



ごはん まあだ!?

令和6年度10号 朝倉郡学校給食会

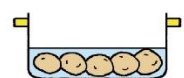
暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしていませんか？ 適度な運動を心がけ、栄養バランスのよい温かい食事を取り、元気に過ごしましょう。

食事をつくる力！～調理用語・安全な用具の使い方について知ろう～

小学生・中学生のみなさんも、時にはメニューを考えて、家族が喜ぶ料理を作ってみませんか？今回は、料理レシピに出てくる用語や、安全な用具の安使用方を紹介します。

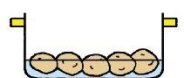
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



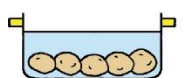
食材が完全に
浸る量

(ひたひた)



食材の上の部
分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの
2倍くらいの量

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。



野菜の切り方

野菜の切り方は、料理によってさまざまです。

(ひとつまみ)



親指と人差し指、
中指でつまんだ量

(少々)



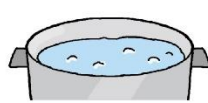
親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい
激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程
度に煮えている



輪切り



半月切り



いちょう切り



短冊切り



拍子切り



ささがき

おいしく調理するために 正しく計量しよう



上皿自動ばかり



デジタルばかり

おいしく調理するためには、材料や調味料を正しく計量することが大切です。



計量カップ
(200mL)



計量スプーン
(15mL、5mL、
すり切りべら)

大さじ1杯のはかり方

粉末



山盛りに
すくって
すり切る

液体



液面が
盛り上がる
くらい

エフロンメモ 体が温まる料理 けんちん汁

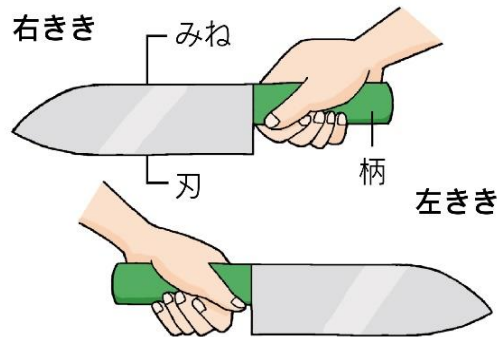
【材料】4人分

鶏肉こま切れ・・・80g
豆腐・・・1/2丁
こんにゃく・・・50g
にんじん・・・1/3本
ごぼう・・・5cm
干しいたけ・・・2枚
里芋・・・1個
葉ねぎ・・・1本
油・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1
塩・・・少々
〔だし昆布・・・2g
水・・・3カップ
片栗粉・・・大さじ1〕

【作り方】

- ① だし昆布で、だしをとる。
- ② こんにゃくは拍子切りにして、下茹でをする。
- ③ にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。干しいたけは、水で戻して1cm幅に切る。里芋はいちょう切りにして、塩もみする。葉ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋を熱して、油をいれて鶏肉を炒め、②の野菜を入れて炒める。
- ⑤ ④に豆腐をつぶしながら入れ、さっと炒めだし汁を加えて煮込む。
- ⑥ 調味料を入れて味を調べてから、水で溶いた片栗粉、ねぎを入れる。

包丁の持ち方



包丁を持つ時は、柄をしっかりと持ちます。この時、人差し指を伸ばして、みねにそわせてもよいです。