

衣食住

◀ そばをゆでてしばらくすると、泡が出てきて…

差し水と火力を弱める方法があります。「ゆで時間が短いそうめんは火力調整で、ゆで時間が長いうどんは差し水がいいでしょう」

相談には、みそを入れたら里芋のゆで汁の泡が静まったとありました。大富さんは、ゆで水に塩や酢を入れ加熱すると、粘質物の粘度が上がりにくいとの実験結果から「みその塩分が関わっているのでは」と指摘します。

裏技として、菜箸を鍋縁に渡したり、スプーンを鍋底に入れたりする方法がネットなどで紹介されています。「ただ、こうした小道具でやけどする可能性もあり、水面から縁まで距離のある大きな鍋を使う方が安全です」（服部利崇）

※今さら聞けない調理の基本、季節のレシピ、トレンドなど食にまつわる疑問を生活部までお送りください。＝次回は2月12日掲載

食?問

Q

里芋や大豆、黒豆をゆでると大量の泡が噴きこぼれます。絶えず注意を払うのが、おっくうです。



鍋の噴きこぼれ防ぐには？

新しい水を使うことを勧めます。里芋は2分程度の加熱ででんぷんが糊化し、中の成分が外に出にくくなります。なので2回目以降のゆで水には粘質物が少なく、噴きこぼれにくくなります。

ただ里芋のあのネトリした食感の魅力。粘質物の入ったゆで水は生かしたい場合は、「噴きこぼれない程度の火力に調整し、ゆでるといい」と大富さん。

麺類で噴きこぼれやすいのが、うどんやそうめん。対応策として

A 噴きこぼれる理由と、防ぐコツについての相談です。東京家政学院大人間栄養学部の大富あき子准教授（56）に聞きました。

食材から出たでんぷんや脂肪などが加熱されて粘度が高まり、ゆで水中の泡の表面に強固な薄い膜をつくります。この泡が、次々として新しい泡に押し上げられ、鍋の縁を越えると、大きな泡となって噴きこぼれます。

里芋はでんぷん以外に、糖タンパク質などの粘質物も含みます。大豆や黒豆からは界面活性力のあるサポニンも流出し、より泡立ちやすくなります。脂肪を含む牛乳も噴きこぼれやすい食材です。

では、どうすれば噴きこぼれを防げるのでしょうか。大富さんは、噴きこぼれる前にゆで水を捨て、