

サラダは好きですか？

野菜をたくさん食べると体にいいと言われてますね。サラダに欠かせないのが、ドレッシングです。フレンチドレッシング、たまねぎドレッシング、ゴマ風味…皆さんそれぞれ自分のお気に入りの味があると思います。人によって好みは色々ありますが、基本的にドレッシングは「酢」「油」「塩」の3つを混ぜて作ります。酢は米酢だけじゃなくて、レモン汁やワインビネガーをつかう場合もあります。油にゴマ油やオリーブオイルを使うと、それだけで中華風やイタリアン風になりますね。



それでは、質問です。

酢・油・塩を混ぜてドレッシングをつくります。次のうち、最も上手く作れる方法はどれでしょう？



- A. 酢と油を混ぜてから、塩を入れる。
- B. 油と塩を混ぜてから、酢を入れる。
- C. 酢と塩を混ぜてから、油を入れる。
- D. 順番は関係なし。全部一度に混ぜる。

3つをなるべく均一に混ぜるようにすることが、美味しいサラダのコツになりますので、答えはCです。塩は油には溶けませんが、酢（水）には溶けます。塩を酢に入れて完全に塩を溶かしてから、油を入れてよくかき混ぜます。Cが一番塩をきれいに溶かす方法です。塩が残ったドレッシングって、サラダを食べたときにジャリジャリしてしまうから、イマイチですね。自分で作るときには、塩が溶けたことを確認してから、油を入れるといいですね。

ちょっとした「溶ける・溶けない」の科学の知識があれば、サラダを上手に仕上げることができますよ。

