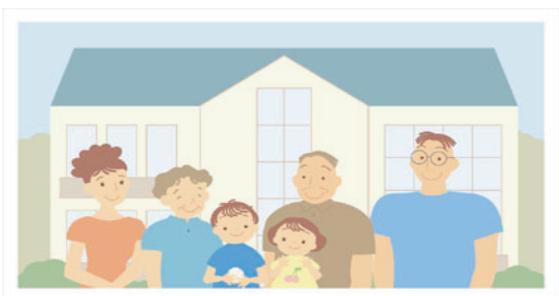


暮らしのワンポイント

扉の断熱でいつも快適な室内を

うちの玄関、夏は暑くて冬は寒い。それは扉が原因かも!?

室内の温度を保ち、快適な空間を作ってくれるのが断熱素材ですが、「壁や窓には使っているけれど、玄関や扉まではまだ……」というお宅が多いようです。すまいの扉は快適な環境作りの大事なポイント。ここから熱が逃げてしまうと、せっかくの壁断熱も効果が薄れてしまうのです。省エネルギーで快適な室内のために、これからは扉の断熱にも注目です。



バーベキュー等でも、応用できますので、チャレンジしてみてください。

TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp