

家事のヒント

食のヒント

帯広友の会

保温調理でじっくり ほっくり
鍋帽子で蒸し野菜

手順

※ここでは鍋帽子を使っていますが新聞紙とバスタオルや毛布などで同じようにできます。

- ①厚手の鍋に1~1.5カップの水を入れる
- ②鍋に目皿を入れる（蒸し器でもよい）
- ③野菜を入れる（芋、玉葱等は丸ごと入れると美味さが逃げない）
- ④沸騰してから8分強火にかける
- ⑤保温して30分~1時間おく
- ⑥野菜に竹串をさしてスーと通るようになったら出来上がり



追記

保温することで野菜の美味しさを引き出します

鍋の厚さや大きさによって、水の量、保温の時間などは異なってきます。

野菜は常温に戻しておくと火が早く通ります。

鍋帽子をかぶせる時、底が熱くなっていますので、新聞紙などを敷くようにして下さい。

