

栄養科だより 9月号

今さら聞けない 「ゆでる」と「ゆがく」の違いとは？

料理のレシピには、どちらの言葉も出てきますが、きちんと区別せずに調理すると、食材によっては全く違う仕上がりになってしまうこともあります。今回は「ゆでる」と「ゆがく」の違いについて説明します。

「ゆでる」とは

「熱湯に入れて煮ること」。
漢字で書くと「茹でる」で、中までしっかり火を通すことが目的です。「うでる」ということもあります。
「パスタをゆでる」「卵をゆでる」など、硬いものが柔らかくなったり、逆に柔らかいものが硬くなったりと、素材の状態が変わるくらい火を通す時によく使われます。



「ゆがく」とは

「野菜などのあくを抜くために短時間、熱湯に浸すこと」。
漢字で書くと「湯がく」で、さっとお湯にくぐらせるイメージ。中までしっかり火を通すことはしません。
「ほうれん草をゆがく」「たけのこをゆがく」といった野菜のあく抜きのほか、和え物など生食できる野菜を少し柔らかくしたい時などにも使われます。



野菜をゆでると栄養素がなくなると言われますが、これは水溶性ビタミンのことを言います。5分以上加熱した場合、60%のビタミンが失われます。お浸しなどは1分前後の加熱時間のため、さほど減ることはありません。また、野菜はほとんどが水分です。ゆでるという調理方法は、カサが減りより多くの野菜を食べることができる効率の良い食べ方なのです。



8月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



8/6 (火) 昼食
「野菜たっぷりタコライス」
1品でも肉も野菜もしっかり摂れるメニューです。患者さんにも、彩りがきれいめで夏らしいと喜んでいただきました。



8/17 (土) 昼食
「ゆでえだまめ」
枝豆は大豆の未熟豆のことで、豆と野菜の栄養的利点を持つ緑黄色野菜です。患者さんやそのご家族にも振る舞い、香りがいいと評判でした。