

みんなで楽しく作ろう!おいしく食べよう!

知っておこう 基本の調理用語

●適量

必ず必要なものだが、好みで量を加減して入れる。

●適宜

必要であれば入れ、必要でなければ入れなくてもよい。

●ひと煮立ち

水または湯、だし汁などに材料を入れ、軽く沸き立つくらいの沸騰する前の状態。



●ひたひたの水

材料の表面が水面から少し出る程度に水を入れた状態。いもの煮ころがしなどを作る時に用いる。



●かぶるくらいの水

材料の表面が水面から出ない程度の状態。イモ類を軟らかくゆでる時や薄味の煮物を作る時に用いる。



しっかりだしでおいしく調理 和風だしのとり方

材料(1.8ℓ分)
水 …………… 2ℓ
だし昆布 …… 40g
削り節 …… 60g



1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふいて、切れ目を入れて水とともに鍋に入れ、10分ほどそのままおいて、弱火にかける。



2 沸騰する直前の気泡が出てきた状態で昆布を取り出し、削り節を一度に加える(アクが浮いてきたら取る)。



3 なべの周囲が沸騰してきたらすぐに火を消し、削り節が下に沈むまで静かに待つ。



4 ざるに固く絞ったふきんか、ペーパータオルを敷いてこす。※苦味が出るので絞らない。

使いたいときにサッと使える 冷凍保存術



ホウレン草

■硬めにサッとゆでて、水にさらす。その後は5cm幅で小分けしてラップに包むか、1束ずつラップに包んで、ビニール袋や保存袋へ入れて冷凍保存。



ブロッコリー

■房は小房に分け、茎は一口大にカット。硬めにゆでて保存袋に入れ、冷凍保存。



ニンジン

■炒め物や汁物に使いやすい「干切り」や「たんざく切り」、「いちょう切り」にして硬めにゆで、保存袋に入れて冷凍すると便利。

ゴボウ

■皮はむかず、金タワシなどでゴシゴシ洗うか、包丁の背でこそげ落とす程度に。ささがきにして、サッと水にさらしたら、保存袋に入れ、冷凍保存する。※さらしすぎるとうま味や栄養分が抜けてしまうので注意



ショウガ

■炒め物・煮物などの薬味として使うショウガは、すりおろして保存袋に入れて冷凍保存。平らにしておく使いやすい。



葉ネギ

■汁物・煮物などの彩りや香り付けに使いやすいように、小口切りで保存袋に入れて冷凍保存。



キャベツ

■一口大にカットして、サッと塩ゆですれば冷凍保存も可能。

