

## 1 料理に必要な器具をそろえよう

## ● 主な調理器具 ●

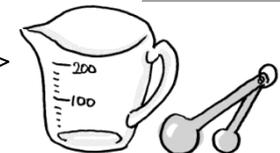
- まな板 - 場所をとらない薄いまな板も便利です
- 包丁 - 使い勝手のよいものを選びましょう
- キッチンばさみ - 肉や柔らかい野菜なら包丁の代用になります
- ざる - 野菜などを洗うのに便利です
- ボウル - ざるとセットでそろえると便利です
- 菜箸(さいばし) - 1セットあると便利です
- 鍋 - ふたがついている鍋を選ぶと便利です
- フライパン - 炒め・焼き・蒸し、様々な用途で使えます
- お玉 - スープ類を作る時などに役立ちます
- へら - 主に炒める料理に使用します
- しゃもじ - ご飯を盛る時に使用します
- ピーラー(皮むき器) - 皮むきならこれにおまかせ

## ● その他調理機器等 ●

- オーブントースター - 短時間でパンや餅が焼けます
- 電子レンジ - オープン機能もついたオープンレンジが便利です
- コンロ(ガス・IH等) - 卓上コンロも便利です
- 炊飯器 - 炊きたてご飯が楽しめます
- 食器(茶碗、皿、箸等) - 使い勝手のよいサイズを用意しましょう
- キッチンペーパー - 使用済みのフライパンを拭くなど幅広く使えます
- ラップ - 食材や料理を保管する時に便利です
- 電気ポット - なければやかんでも代用可
- はかり(スケール) - 食材の分量をはかるために使います

料理に慣れていない方は、目盛の入った「計量カップ」「計量スプーン(大・小)」もそろえておくと便利です。

(料理本には、『1カップ』『150cc』『小さじ1杯』などの分量が書いてある場合が多いため)



カップ 1杯 (200cc)  
 大きじ 1杯 (15cc)  
 小さじ 1杯 (5cc)

大学生等の皆さんが、野菜を食べない理由として挙げているのが「料理する時間がない」「料理するのが面倒」「価格が高い」などです。

安心してください!

## その悩み、解決します!

## ① 料理する時間がない

簡単に作れる野菜料理で時間短縮!(⇒野菜レシピP.7~)  
 また、カット野菜を使って下処理時間を短縮することもできます。

## ② 料理するのが面倒

外食や惣菜(お弁当など)を購入する際に、野菜がたくさん入った料理を選ぶようにしましょう。(例:おにぎりにサラダを1品追加する など)

## ③ 価格が高い

スーパーの特売日に野菜をまとめて購入し、食べきれない分は冷凍保存などして使うとお得です。(⇒野菜の保存方法P.5)  
 料理をあまりしない方は、ばら売り野菜を購入すると安価で傷む前に効率よく消費できます。野菜が値上がりしている時は、価格が安定しているカット野菜がおおすすめです。



## 目次

## Chapter 1 料理の基本 - 準備をしよう -

- 1 料理に必要な器具をそろえよう - 2
- 2 調理法を知ろう - 3
- 3 野菜の切り方いろいろ - 4
- 4 野菜の保存方法 - 5

## Chapter 2 野菜レシピの紹介 - 作ってみよう -

## &lt;簡単アレンジメニュー&gt;

- アレンジ元レシピ ポトフ - 7
- 5 レシピ① 温野菜サラダ - 7
- 6 レシピ② スープパスタ - 8
- 7 レシピ③ ドリア - 8
- <野菜のとりのポイント>野菜1皿の料理例 - 9

## &lt;電子レンジなどを使ったお手軽メニュー&gt;

- 8 レシピ① チンゲン菜とハムのスープ - 10
- 9 レシピ② 蒸し野菜と豆腐のディップ - 11
- 10 レシピ③ もやしとキムチの炒め物 - 12
- 11 レシピ④ キャベツとツナのレンジ蒸し煮 - 13

## Chapter 3 野菜情報

- 12 八王子で獲れる野菜ランキング - 14
- 13 しっかり食べよう! 野菜 350 - 14