

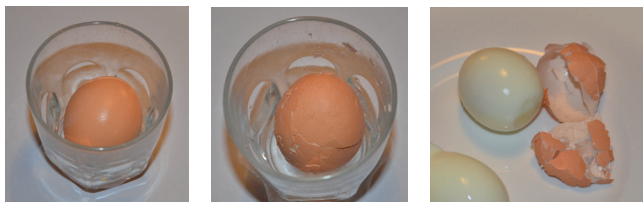
## お料理

# 豆知識

これで時間節約です

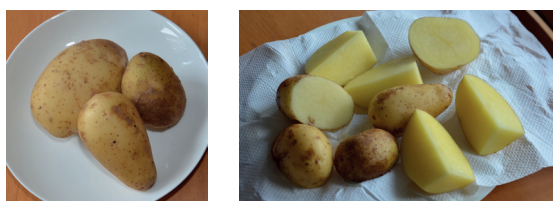
日ごろの料理の準備に慌てないよう、豆知識を紹介しましょう。これで、皆さんもあっという間に美味しい家庭料理を手軽に用意できます。家族の皆さんから、シェフになったみたいと褒めてもらえること間違いなしです。

### ゆで卵の殻取り



ゆで卵、特に鮮度のいい卵だと、殻取りが意外と大変です。お腹をすかして待っている子どもの前で、「待ってね、もうすぐよ」といいながら、殻を取っていませんか。焦れば焦るほどうまくいかないのは、世の常。こういうときは、慌てず落ち着いて、コップを用意しましょう。ゆであがった卵を水につけて粗熱をとり、コップに入れます。そして、シェイカーのごとく、卵の入ったコップを振って、殻を細かく割ります。あとは、殻を取り除くだけ。細かく崩れずに、いっきに殻を取り除けます。

### ジャガイモ



急いで一品増やしたいときに使うジャガイモ。お腹の足しにもなるし、火を通してもビタミンの破壊が少ない有能な食材。ゆでたり、炒(いた)めたりして食べたいですね。さあ、どうしましょう。水で洗ったジャガイモをキッチンペーパー

で包み、水をしっかり振り掛けて、そのまま電子レンジへGo。小さめのジャガイモで1~2分、しっかり火が通り、食べられるようになります。大きいジャガイモを切っていると、切り目が乾燥してしまうので、幼児の握りこぶし位の大きさが理想です。

### 冷凍の肉や魚



冷凍した肉や魚の解凍をし忘れたら、今晚のおかずはどうしよう・・・と戸惑うことはありませんか？しょうがないからスーパーに走って、メイン料理の買い足しなんてことをしなくても、肉や魚を解凍しましょう。でも、どうやって？とても簡単な方法です。食品をビニール袋に入れて、熱湯にしばらくつけておくと、意図も簡単に解凍します。冷たく固まった肉でも、熱湯につけておき、その間に別の料理を作り始める。解凍ができたなら、その食品を使ってもう一品作る。これで、時間のロスもなく二つ目の品の出来上がり。

ちょっとした知恵で日々のお料理も楽しくなりますね。では、実際にこの3点豆知識を使って、ジャガイモサラダを作ってみましょう。子どものおやつや夕食の一品に、あっという間に作れますよ。

### ジャガイモサラダ

材料(4人分)  
ジャガイモ中4つ  
ゆで卵2個  
サーモン1切れ  
きゅうり5cm  
パセリ少々  
マヨネーズ大さじ2杯  
塩・コショウ  
粒入りマスタード



さいの目に切ったジャガイモ、火を通したサーモン、角切りのきゅうり、つぶしたゆで卵をマヨネーズで和え、塩・コショウ、粒入りマスタードで味を調える。パセリのみじん切りをかけて、彩りよく食卓へ。

**美容室**

ASHIDAJUNKO  
SALON DE COIFFURE

Open: 火-金 9.30 - 18.00  
土曜 9.00 - 17.00

Close: 日曜 月曜 祭日

Services: トリートメント カラー パーマ  
縮毛矯正 デジタルパーマ  
着付け

www.ashidajunko.be  
02 / 640 89 83 102, rue Washington 1050 IXELLES

**Bellage は日本人によるエステティックサロンです。**

★日焼けしてしまったお肌を回復！！★  
～白いお肌に戻すのは今です！～

◎強力美白トリートメント MELA 3回券(240ユーロ)をご購入で  
美白ジェルホワイトブスター(69ユーロ)をプレゼント!  
(MELAはマンデルリン酸配合の美白ピーリングです。)

☆IPL光脱毛 ☆フオフェイシャル  
☆冷え性におすすめ インディバ などなど。  
☆美容矯正 経絡マッサージ ☆小顔マッサージ

◎Avenue Bel air 81 n80 Uccle / Tel: 0479 244 012 Email: info@bellage.be  
www.bellage.be