



揚げものやいためものなどをするとき、ご家庭では油の使い方をいろいろ工夫されていることでしょうが、永年の習慣には意外と思われぬロスがあるものです。台所でできる省資源の一つ——油の上手な使い方について一度見直してみましよう。

揚げもの、いためもの 油の上手な使い方

油を長持ちさせる方法

一度使った油を鍋に入れっぱなしにしておくのは、よくありません。油そのものが酸化しやすいだけでなく、鍋の鉄分、金属が油に溶けて酸化を早めます。熱いうちにこしましよ。油がさめると、こすのに時間がかかり、酸化しやすくなります。

また、揚げものなどをするとき、油の温度をあまり上げすぎないようにすることも大切です。百八十度ぐらゐが普通だといわれており、いわゆる煙が出るのは、温度が上がりすぎてゐる証拠です。

保存は、きつちりフタのできるガラスびんに口いっぱいまで入れて、流しの下や戸棚へ置き、窓越しに陽光があたるようなところは避けましよう。

いたんだ油の見分け方

こまかい泡（カニ泡）がたくさん出たら、「危険信号」です。衣がべとつとし、三十〜五十%も油の付着量が増えたり、緑の野菜を揚げても汚い色に揚がるようだと、いたんでゐる証拠です。

さし油のめやす

一回揚げるごとに、油が減りま

すから、その分新たに加えます（さし油）が、普通、六〜七回まで大丈夫です。

から揚げの場合、肉や魚の成分がそのまま油に溶け出しますので、油が悪くなるのが早いといえます。衣をつけると、から揚げに比べて油は長持ちします。

ムダのない フライの揚げ方

天ぷら方式でフライをすると残り油がたくさんできます。残り油を少なくするためには、いため揚げ方式でフライをするとういでしょう。

一回の油量は九十ミリリットルもあればよく、天ぷら方式の半分以下の使用量ですみます。できあがりも、油が全体によくなじみ、トンカツなど肉類も柔らかく、衣もソフトに仕上り、一石二鳥です。いため揚げ方式とは、フライパンの油に、衣をつけた材料を入れ、ふたをして十分〜十五分ゆつくりと焼きます。火は弱火で蒸し焼きにし、裏返してさらに十分、両面にきれいなこげ目がついたらふたととり、蒸気を飛ばしてカリッとさせる方法です。

また、野菜やレバーなどのいためものには、天ぷらを揚げた残り油を活用するの、台所の省資源につながります。

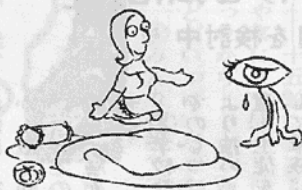
目の疲れ



年度がわり
—— 毎年四月
から五月にかけて、目の疲れを訴える人がふえてきます。

新入社や新入学などによる生活環境の変化にともなう現象です。目に疲れを感じたら無理をしないことが第一です。

▽目の酷使は薬物△
目のふちがびりびり痛いか、目がかすむとか、急に視力が劣えたりする場合は、専門医の診察を受け原因をつきとめて治療することが大切です。原因としては目の使い過ぎによることもあり、また、



まといとするあせり、仕事や勉強への不安、心身の緊張や圧迫・刺激——など、新しい環境に慣れないために起きるストレスで、頭痛をとともう目の疲労が起きることがあります。休養をとると同時に、趣味や軽い運動で気分転換をはかりましよう。リラククスした状態を保って、神経をもみほぐすのです。

▽めがねの再調整を△
近視や乱視、老眼などが進み、めがねが合わなくなっているために疲れるケースも少なくありません。専門医の診察を受けましよう。

毎月一日は省エネルギーの日 省エネ型の生活習慣を身につけましよう