

## 【1、だしの種類と取り方】

| だしの種類 | 取り方                                                                                                       | 調理例        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|       | ( ) …沸騰した湯にかつお節を入れて再沸騰後に火を止め、静かにこす。かき混ぜない、残ったかつお節はしぼらない。                                                  | ( )<br>( ) |
|       | ( ) …一番だしを取った後のかつお節に<br>( ) を入れて沸騰させて、<br>中火で2～3分煮出し、こす。                                                  | ( )<br>( ) |
|       | かたく絞った布巾で昆布を軽くふく。キッチンバサミで昆布の繊維を断ち切るように切り込みをいれ、水とこんぶを鍋に入れ火にかける。( ) に昆布を取り出す。こんぶを沸騰させると、ぬめりやえぐみがでるので沸騰させない。 | ( )<br>( ) |
|       | こんぶだし+かつおだし→うまみの( )<br>こんぶだしをとった後に、かつおぶしを加え、沸騰後火を止めてこす。                                                   | 上等の吸い物     |
|       | 臭みがでるので、煮干は内臓と頭を取り除く。煮干と水を鍋に入れて、火にかけ、あくを取りながら、2～3分煮る。                                                     | みそ汁        |

## 【2、煮物について】

料理のさしすせそ

①煮物とは、調味料に煮出し汁を加え、加熱する調理方法である。

簡単で味付けしやすい反面、煮汁に( )が

溶出しやすく。( )しやすい欠点がある。

②煮崩れしやすいものは( )する。

③煮汁が煮立ったら、( )をする。

④味付けは「さ・し・す・せ・そ」の順に入れる。

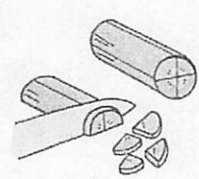
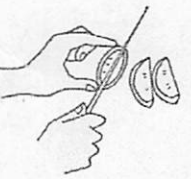
⑤( )をする。汁が少なくて味を均一につけにくい場合や、ひっくり返すとこわれやすいものを煮るときに利用。煮汁の蒸発を防ぎ、熱を均一に保ち、行き渡らせ、煮崩れしないようにする効果がある。

鍋よりひとまわり小さい落とし蓋を利用する。(調理実習ではクッキングシートでつくる)

⑤( )する。煮物が完成したら火を止めて蓋をして、保温しながら置いておく。ゆっくりと温度低下していく過程でさらに味が具材にしみ込んでいく。

|   |  |
|---|--|
| さ |  |
| し |  |
| す |  |
| せ |  |
| そ |  |

## 【3、野菜の切り方】

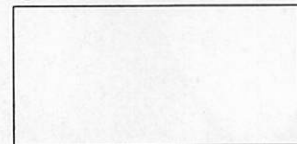
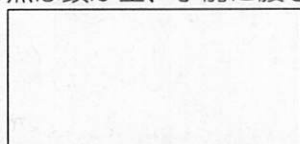
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
|                                                                                     | ネギなどの長いものを<br>はし(小口)から切る。                                                           | 切った面が上にな<br>るようにころかし、<br>斜めに切る。                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |

## 【4、魚料理について】

魚の盛り付け

・頭つきの魚は頭が左、手前に腹を向けて盛る。

・切り身は皮つきの面を上置く。



第2回 調理実習 一汁三菜の和食を食品群に分けてみよう。

| 料理名         | 材料名     | 分量<br>1人分<br>(g) | 1群<br>(米食を完全にする) |    | 2群<br>(血や肉をつくる) |          | 3群<br>(体の調子をととのえる) |     |     | 4群<br>(力や体温となる) |    |    |
|-------------|---------|------------------|------------------|----|-----------------|----------|--------------------|-----|-----|-----------------|----|----|
|             |         |                  | 乳<br>乳製品         | 卵  | 肉<br>魚介類        | 豆<br>豆製品 | 野菜                 | いも類 | 果物  | 穀類              | 砂糖 | 油脂 |
| 肉じゃが        | じゃがいも   | 80               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | たまねぎ    | 40               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | にんじん    | 24               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | 牛薄切り肉   | 40               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | しらたき    | 20               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | グリーンピース | 6                |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | サラダ油    | 3                |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | 砂糖      | 3                |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
| 吸い物         | はんぺん    | 5                |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | みつば     | 2                |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
| 照り焼き        | ぶり      | 80               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | さとう     | 24               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
|             | あぶら     | 3                |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
| 漬物          |         |                  |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
| 飯           | 米       | 64               |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
| 合 計         |         |                  |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |
| 男子 1日の目安量   |         |                  | 400              | 50 | 160             | 100      | 350                | 100 | 200 | 400             | 10 | 30 |
| 女子 1日の目安量   |         |                  | 330              | 50 | 120             | 80       | 350                | 100 | 200 | 320             | 10 | 20 |
| 不足分(朝・夕で補う) |         |                  |                  |    |                 |          |                    |     |     |                 |    |    |

☆上の表から今回の献立で食べていない食品に○を付けよう。

乳・乳製品    卵    魚介類    豆・豆製品    野菜    いも類    果物類    砂糖    油脂

調理実習後のまとめ

- 1、あなたがおこなった作業は？ \_\_\_\_\_
- 2、調理をしてどうでしたか？ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3、今日の献立をどう思いましたか？その他感想。 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

評価が低いコメント

「大変だった。」

「楽しかった。」

「美味しかった」

↑具体的に理由を書こう！

|     |   |   |    |
|-----|---|---|----|
| 2 年 | 組 | 番 | 氏名 |
|-----|---|---|----|