

毎日のごはん入門講座 第1回目

本日のテーマは…

「毎日のごはんのベース作りのために」



今日のゴール： 基本の献立を整え、日々の調理に活かす！

◆ごはんをおいしく炊こう

お米のとぎ方

- ① きれいな水でお米を2回ほどすすぎます。最初の水は良質のものを使い、手早く替えましょう。
- ② 水を切った状態で10回ほどかき混ぜます。水を注ぎかき混ぜてから濁った水を捨てます。（2回）
- ③ 少し濁っているくらいで止め、ざるにあげます。（洗い米）
- ④ かぶるくらいの水につけて30分ほど浸水させます。その後水を切って、分量の水で炊きます。

鍋炊きごはんの炊き方（ふたがきちんと閉まる鍋を使います）

- ① 鍋を火にかけ、強めの中火にします。（量が少ない時は中火で）
- ② 沸騰したら2分間そのままにし、弱火にして10分炊きます。
- ③ ふたを開けて水分が残っていないかを確認して火をとめます。（大きな泡があるようなら1~2分加熱します）
- ④ 蓋をして10分蒸らし、さっくりと全体を混ぜます。

◆ 基本の出汁

かつお節…

水 600 cc に対して削りがつお 10 g を入れて沸騰直前まで温め、火を止めてかつお節が沈んだら網などでこします。

こんぶ…

水 600 cc に 5 cm 角の昆布を入れてしばらくおきます。（具材として食べるなら刻みます。）鍋のふちに泡が立つくらいまで温めたら火を止めます。

煮干し…

600 cc の水に煮干し 6~8 本を入れて弱火にかけます。沸騰したらアクをとり、火を止めて煮干しを取り出します。

きのこ…

その他（ベジブロス）…

いろいろな素材を混ぜることで複雑な旨味を出すことができます。

野菜の切れ端などがたまつたら、ひたひたの水でゆっくり煮ます。

◆包丁の持ち方、立ち方

◆「野菜の纖維」考えて作っていますか？

纖維をどう扱うかによって、食感や味わいに違いが出てきます。

野菜の纖維の特徴をうまく掴んで、味の違いを楽しみましょう！

野菜の纖維は葉っぱ（上）から根っここの方向（下）に向かって縦に走っています。

この纖維に沿って、縦に切ることを、纖維に沿って切る、と言います。

この纖維を壊すように、横に切ることを、纖維を断つ、と言います。

野菜は切り方で味が変わる

纖維を断つ＝細胞を壊す	纖維に沿って切る＝細胞を壊さない	
香り _____	香り	香り _____
水分が出てきやすい	水分	水分があまり出てこない
柔らかな食感が楽しめる	食感	シャキシャキとした食感が楽しめる
火の通りが早い	火の通り	火を通して形が崩れにくい
味がしみ込みやすい	調理のメリット	じっくり火を通すことができる

◆野菜の取り扱い方のポイントまとめ

ここでは代表的な野菜の取り扱い方を紹介いたします。

じゃが芋	芽は包丁のあごなどでえぐる。ソラニンの部分は取り除く
玉ねぎ	芯は味噌汁や炒め物のニンニクと一緒にみじん切りに
人参	芯の周りの土はえぐる。芯の部分は蒸すと味・香りも濃い
キャベツ	芯は茹でたり、少し刻んで味噌汁に
ブロッコリー	葉っぱや芯も食べられる、茹で汁をスープの出汁としても
ほうれん草	根っこはとても甘い、茹でる時は根元が少しクタッとしたら全体
きゅうり	香りが気になる場合はアク抜き、塩で板刷り
なす	ヘタをめくってギリギリまで、ヘタ付き調理でもかわいい
おくら	ガクの周りの部分をカット、塩で板刷りすることで、うぶ毛がしんなり
ごぼう	良く洗い包丁の背（ミネ）で泥を落とす。アルミホイルなどでも水に10分ほどさらしアク抜きと変色を防ぐ
さつま芋	水に10分ほどさらし、アク抜きと変色を防ぐ
大根	上は甘く、中央は水分が多く、根元は辛みが強い 目的に応じて使い分けるとよい
生姜	香りを楽しみたい時は、繊維を断つように切る、おろすほうがおススメ。 針生姜など、しゃっきりさせたい場合は繊維に沿って切る
にんにく	にんにくの芯は取り除く
虫食い部分	包丁のあごでえぐる