

しょくいくだより

平成26年10月
京田辺市学校給食委員会

料理をしてみよう



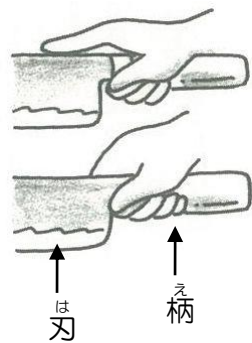
みなさんは料理をしたことがありますか？

料理は、旬の野菜や魚などさまざまな食材に触れて素材の特徴を知り、包丁や火を使います。

見る、聞く、触れる、味わう、においをかぐなどの五感のすべてを使いながらおいしい料理を作ること、料理をする楽しさを知り、健康的な食生活をおくるための力を身につけることができます。

包丁を使ってみよう

●包丁の持ち方



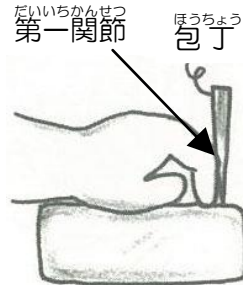
左の図のように柄の刃に近い部分ににぎります。ひとさし指の位置は、上の図、下の図のどちらでもかまいません。

●切るときの姿勢



切るときは、まな板の正面より体の右側をすこし開いた感じでむかいます。(これは右手で包丁を持った場合です。左手で持つ場合は左側を開きます。)

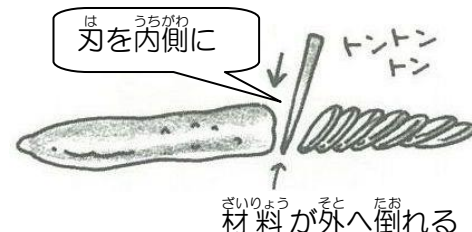
●材料のおさえ方



指先で材料をおさえ、第一関節をぐっとまげます。第一関節のところに包丁の側面が当たる感じです(ねこの手みたいに)。親指はかならず内側へおっておきます。

●上手に切るコツ

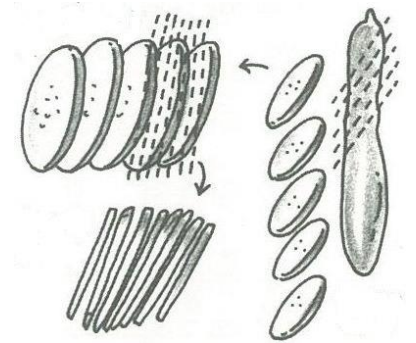
くきざむときは刃を内側に>



きゅうりやにんじんをうすくきざむときは、包丁の刃先を少し内側(材料の側)へ向けて切ると、切ったものが外へ倒れてうまくいきます。

●上手に切るコツ <せん切りはななめ切りから>

せん切りをするときは、最初にうすくななめ切りにして、それをまな板に少しずつずらしながら重ねてならべてせん切りにします。きゅうりなどは切ったものすべてにみどりの皮が入り、きれいにできあがります。



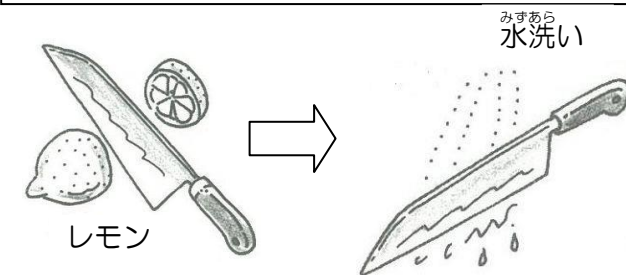
してはいけない！包丁の使い方

○かたいものを切らない



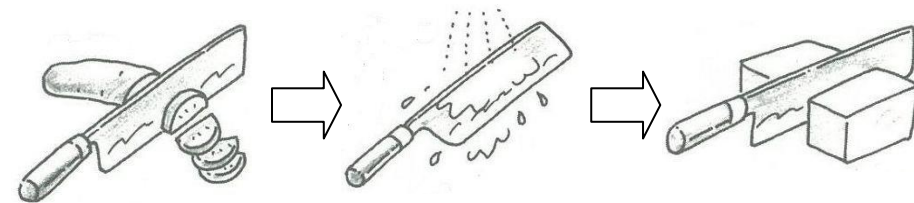
カチカチの冷凍食品や肉の骨などはふつうの包丁では切らない。

○塩分、酸(酢、レモン汁など)をつけたままにしない



つけものやレモンを切ったらすぐに水で洗うこと。ステンレス製でも塩水(3%)がついていれば3日でさびてしまいます。

○切ったら、水で洗ってからつぎの材料を切る



ひとつの材料を切ったら、一度水洗いをしてから、つぎの材料を切ります。たとえば、たくあんを切った包丁で、そのままとうふを切ると、とうふにつけものの味やにおいがついてしまうからです。