

魚の臭みを
おさえる方法って？
しょうがやみそ、梅干し、
わさび、にんにく、
ねぎなどの香味野菜、
レモンなどのかんきつ類
酢の酸味には生臭みを
おさえるはたらきが
あります。



落し蓋のはたらきって？
少ない煮汁でまんべんなく煮汁が回り
効率よく味つけができます。
魚が動いて身がくずれるのを防ぎます。



魚の調理上の性質がわかる
魚を煮ることが出来る
しょうがのはたらきが
わかる



第1学年 家庭科
調理実習
魚の煮付
さばのみそ煮をつくろう！



なぜ沸騰してから入れるの？
沸騰した煮汁に魚を入れることで
表面を固めて、うま味をとじこめます。
身がくずれると旨味が抜けてしまうので
動かさないように短時間で煮ます。



魚を煮る方法って
肉を煮る方法と違うの？
魚は肉に比べて身が
くずれやすいので、
動いてくずれない
よう少量の煮汁
で煮ます。

