

料理^{りょうり}がドンドンたのしくなる！ つくってわかる おいしさのサイエンス

この本^{ほん}の使い方^{つかいかた}

つくる前^{まえ}に、まずすること

料理^{りょうり}はまるでサイエンス実験^{じっけん}！

つくる前^{まえ}に知^しっておいてほしいこと

つくってみたい！ 料理^{りょうり}

ジュシー！ ハンバーグ

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 肉^{にく}を何回^{なんかい}練^ねると、一番^{いちばん}おいしくなる？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 肉^{にく}と塩^{しお}を練^ねると、何^{なに}がおこる？

とろとろオムライス

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 牛乳^{ぎゅうにゅう}あり、なし。どっちのオムレツがとろとろ？

実験^{じっけん}！ くらべてみよう バターとサラダ油^{あぶら}を観察^{かんさつ}してみよう！

パラパラ／しっとり チャーハン

実験^{じっけん}！ くらべてみよう パラパラとしっとり、どこがちがうかな？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 冷蔵庫^{れいぞうこ}で冷やしたごはん^ひでつくると、よりパラパラになる

とろーりクリーミー！ カルボナーラ

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 湯^ゆせんと直火^{じかび}、どちらがう？

カルボナーラのソースは焼くとかたまる

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 湯^ゆせんするとゆっくり^{あたた}温められる

もっと知りたい！ パスタの太さ^{ふと}

ほくほくポテトサラダ

実験^{じっけん}！ くらべてみよう じゃがいも、丸ごと^{まる}ゆでる？ 小さく切^きってからゆでる？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし じゃがいもは熱^{あつ}いうちにつぶすと、舌^{した}ざわりがなめらかでおいしい

とろっとさっぱり サーモンマリネ

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし サーモンを酢^すにつけると、表面^{ひょうめん}が白^{しろ}くかたくなるのはなぜ？

とろとろ^{たまご}卵^{おやこどん}の親子丼

もっと知りたい！ 親子丼^{おやこどん}はなぜ親子丼なの？

ほろほろやわらか 鶏手羽^{とりてば}と卵^{たまご}の煮もの

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 鶏手羽^{とりてば}は煮込むと、ほろっと骨^{ほね}からはずれるくらいやわらかくなるのはなぜ？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 酢^すを入れるのはなぜ？

よく煮込んだのに肉^{にく}が赤い^{あか}のは、火^ひが通^{とお}っていないから？

りょうり 料理^{けんきゅう}のふしぎを研究！

サイエンス・クッキング① 半熟ゆで^{はんじゅく}卵^{たまご}と温泉卵^{おんせんたまご}

半熟ゆで^{はんじゅく}卵^{たまご}のつくり方^{かた}／温泉卵^{おんせんたまご}のつくり方^{かた}

卵^{たまご}がかたまる温度^{おんど}って、何℃^{なんど}？

ゆで^{たまご}卵^{なんふん}、何分^{なんふん}ゆでる？／どうやって切^きるの？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし

ころがしながらゆでるのは、なぜ？

からがきれいにむけないのは、なぜ？

サイエンス・クッキング② 手づくり^てごま塩^{しお}とふりふりおにぎり

手づくり^てごま塩^{しお}のつくり方^{かた}／ふりふりおにぎりのつくり方^{かた}

実験^{じっけん}！ くらべてみよう ごま塩^{しお}3種類^{しゅるい}、なにがちがう？

ごまと塩^{しお}を混ぜたらごま塩^{しお}になるかな？

混ぜただけのごま塩^{しお}が、ごまと塩^{しお}にわかれてしまうのはなぜ？

もっと知りたい！ ふりふりおにぎりは、どうしてふんわりしているの？

サイエンス・クッキング③ しっとり^{とり}鶏ハム

しっとり^{とり}鶏ハム^{かた}のつくり方

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 炊飯器^{すいはんき}でつくる鶏ハム^{とり}と弱火^{よわび}でゆでる鶏ハム^{とり}、どちらがしっとり？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 鶏ハム^{とり}の赤い点^{あか}は血^{てんち}？／冷めてから切^きると、しっとり！／

手でさいてもいいよ！

サイエンス・クッキング④ とろっと^{にゅうか}乳化ドレッシングと2層^{そう}に分離^{ぶんり}ドレッシング

とろっと^{にゅうか}乳化ドレッシング^{かた}のつくり方

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 「とろっと^{にゅうか}乳化ドレッシング」と「2層^{そう}に分離^{ぶんり}ドレッシング」、つくってくらべてみよう！

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 乳化^{にゅうか}と分離^{ぶんり}ってなんだろう？
もっと知りたい！ 乳化^{にゅうか}には2つのタイプがある

チャレンジしてみたい！ 料理^{りょうり}

カリッとジューシー しょうゆから揚げ^あと塩^{しお}から揚げ^あ

実験^{じっけん}！ くらべてみよう しょうゆからあげ^あと塩^{しお}からあげ、どんなところがちがうかな？

衣^{ころも}に使う粉^{つか}、かたくり粉^{こな}にする？ 小麦粉^{こむぎこ}にする？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし どうして二度揚げ^{にどあ}すると、カリッとするの？

本格^{ほんかく}！ てづくり バターチキンカレー

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 肉^{にく}をヨーグルトに漬^つけると、やわらかくなるのはなぜ？

もっと知りたい！ カレー粉^こは、なにでできてる？

かわ 皮^{かわ}からつくる BIG^{ビッグ}ぎょうざ

実験^{じっけん}！ くらべてみよう ぎょうざの皮^{かわ}は、熱湯^{ねつとう}でつくる？ 水^{みず}でつくる？

ごちそう！ 牛ステーキ^{ぎゅう}

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし 中心^{ちゅうしん}が赤^{あか}いステーキを食^たべても、だいじょうぶ？

ほくほくフライドポテトとカリカリフライドポテト

実験^{じっけん}！ くらべてみよう ほくほくとカリカリ、どうちがう？

しゃかしゃかポテトのつくりくらべ

もっと知りたい！ 冷たい油^{つめあぶら}から、弱火^{よわび}でじっくりと揚げ^あげるのはなぜ？

サクッとプリプリ えびフライ

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 生^{なま}パン粉^こはふつうのパン粉^ことなにがちがう？

実験^{じっけん}！ くらべてみよう 「すじ切り」したえびとしないえび、揚げ^あげるとどうなる？

ちょっとむずかしい科学^{かがく}のはなし えびは生^{なま}だと灰色^{はいいろ}なのに、加熱^{かねつ}すると赤^{あか}くなるのはなぜ？