

自分で調理をしてみたら？

講師

木村 裕美

みなさんはどんな料理が好きですか？

また、自分で料理を作ったことがありますか？

私たちは野菜や果物、肉や魚などの食品を「調理」して食べています。今回は、調理の基本的なことを学びます。さらに、味の相互作用についても理解を深め、自分や家族の嗜好にあった料理を作ることができるようになるためには、どのような知識と技術を身に付けていけばよいのか考えてみましょう。

◆◆◆ きょうのキーワード ◆◆◆

味の相互作用

調味を1種類だけで済ませることは少なく、食塩と醤油など複数の調味料を使用することも多いです。また、食品の味と調味料が混ざって味が変化したり、複数の味が組み合わせざったりすることで、味の感じ方に影響を与える場合もあります。

- 相乗効果 … うまみ＋うまみ
- 対比効果 … 甘味＋塩味、うまみ＋塩味
- 抑制効果 … 苦味＋甘味、塩味＋酸味、酸味＋塩味（甘味）、塩味＋うまみ
- 変調効果 … 先に食べた味の影響で、後に食べた味が異なって感じられる現象
- 順応効果 … 同じ味を長く味わっていると、味を感じる感度が鈍ってしまう

野菜の切り方の基本

- 輪 切 り … 切り口が丸くなる材料を厚さを揃えて切る。
- いちよう切り … イチヨウの葉に似ている切り方。
- 小 口 切 り … キュウリやネギなどの細長い材料を端から切る。
- せ ん 切 り … 薄切りした物を重ねて端から細かく切る。
- く し 切 り … くしの形に似ている切り方。球状の物を放射状に切る。



このページ掲載の文章・画像の無断転載及び商用利用を固く禁じます。

「面取り」と「隠し包丁」

おでんの大根やポトフのじゃがいもなど、野菜やいもを大きな形で煮るときには、煮くずれを防ぐために角の部分を包丁でそぎ落としますが、これを「面取り」といいます。また、煮えやすくするために、目立たないように十文字などに切れ目を入れることもあるのですが、これを「隠し包丁」といいます。

野菜の下処理とゆで方

- 緑黄色野菜 … 材料の6～8倍のお湯に、お湯の0.5%の塩を加え、沸騰後、野菜を入れ、ゆで上がった後、水にとって冷めます。
- れんこん … 切ったすぐに水、または3%の酢水にさらします。茹でるときも食酢を加えると、白く仕上がります。
- なす、ごぼう、さつまいも … 切ったすぐに水につける。さつまいもなど、あくの強い場合はゆでこぼすこともあります。

調理法の種類と特徴

- 加熱調理（水を使う） … ゆでる、煮る、蒸す、汁物、炊く
- 加熱調理（水を使わない） … 焼く、いためる、揚げる、電子レンジ加熱
- その他 … あえる、寄せる

memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 やってみよう！調理の基本

(1) VTRを参考にして、洋風だし（ブイヨン）の材料と作り方をまとめてみましょう。





材 料
作 り 方

(2) おでんの材料の下準備についてまとめてみましょう。

大 根
こ ん に や く
餅 巾 着
練 り 製 品
卵

2 健康をサポートする食品とは？

(1) 日本の「だし」によく使われている材料のうまみ成分について書きましょう。

だしの材料	うまみ成分
こんぶ 	
かつお節 	
煮干し 	
干しいたけ 	

(2) だしのうまみの相乗効果について、VTRも参考にまとめてみましょう。

3 調理法で広がるおいしさの世界

じゃがいもは「ゆでる」と「炒める」という調理法の違いで、どんな特徴があるのでしょうか。

じゃがいもを「ゆでる」	じゃがいもを「炒める」

きょうのまとめ

さまざまな食品は「調理する」ことによって食べやすくなり、同時に消化吸収しやすくなることで栄養的価値が高まり、かつ衛生的で安全に食べられるようになります。また、食品の特徴を生かした切り方や調理方法、彩り等を工夫することによって、嗜好性が高まり、味覚を満足させることができます。調理法のバランスをとることは、栄養的なバランスをとることにもつながります。いろいろな調理法を活用し、効果的な調理ができるようになりましょう。