

テレビ、雑誌で話題の「50℃洗い」に加え 「70℃蒸し」 & 「50℃づけ」二つの温度調理法を網羅した一冊、発売

株式会社主婦の友社は、8月30日（木）に『決定版「50℃洗い」と「70℃蒸し」』を発売いたします。50℃のお湯で洗うと、食材の鮮度がよみがえったりうまみがアップすると話題の「50℃洗い」に加え、続く「70℃蒸し」「50℃づけ」についても詳しく解説、驚きの温度調理法がこれ一冊でわかる決定版です。



「50℃洗い」に続けて「70℃蒸し」「50℃づけ」を実践すれば、おいしさは2倍

本書の監修者の平山一政先生の研究によると食材は100℃以下の低温で蒸すと、食材の栄養分やうまみの流出が抑えられたり、増えることも。それでいてアクなどの余分な成分は取り除けて、食材本来の美味しさが際立つことがわかっています。本書ではこの調理法を「70℃蒸し」と称して「50℃洗い」に続く新たな調理法としてご紹介しています。「50℃づけ」とは、「50℃洗い」を発展させ、じっくりと50℃のお湯につけることで、食材の酵素の活性をうながして熟成を進ませることでより美味しくさせる方法のこと。「70℃蒸し」「50℃づけ」いずれも食材ごとに適した温度や時間、活用レシピを掲載しています。

「50℃洗い」「70℃蒸し」を続けるとストレスなく減量も可能に

「50℃洗い」「70℃蒸し」を続けると、「野菜をたくさん摂取できるためヘルシー」「食感がアップするためよく噛み、少量でも満腹感が得られるようになる」「素材のうまみがアップするので調味料を減らせて薄味になる」といったことから、「体調がよくなった」「体重が減った」といった体験談が平山先生の下に続々届いています。本書には「健康にダイエットできた」という11人の体験談も収録しました。女子栄養大学栄養クリニックの管理栄養士、春日千加子さんによる解説も必見です。

【書籍概要】

タイトル：決定版「50℃洗い」と「70℃蒸し」
監修：平山一政（スチーミング調理技術研究会代表）
定価：980円（税込み）
発売日：2012年8月30日（木）
判型：B5判 116ページ
ISBN：978-4-07-285178-4

【監修者 平山一政（ひらやまいっせい）】

蒸気エンジニアリングを専門とする英国企業技術職、早稲田大学社会システム工学研究所・食と地域環境研究室室長を経て、現在、スチーミング調理技術研究会代表。専門の蒸気利用技術の視点から「低温スチーミング」や「50℃洗い」「50℃づけ」を発見。著書に『食品工業のスチーム・システム』（光琳）、『低温スチーミング入門』（自然食通信社）など。

「50℃づけ」の温度管理が簡単にできる「保温カバー」つきムックも同時発売



じっくりつけることで、うまみ甘みがアップ、完熟の味わいになる「50℃づけ」を詳しく解説したムック。

「50℃洗い」と「50℃づけ」
監修：平山一政
価格：1580円（税込み）
発売日：2012年8月30日（木）
判型：A4判 36ページ
ISBN：4-07-285161-6

本件に関するお問い合わせ先
主婦の友社 広報宣伝課 松岡・長友・大塚・柴崎 TEL03-5280-7577 FAX 03-5280-7578