

これを読んだらもう完璧？！ 失敗しないとろみのつけ方



料理の工程の中でも難しさを感じるのが、とろみつけではないでしょうか？思うようなとろみがつかなかったり、ダマになってしまったり、難しいですね。ご家庭で実践できる、水溶きかたくり粉を使った失敗しないとろみのつけ方をご紹介します。

◎水とかたくり粉の割合は1：1です！

レシピに「水溶きかたくり粉」と表記してある場合、基本的な割合は1：1です。しかし、とろみつけが苦手な場合や、ダマを作りたくない場合、水2に対してかたくり粉を1にすると作りやすいです。その場合、通常よりも味が薄まるので、味付けを少し濃いめにしておきましょう。

◎火を止めて全体に回し入れ、しっかりと混ぜる！

火をつけたまま水溶きかたくり粉を同じ場所に入れると、汁全体に行き渡らないまま加熱されてダマになり、失敗の原因になります。必ず火を止めて全体に回し入れ、手早くしっかりと混ぜてから火をつけましょう。入れる量は、汁物の場合は全体の1%前後、あんかけや煮物などの場合は、全体の4%前後が目安となります。

◎必ず沸騰させましょう！

水溶きかたくり粉は60℃くらいからとろみがつき始めて、80℃くらいになるとしっかりとしたとろみになります。温度が低いうちはとろみがつきづらいので、必ずふつふつと沸いている状態を1分くらい持続させましょう。料理に透明感やツヤが出れば火を止めてOKです。

◎とろみの調節方法！

「とろみは付けたけど、まだゆるい」という状態、ありますよね。その場合は、水溶きかたくり粉を足して調整しましょう。しかし、1度とろみがついた状態はとてもダマになってしまいやすいので、水とかたくり粉の割合は2：1にしましょう。煮物などであれば、少し煮詰めることで水分が飛び、とろみが強くなりますが、煮詰めすぎると材料から余分な水分が出てとろみが弱くなったり、素材や料理の色がくすんだりする場合もあるので気をつけましょう。

「とろみをつけすぎてしまった」場合、少しであれば水を足して調節することもできますが、とろみがついた状態の料理に水を足しても分離してしまいやすいです。基本的には、最初にとろみを少しゆるめにつけ、好みの固さまで調節していく方が良いです。

