

「クルトンを作る実験(2)」

お茶の水女子大学附属小学校教諭

お茶の水女子大学サイエンス&エデュケーションセンター研究員

田中 千尋 Chihiro Tanaka

キッチンでできる実験は面白い。しかも衛生面に注意すれば、そのまま食材として使えるもの嬉しい。特に電子レンジは、「キッチン実験」でもさまざまな場面で役に立つ。



サイの目に切った食パンは、電子レンジ対応のお皿に並べて、電子レンジに入れる。電子レンジを使うのは、加熱そのものが目的ではなく、加熱してパンの水分を蒸発させることである。従って、通常の電子レンジ調理とはちがい、ラップはかけない。ラップをかけると、内部に蒸発した水分が籠って、いつまでたってもクルトンはできない。



食パン2枚分で500Wの電子レンジなら、2~3分の加熱で良い。途中でレンジの扉を開けて、蒸気を逃がし、更にくっついたパン同士を離すと良い。



これが、電子レンジから出した状態。触ってみると、完全に水分が抜けて、「サイコロ型の小さなラスク」という感じだ。このままでも十分にクルトンとして使えるのだが、更にもうひと手間かけると良い。



焦げ目をつける為に、オーブントースターで少し加熱する。温度調節ができる機種なら、食材の量に関係なく、140℃・2分間が最適だ。



これが完成した「自家製クルトン」このまま少し塩を振って食べてもおいしい。スープ・サラダにも最適だ。湿気を吸いやすいので、ジップロックで密封し、「冷凍庫」で保存するのが一番良い。