

毎日のごはん入門講座 第2回目



本日のテーマは・・・

「基本の調理法を知る。調味料について」

今日のゴール:五感を使った調理を学ぶ。調味料について知る。

◆五感を使って調理しよう。

- ・視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚
- ・どんなところからどんなことが感じられるか？どんなことを意識するか？

◆計量の基本

- ・目分量は料理上手？
- ・味が決まらない時は
- ・調味料の黄金比

◆基本の調理法

- ・生食、焼く、蒸す、煮る、炒める
- ・それぞれの特徴、調理の一例、ポイントについて

参考資料

◆ワクワクワーク厳選！！おすすめの調味料

◆五感を使って調理しよう。

視覚	食材の色、形	素材の切り方、火の通し方、焦げ色
聴覚	調理で感じる音、食べる時の音	煮込みの音、炒める音、歯ごたえを感じる音
触覚	食感、口どけ、なめらか、ジューシー	素材による食感、火の通り具合
味覚	五味を感じる	味のつけ方、温度変化による味の感じ方
嗅覚	新鮮さ、香ばしさ、土の香り	加熱の段階で変化する香り、仕上がりの香り

◆計量の基本

はかり	1~2 kgのものが使いやすい。0.1g まではかれるものはおやつ作りに便利。
計量カップ	200 ccと 500 ccがあるとよい。お米 1 合は 180 cc。
大さじ・小さじ	大さじ 1 は 15 cc、小さじ 1 は 5 cc。
身体を使って	手や指ではかる。手ばかり。定規がなくてもおおよその長さや大きさが分かる。
調理器具	おたま、ボウル、鍋、食器など。タイマー。

・目分量は料理上手？

まずはレシピ通りに。アレンジはそこから。迷ったら控えめ。

・味が決まらない時は

調味料を厳選する。昔ながらの製法のものを。

発酵調味料（塩麴、ひしお等）を試してみる。

・調味料の黄金比

【みりん：しょうゆ＝1：1】（みりんの甘さが強く感じる時は酒ときび糖で調整可）

+ 出汁…めんつゆ、照り焼きたれ、煮物のベース

甘酢 【酢：きび糖＝3～4：1】

みそだれ 【みそ：きび糖：しょうゆ＝1：1：1】（酢やすりごまをまぜても）

◆基本の調理法

【生食】

加熱や乾燥などをせずに、素材を食べる方法

●調理の一例●

そのまま・・・切って、もしくは切らずにそのまま食べる

サラダ・・・お好みのドレッシングで素材をたのしむ食べ方

和え物・・・素材を組み合わせることで味わいのバリエーションも広がる

お刺身・・・代表的な生で食べるもののひとつ。切り方で味の良しあしが変わる

●生食の調理法のポイント●

- ・切り方一つで味が変わる
- ・カットしてそのままにしておくと変色することもある
(素材に適した下処理をすることで変色を防ぐ)
- ・素材の食感をたのしめる（切り方ひとつでたのしめる）
- ・素材の香りをたのしめる（繊維に沿って切るかどうか）
- ・調理の時間が短いものが多い
- ・生で食べるのに適したもの、そうでないものがある（アクや苦味、消化不良）
- ・消化酵素を取り込むことができる。ローフード（すべてが消化に良いわけではない）
- ・加熱に弱い栄養素を取り込むことができる

【焼く】

素材の持っている風味や食感を引き出す調理法

主な調理道具：オーブン、フライパン、グリル、焼き網など

●焼くとは●

①火を直接当てて加熱する「直火焼き」

・・・竹串などにさしてオーブンで焼く、グリルで焼く、網で焼く

②火を直接当てずに加熱する「間接焼き」

・・・鍋やフライパン、アルミホイルなど使用して焼く

●調理の一例●

素焼き・・・素材をそのまま食べる or 下ごしらえとして加熱する

塩焼き・・・シンプルに素材をそのまま焼く

焼き浸し・・・焼いてからタレに漬けて味をしみこませる

蒸し焼き・・・焼きながら蒸すことで、食材に火を通す方法

●焼く調理法のポイント●

- ・焼くことで生食とは違う素材の香りを引き出すことができる
- ・オーブンなどは低温でじっくり加熱することで甘みがますものもある
- ・焼き目をつけることで、外側の食感と内側の食感をたのしめる
- ・調味料と合わせることで様々な焼き方・味をたのしめる（素焼き、塩焼、照り焼きなど）
- ・強火でさっと火を通すことで、水分やうま味、栄養を逃がすことを防ぐ

【蒸す】

甘みやうま味を引き出し、ふっくらと仕上げる調理法

主な調理道具：蒸し器、せいろ（水を張った鍋にお皿やザルなどで代用可能）

●蒸すとは●

①蒸気を使って加熱する調理法・・・蒸し器、せいろを使用して蒸す

②お湯にそのままつけて蒸す、地獄蒸しという調理法・・・鍋にお湯をはり、湯せんのようにして蒸す

●調理の一例●

蒸す・・・そのまま蒸して、シンプルにうま味、甘みを引き出す

蒸し煮・・・素材に少量の水を加えフタをして、食材に火を通す方法

蒸らし・・・余熱や蒸気でしっとり、ふっくらさせる

蒸しパン・・・蒸し器を使うことでふっくらと仕上がる

●蒸す調理法のポイント●

- ・形を崩すことなく、素材そのものをたのしめる
- ・蒸すことで生食とは違う、素材の甘みや香りを引き出すことができる
- ・ホクホク・ふっくらとした食感がたのしめる
- ・香ばしさはないが、水だけしっかり足しておけば焦げる心配がない
- ・調理はもちろん、温め直す際にも活用できる
- ・ゆでることと違い、栄養素が水分に逃げ出すことがない
- ・タイマーをセットしておけば、間に違う作業ができる
- ・フタを開けた際に蒸気で火傷をしないように注意が必要
- ・素材が蒸気を吸収するので、ふっくら仕上げるができる
- ・注水をせずに鍋を焦してしまったら、匂いに移るので、すぐに鍋から外す必要がある
- ・100℃になった目安はフタの穴から蒸気があがったタイミング
- ・フタをずらして蒸すことで、温度を調整することができる

【煮る】

素材を柔らかくし、味を染みこませることもできる調理法

主な調理道具：鍋、フライパン

●煮るとは●

液体を沸騰させること。その液体と共に加熱する方法・・・鍋やフライパンで適量の水分と共に煮る

●調理の一例●

煮込む・・・長く煮ることで味を染みこませる

煮出す・・・出汁などのように、液体に素材の味を移す、引き出す

煮詰める・・・煮汁の水分を飛ばすことで味が濃厚に仕上がる

煮含める・・・多めの煮汁とともにじっくり煮て味を染みこませる

●煮る調理法のポイント●

- ・素材に火を通すと同時に好みの味付けができる
- ・同じ大きさに素材をそろえて切ることで、火の通り時間を均一にしやすい
- ・素材を入れる順番を変えることで、ほどよい触感に調整できる
- ・煮込み過ぎてしまうと煮崩れをしてしまうものもある
- ・最初から塩を入れて煮ると、素材から水分が逃げてしまい固くなりやすい
- ・砂糖や酒は素材を柔らかくする性質がある
- ・一度軟らかく煮てから味付けする調理法もある
- ・強火で煮て、（アクを取りながら、）火を弱めてコトコトじっくり火を通すものが多い
- ・落とし蓋をすることで、煮汁の対流を防ぎ、煮崩れしにくくなる
- ・スープなどは煮汁に出た栄養素もいただくことができる
- ・混ぜる際には鍋をゆすることで煮崩れを防ぎ、味を全体に馴染ませることができる
- ・煮る際は水加減に注意する必要がある

ひたひた：材料の頭が少し出ている程度

かぶるくらい：材料の頭がちょうど隠れる程度

たっぷり：材料が全体が浸っている状態

【炒める】

油と共に加熱することで、うま味や香ばしさなどを引き出す調理法

主な調理道具：鍋、フライパン

●炒めるとは●

油と共に食材を混ぜながら加熱する調理法・・・鍋やフライパンで適量の油と共に炒める

●調理の一例●

炒める・・・油と一緒に調理することで、うま味や栄養素を逃がさない

炒め煮・・・炒めてから煮ることで、食材に火を通す方法

炒飯・・・定番のチャーハン。強火で手早く炒めることでパラパラした仕上がりに

蒸し炒め・・・素材を少量の水で蒸し、その後水分を飛ばしながら炒める

●炒める調理法のポイント●

- ・強火でさっと炒めることで食感・ツヤ・彩りをたのしめる
- ・素材に火を通すと同時に好みの味付けができる
- ・素材を同じ大きさにそろえて切ることで、火の通り時間を均一にしやすい
- ・素材を入れる順番を変えることで、ほどよい触感に調整できる
- ・野菜の水気をしっかり切っておくことで、水っぽさを防げる
- ・火が通りにくい野菜は、あらかじめ蒸したり、油通ししてもよい
- ・油に香味野菜の香りを移したい場合は弱火でじっくり焦がさないようにする。

ワクワクワーク厳選!!おすすめの調味料

- 栗国の塩/沖縄ミネラル研究所（メーカー様 HP）

<http://www.okinawa-mineral.com/>

- 海人の藻塩/蒲刈物産（メーカー様 HP）

<https://www.moshio.co.jp/>

- 醤油/ヤマヒサ（メーカー様 HP）

<http://yama-hisa.jp/>

- 味噌/やさか共同農場（メーカー様 HP）

https://yasaka-kn.jp/organic_food/#miso

- 白みそ/山利（お取扱い：きょうとウェルカム様の商品ページのリンク）

<https://www.kyoto-wel.com/item/IS81169N00003.html>

- 菜種油/石橋製油（メーカー様 HP）

<http://yamaishi.jp/>

- ごま油/松本製油（大地宅配様の商品ページのリンク）

<https://takuhai.daichi-m.co.jp/Goodsdetail/06973069>

- オリーブオイル

低温圧搾法、遮光ビンに入っているもの、小瓶で使い切れるサイズがおすすめです。

- 富士酢/飯尾醸造（メーカー様 HP）

<http://www.iio-jozo.co.jp/>

- 千鳥酢/村山造酢（メーカー様 HP）

<http://chidorisu.co.jp/>

