

2 調理法を知ろう

炒める

少量の油で食品を加熱する調理法です。食品を混ぜることで、熱が均一に伝わります。強火で短時間で加熱すると仕上がりがよいです。

調理例) チャーハン、ホイコーロー、焼きそばなど

茹でる

沸騰したお湯の中で食品を加熱する調理法です。野菜を下処理したり、卵や麺などに熱を通す時に使います。

調理例) ほうれん草のお浸し、茹でブロッコリー、ゆで卵など

煮る

食品をだし汁などの液体の中で加熱する調理法です。圧力鍋を使うと短時間で柔らかく煮ることができます。

調理例) 肉じゃが、ポトフ、湯豆腐など

揚げる

多量の油の中で食品を加熱する調理法です。揚げ物はカロリーが高いため、とり過ぎには注意しましょう。

調理例) 天ぷら、とんかつ、フライドポテトなど

蒸す

水を沸騰させて出た水蒸気で、食品を加熱する調理法です。煮物に比べると食材が崩れにくく風味の損失も少ないです。

調理例) シュウマイ、肉まん、蒸しパンなど

焼く

高温で食品を加熱する調理法で、直接加熱(串焼き、網焼きなどの直火焼き)と間接加熱(鉄板焼き、包焼きなど)があります。

調理例) 焼き魚、餃子、ホイル焼き、卵焼きなど

和える

食品と調味料などを混ぜ合わせる調理法です。味噌やからし醤油、梅肉、ごま、豆腐など和えるものは様々です。

調理例) 白和え、青菜のごま和え、クルミ和えなど

煎る

水分の少ない食品を鍋などで混ぜながら加熱する調理法です。

調理例) 煎りゴマなど

漬ける

食品に調味料などを加えて一定時間置いておく調理法です。漬けておく時間によって熟成度が変わります。

調理例) むか漬け、浅漬け、粕漬けなど

上記以外にも「凍らせる」「スモークする」などの調理法があります。料理は、さまざまな調理法を組み合わせで作られ、皆さんの食卓に並びます。

3 野菜の切り方いろいろ

輪切り 薄切り くし形切り みじん切り



ごく切り



ささがき



半月切り



乱切り



小口切り



短冊切り



斜め切り



千切り



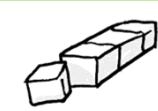
さいの目切り



いちよう切り



角切り



料理によって切り方をアレンジしてみてくださいね!

知っておきたい

料理の衛生

- Point ① 野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを買きましょう
- Point ② 料理をする前は、石けんを使って必ず手洗いをしましょう
- Point ③ 料理に使うタオル類は、清潔なものを使いましょう
- Point ④ まな板は、食中毒予防のために野菜用と肉・魚用で分けましょう
- Point ⑤ 料理は常温に長時間放置しないようにしましょう

ポイントに気をつけて、安全に料理するよう心掛けよう!