

## 疲れた油の見分け方 上手な保存法

### 油も使うと“疲れ”がでる

揚げ油に使った油は、何回ぐらいまで使えるのでしょうか。これは揚げ油の種類や揚げ種・温度・時間などによって異なり、一概には言えませんが回数を重ねれば、その分、油が疲れるのは事実。だいたい3~4回が目安と覚えておきましょう。必要以上の高温で揚げ物をしたり、揚げカスをそのままにしておいたりすると油の疲れを早めてしまいます。

### “疲れた油” 5つの チェック法



#### いやな臭いが しませんか？

加熱時に枯れ草や塗料のような油臭い不快な臭いがしたら疲れた証拠です。

#### 泡が消えにくく なっていませんか？

ただし、新しい油でも天ぷらの衣に卵を多く使ったり、揚げ種によっては消えにくいカニ泡ができます。

#### 色が濃くなって いませんか？

疲れた油は色が濃くなります。とくに魚などの揚げ物をするとき着色が強くなります。

#### ねばりが出て いませんか？

温度が下がったときに、ねばりが出てきたら油が疲れている証拠です。

#### 参考 疲れた油は もとに戻りません。

梅干を焦げるまで揚げる、水分の多い野菜を入れる・・・など、昔から油を若返らせる言い伝えがありますが、これらは迷信。一度疲れた油はもとに戻りません。

#### 180℃ぐらいで 煙が出ませんか？

180℃は天ぷらを揚げる温度です。新鮮な油は230~240℃までは煙はでません。

### 泡立ち

揚げ種から油にうつる成分、衣の卵黄、動物性脂肪などにより、泡立ちや着色が起きることもあります。

### 水蒸気による一時的にできる泡

油に入れた直後は、急激に熱せられた食材の水分が一気に蒸発し、勢いよく泡が発生しますがすぐにおさまります。原因は、水蒸気なので、新しい油でも泡立ちます。食材を一度にたくさん入れると、油がふきこぼれることがあります。食材は、鍋の表面の1/3~1/2程度を目安に揚げましょう。

### 油の劣化による消えにくい泡

揚げ油を繰り返し使うと、徐々に泡が消えにくくなり、食材を取り去った後もしばらく泡が残ります。さらに使い続けると揚げている食材が見えなくなるほどの泡(カニ泡)ができます。



消えにくい泡(カニ泡)

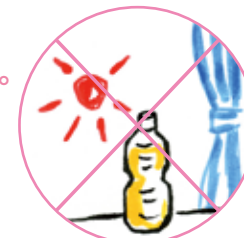
「油の替え時がよくわからない」「ビックリ！油が泡だらけ」という経験はありませんか？  
油の取り扱い便利ワザを紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

### これが油の上手な保存法

油は生きものです。保存の仕方によって品質が落ちたり、寿命を縮めてしまうこともあります。上手に保存して、いつもおいしい油を味わいましょう。

#### 直射日光や蛍光灯の光を避ける。

光は油を早くいためる原因になります。保管場所は暗くて、涼しい所を選んでください。  
※冷蔵庫に保管する必要はありません。



#### 温度の高い場所は避ける。

高熱・高温も油をいためる原因のひとつ。ガスコンロの周辺はもちろん、買物途中、炎天下の車の中に長時間置いたりするのも禁物です。



#### 開栓したら、きちんとキャップをしめる。

油は空気に触れてもいたみます。また、キャップをしめ忘れるとゴミやアリ・ゴキブリなどが入ることもありますから注意してください。使用後はキャップをしっかりしめたり、缶の場合はアルミホイルなどでカバーしておきましょう。

#### 開栓したら、なるべく早めに使いきる。

おいしく召し上がるために、開栓したら1~2ヵ月で使いきりましょう。

### しまい忘れにご用心

押し入れや物置などに、頂き物の油が保存されていませんか。賞味期限が過ぎないように、ときどきチェックしてください。



日清オイリオギフトは、賞味期限のメモ欄があります。

### 賞味期限の過ぎたものは……

いつまでおいしく食べられるかどうかは、保存状態、容器の種類などによって異なります。賞味期限を過ぎたらすぐ使えないということではありませんが、おすすめできません。できるだけ賞味期限内でご利用ください。

油の白濁や凍結は心配ありません

冬場、油が濁ったり、固まったりして驚かれた経験はありませんか。これは油の成分の一部が固まって起きる現象です。水が0℃で凍るのと同じように、油も低温で固まることあるのです。特にオリーブオイルは10℃を下まわると濁ったり、白く固まったりします。しかし、一度白濁したり、凍結した油も容器ごとぬるま湯などで温めれば清澄な油に戻ります。安心してお召し上がりください。



油と容器の相性

アマニ油やMCTオイルは、ポリスチレン製の容器(カップラーメン等)には使用しないでください。容器の内部が変質し、お湯がこぼれる可能性があります。

# 油の上手な片付け方

## 使ったあとは、上手に後かたづけ

料理が終わった後の油はどうしていますか？  
使用後の油は、適切に処置しましょう。

鍋をそのままにしておかない。

揚げ物に使った油を、そのまま鍋に入れておくのは禁物です。空気に触れやすく、またゴミや虫が入る原因になります。

冷めないうちに処理しましょう。

揚げカスも油を早くためる原因になります。冷めないうちに、油こし器でろ過してください。

※その際やけどに注意しましょう。

容器に入れて、きっちりとフタを閉める。

ろ過した油が冷えたら、冷暗所で保存を。もちろん、フタをきちんと閉めることを忘れずに。



## 天ぷら油のリサイクル

一部の自治体など、天ぷら油を回収してバイオディーゼル燃料などへのリサイクルをしている団体があります。また、石けんを作るサークルなどもありますのでご利用ください。

廃食用油を使ってご家庭で石けんを作るのは、強アルカリをしますので非常に危険ですのでご注意ください。

## 油は「流し」には捨てないで！



油を流しや下水道に捨てるのは絶対に禁物。以下に紹介するような方法で捨てるか、各市町村の指導に従って処理するようにしてください。さらに油の付いた食器類は、紙で拭いてから洗うようにし、少しでも油を下水道に流さないよう心がけましょう。

捨て方 1



### しみ込ませる

ゴミ用ポリ袋などに吸油性のよい紙や古新聞をつめ、さました油をしみ込ませる。後は輪ゴム等で口を止めて生ゴミと一緒に捨てる。

捨て方 2



### 固める

油固め剤などを利用して生ゴミと一緒に捨てる。油を加熱するとき、その場を離れないようにしましょう。

## 早くにもえるゴミと一緒に捨てましょう

気温の高い夏場などは、油のしみた紙や布はそのままにしておくと発熱して自然発火する場合があるため、水をふりかけると安心です。

## 油の容器の捨て方

油に使用するプラスチック容器(PET含む)は、「その他プラスチック容器」に区分され、リサイクル対象の飲料や醤油のPET容器とは別の扱いとなります。お住まいの自治体の回収方法をご確認ください。

001の認証を受けた工場に製造しています。

ボトル:PET  
取っ手:PP  
キャップ:PE  
ラベル:PP

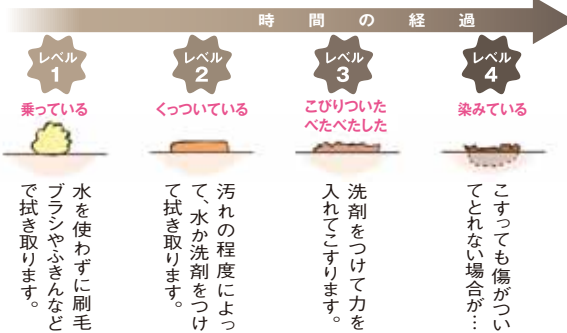


「キッチンがきれいだと、もっと料理がしたくなる♪」快適キッチンをキープするコツとは？

## ついで掃除が効果的！

キッチンをきれいに保つには、調理が終わった後の少しの時間で「ついで掃除」をすることが効果的です。汚れは時間が経つと落ちにくくなります。汚れの性質を知り、効果的なお掃除方法を学びましょう。

時間の経過とともに汚れは手ごわくなっていきます！



## ガンコな汚れには大そうじ！

ついで掃除で退治できない換気扇やガスコンロの五徳などのガンコな汚れは、「特製つけ置きボックス」で一気にきれいに！



1 段ボールに、45〜70ℓのビニール袋をセットします。

2 段ボールの隅を1ヵ所切っておき、ビニール袋の端を出しておきます。 ※掃除完了後にビニール袋を切って水を抜きます。

3 シンク横に箱を置き、アルカリ性洗剤を少しと温かいお湯(40〜60℃くらい)を入れます。

4 換気扇は必ず電源を切り、プラグを抜いてから外します。外した換気扇や五徳などを入れて、30分以上つけて置きます。

5 パーツを出して、スポンジなどでこすって汚れを落とします。汚れが落ちたら流水ですすいだ後に乾拭きで仕上げます。

6 最後に、2で出しておいたビニール袋の端を切って、余った液を流しに捨てます。

汚れの性質を学ぼう！

汚れは中和させて落とすのがポイントです。油汚れは酸性なので、キッチンでは「アルカリ性の洗剤」、水アカや石鹸かすはアルカリ性なので、お風呂やトイレは「酸性の洗剤」がおすすめです。

身近な道具がお掃除グッズに

不要になった身近な道具も工夫次第で便利なお掃除グッズに変身！

割り箸……鉛筆削りで削って細かい汚れを取るのに使います。平らに削ればヘラとしても使えます。  
歯ブラシ……水回りの汚れ落としに使えます。ビニールテープで束ねると排水溝のそうじにぴったりです。使い古しのカード……こびりついた汚れをこすり取る時に便利です。

