

● レバー類の調理法



レバー類は外観、色、におい、味、舌ざわり等が肉類とは異なりやわらかで、タンパク質を豊富にとれる食品です。鉄をはじめとしたミネラル類やビタミンA、ビタミンB₁₂、葉酸、パントテン酸等の給源ですが、人により好き嫌いの著しい食材です。

鶏レバーは、短時間の超音波処理は水洗いより血抜き・脱臭効果が強く、その後、酒粕や赤みそに漬け込むと食べやすくなります。牛・豚レバーは、水や牛乳で鉄分は減少しますが、臭みを取ることができます。それらの処理による味に影響は少ないです。

また、低温より高温で加熱した方が味よく仕上がり、脂肪の酸化が抑制されます。鮮度のよいレバー類（鮮やかな赤味がさして発色が良く、弾力があるもの）を食べやすく調理して、貧血の心配な妊産婦の方やスポーツ選手、成長期の学童の方たちに、レバーを食べてもらうことをお勧めします。