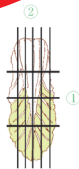


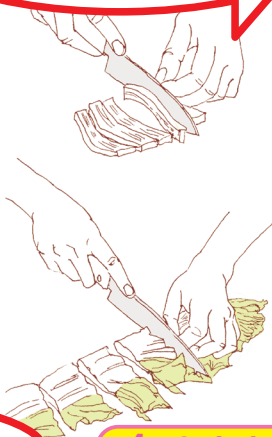
# 野菜、タテに切るか、ヨコに切るか

サラダや炒め物など  
シャキッと感を  
楽しみたいときは  
繊維に沿って縦に切る。

煮物、スープなど  
火を通すときは  
繊維と垂直で横に切る。



これをするとも必ずおいしくなる  
“コツ”をイラストでわかりやすく  
詳細に紹介します。



効果（縦切り）

① シャキツとする。

効果（横切り）

① 火が早く通る。



●料理例  
サラダ、  
チンジャオロース  
など

●料理例  
肉じゃが、  
シチューなど

🔍 コツを解剖

野菜の切り方を変  
るだけで、味や食感  
変わる。

野菜の食感を残し  
ければ、繊維に沿っ  
タテに切る。大根や  
ヤベツの千切りは、  
テに切る方がシャキ  
ンとした食感になる。  
のため、生のままサ  
ダで食べる場合など  
タテに切った方がよい

一方、繊維を断つ  
うにヨコに切ると、食  
感はずるくなる。しか  
し、塩をふったときに早く  
脱水される、火の通り  
が早いといった利点がある。

なぜ、この“コツ”が大事なのか？  
科学的理由を解剖します！！

4万部突破のロングセラー！

『料理のコツ 解剖図鑑』

監修 女子栄養大学 准教授 豊満美峰子

レシピには書いてない、  
確実においしくなる法則

100

“コツ”の  
効果が  
ひと目で  
わかる！！