

調理学実習 I (13)

基礎調理⑤ 実習内容 (予習)

1. この資料や第2・3回の授業の説明を参考にレポートのNo.1、2のすべての空欄を埋める。目分量はとくに調味料について埋めておくと実習で便利。→班の人と実習前に答え合わせ。
2. レポートNo.1の上部中央実習ポイントの要点について料検と調理の基礎のテキストの該当ページを読んでNo4左上にまとめながら理解を深める。
3. サイボウズで配信しているデモ動画とテキストの手順を参考にNo.3の調理手順・タイムスケジュールを作成する。その際、グループのリーダーを中心に役割分担も決めておく。リーダーは、班構成表の左の人から順に交代しながら行う。
4. 予定表の家庭学習課題「丼物または冷凍食材を使った煮物」を自宅で作って評価しよう。中華や洋食でもよい。予習として実習で作る料理と同じものに取り組んでもよい。
※献立として取り組むときは、作ろうとしている丼ものは、主食なのか？主食+主菜なのか？主食+副菜なのかを考えて、献立の他のおかずの組み合わせを考えましょう。

基礎調理⑤

デザート
りんご

主食+主菜
親子丼

丼物や中華や洋食のごはんものを献立に含めるときは、丼物一品に主食、主菜、副菜のどのような役割があるかをまず判断してから他のおかずを構成しましょう。



副菜

さといもの煮物

汁物（副菜）

けんちん汁

※具沢山の汁は副菜も兼ねる。

レポートNo.1の左上の
主食、主菜、副菜、汁物
の区分を記入しよう。

レポートNo.1の盛り付け図はこれ
を見て、正しい並びの配膳図
（絵）を完成させよう。

実習ではこのメニューをグループ3~4人で作ります。
実習のための予習をレポート基礎調理⑤を使って進めましょう。

レポート基礎調理⑤No.1

実習日にこれだけは自分なりに達成できるよう頑張ろうという目標を書こう。
(予習後から実習日までに)

クラス、学生番号、氏名は書きましょう。
名無しのレポートは評価不可です。

第13・14回基礎調理⑤					(年	クラス	学籍番号	
実習日			実習目標	(個人)					
/	()			(全体)	井物を含む献立構成 と 好ましい塩分%にしたいときの調味料gの計算方法を知ろう。				
	主食・主菜・副菜 副々菜・汁物の区分	実習献立	テキスト	実習ポイント				基礎	料検
①	+	親子丼	プリント	井物の献立構成、鶏むね肉の切り方(そぎ切り)					p154
②		さといもの煮物	p29	里いもの調理特性、食品の冷凍と解凍					p192, 156~
③		けんちん汁	p35	ごぼうの下処理、ささがき、褐変(調理による食感の変化)					p154,188
④		りんご	プリント	「りんごの皮むき(縦)1/4個」					p11

料理の作り方は、

- ① デモ動画
- ② 料検テキスト
- ③ 予定表に紹介している
基礎の調理テキスト
(DVD)を参考に全品について実習日までに予習しましょう。

実習ポイント内容は、

料検、基礎の調理などを熟読して理解をすすめよう。
料検テキスト(2・準1・1級)の内容を
しっかり学修することは管理栄養士国家試験の食べ物分野の学修に直結します。この
テキスト1冊で、栄養学、調理学、食品学、
食品衛生学の予習ができます。少しずつ基礎的な知識を積み上げていこう。

【材料変更】

テキストでは、里芋も具材に入っていますが、さといもの煮物と材料が重なるため、さといものは無しとする。

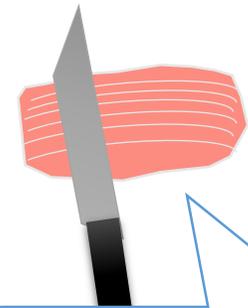
レポート基礎調理⑤No.1 親子丼 プリント

**親子丼用の浅なべを使って
1人分ずつ作る。
自分の親子丼は
自分で作るよう計画。**

衛生管理ポイント

- ・ 鶏卵はサルモネラ属菌食中毒の発生原因となりやすい
半熟などで用いるときは、賞味期限内の新鮮な卵を用いる。
- ・ 卵を触ったら、必ず手を石鹸で洗う。
- ・ 殻付きの卵が入っていた器（汚染）に割らないで、別の器に入れかき混ぜよう。
- ・ 鶏肉はカンピロバクター食中毒の発生原因となりやすいため、生肉用まな板を使い、丁寧に火を通す。

料理名	食品名	1人分		4人分			備考（調味%, 目安量など）
		使用量 （正味）g	目安量 （さじ・cup・枚・個など）	使用量 （正味）g	廃棄%	購入量 g	
親子丼	ごはん	150		600	0	600	米重量： 飯 ÷ 炊きあがり倍率2.2 米重量： $150 \div 2.2 = 68 \text{ g}$ 加水量：米重量の 1.3~1.4 倍（炊飯器）
	若鶏むね肉	40		160	0	160	
	玉ねぎ	30		120	6	128	
	鶏卵	50	M1個	200	11	225	Mサイズ（約正味50g、殻付き60g）
	三つ葉（系）	2		8	8	9	
	だし汁（2番かつお昆布だし）	60	1/4C強	240	0	240	
	しょうゆ	8	小1・1/3	32	0	32	
	みりん	8	小1・1/3	32	0	32	
焼き海苔	0.2		0.8	0	0.8	全形1/4枚	



鶏肉の筋肉の繊維に対して包丁を直角（90度）に当てて、包丁を右ききの方は右側に少し寝かせて手前に引きながら、そぎ切りする。職人さんが刺身を切るときのように。

あまのり(紅藻類):
 緑色 クロロフィル
 黄色 β-カロテン } つやのある黒色
 紫紅色 フィコビルリン
 ↓
 吸湿 ↓ 火にあぶる
 ↓ ↓
 紫紅色 ↓ 緑色・香り↑

【美味しい親子丼のコツ】

- ・ 若鶏むね肉は、脂が少なく加熱によってかたくなりやすい。筋繊維に対して直角に包丁を入れて、そぎ切りにすると、口の中で噛み切りやすく食べやすくなる。
- ・ 玉ねぎも繊維方向に対して、直角に薄く切ることで、短時間で火が通り、味のしみ込みも良くなる。
- ・ 肉と玉ねぎに火を通すとき、強火だと水分が蒸発し、味が濃くなってしまいうため火を加減する。

さといもの煮物	里芋（冷凍）	さといも, 球茎, 生	75		0		
	だし汁（冷凍2番だし）		75	計算式: 公式集p7 ⑦ ①0.8%塩分の煮物にするために必要な塩分量g $75 \times 0.8 / 100 = 0.6g$ ②0.6gの塩分を加えるためのしょうゆのgを計算 (こいくちしょうゆの塩分濃度は14.5%) $0.6g \times 100 / 14.5 = 4.137 \dots g$			里芋の100% = 里芋重量と同量
	砂糖		3				里芋の4% (式 $75 \times 4 / 100 = 3g$)
	しょうゆ		4				里芋の0.8%塩分

【冷凍食品の解凍方法】 p 156

- 生肉・魚：緩慢解凍（冷凍から冷蔵へ移して、時間をかけて解凍する）
- 野菜類：急速解凍（調理と解凍同時）

⇒今回の冷凍さといもは予め解凍することなく、凍ったままに煮汁に加える。

【さといも】 p 192

- ・テキストには生のさといもの特徴が示されている。生のさといもを煮る場合は吹きこぼれの原因となるガラクタン（粘質物）が多いため、一度茹でこぼして煮ると良いと言われる。ただし、冷凍さといもは下茹では不要。生のいもの皮を剥くときに手が痒くなる心配もありません。

↑要因：シュウ酸カルシウム

【美味しい冷凍さといもの煮物のコツ】

- ・鍋選び：芋が重ならないで入る大きさの鍋を選ぼう。大きすぎると煮汁が浅くなるため。
- ・煮汁の量：芋と同量のだしを加え芋がかぶるくらいにしてじっくり煮ていくことで、中心が凍った状態を防げる。火加減はコトコトと沸騰が続く状態で煮る。鍋底に煮汁が薄く残る程度まで煮つめる。

食品名	1人分		人分			
	使用量 (正味量) g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量 (正味量) g	廃棄%	購入量 g	目安量 (さじ・ cup・枚・個 など)
大根	30					
人参	15					
ごぼう	15					
木綿豆腐	25			0		
ねぎ(根深)	5					
ごま油	2			0		
だし汁(1番かつお昆布だし)	200			0		
塩	0.7			0		
しょうゆ	3			0		

けんちん汁とはどのような汁物か？
名前の由来やどのような調理法や
食材を使うものか調べてみよう！
No.4右側に書いてもOK。

計算式:公式集p7 ⑦参照

①0.6%塩分のけんちん汁を作るのに必要な塩分量g
 $200 \times 0.6 / 100 = 1.2g$

②1.2gの塩のうち0.7gは食塩で加える
 $1.2g - 0.7g = 0.5g$

③残り0.5gの塩分量をしょうゆで加える場合のしょうゆのgを計算
 (こいくちしょうゆの塩分濃度は14.5%)
 $0.5 \times 100 / 14.5 = 3.44 \dots g$

だし汁の 0.6 %塩分

【ごぼう】

- ・ごぼうは包丁の峰(p 154で皮をこそげ取り、ささがきにしたら水にさらす(褐変を防ぐ)。
 ※ただし、水に長く漬け過ぎるとごぼうの香りが飛んでしまうため、2・3分程度が良い。

【けんちん汁を美味しく作るコツ】

- ・テキストにはごま油ではなく、普通の油で炒めるとあるが、ごま油で炒めることで香りが良くなる。好みでどちらで炒めても構わない。油で具を炒めることでコクが出る。
- ・基礎調理①のみそ汁と違って、根菜(大根、人参、ごぼう)はやわらかくなるのに時間がかかる。根菜がやわらかくなるまで、蓋をせずに加熱しているとだし汁が蒸発してしまうため、蓋をしよう。

好ましい塩分%にしたいときの調味料(g)の計算方法

料理名	食品名	1人分		人分		
		使用量 (正味量) g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量 (正味量) g	廃棄%	購入量 g
けんちん汁	大根	30				
	人参	15				
	ごぼう	15				
	木綿豆腐	25				
	ねぎ(根深)	5				
	ごま油	2				
	だし汁(1番かつお昆布だし)	200				
	塩	0.7			0	
しょうゆ	3			0		

計算式: 公式集p7 ⑦参照

①0.6%塩分のけんちん汁を作るのに必要な塩分量g

$$200 \times 0.6 / 100 = 1.2g$$

②1.2gの塩のうち0.7gは食塩で加える

$$1.2g - 0.7g = 0.5g$$

③残り0.5gの塩分量をしょうゆで加える場合のしょうゆのgを計算

(こいくちしょうゆの塩分濃度は14.5%)

$$0.5 \times 100 / 14.5 = 3.44 \dots g$$

さといもの煮物	里芋(冷凍)	さといも, 球茎, 生	75			0
	だし汁(冷凍2番だし)		75			
	砂糖		3			
	しょうゆ		4			

計算式: 公式集p7 ⑦

①0.8%塩分の煮物にするために必要な塩分量g

$$75 \times 0.8 / 100 = 0.6g$$

②0.6gの塩分を加えるためのしょうゆのgを計算
(こいくちしょうゆの塩分濃度は14.5%)

$$0.6g \times 100 / 14.5 = 4.137 \dots g$$

これまでは、調味料のgが分かっているとき、その料理の塩分%は何%かを求める計算を行ってきました。

しかし、これから皆さんが、自分で塩分を考えながら献立を立てていく中で、好ましい塩分%にしたいとき、調味料は何gにしたらよいか?という計算も必要になってきます。

そんな時使うのが、以下の①、②の式です。覚えておきましょう。

公式集 p 7

① 塩分○%の料理にしたい時の塩分量g

$$= \text{食材 g} \times \frac{\text{塩分○\%}}{100}$$

(だし汁)

↑ 調味の対象注意

② 塩分量g ⇒ 調味料gへの換算

$$\text{塩分量 g} \times \frac{100}{\text{調味料の塩分濃度\%}} = \text{調味料 g}$$

↑ 濃口しょうゆなら14.5%

衛生管理ポイント・・・**加熱しないので手洗い、器具（まな板・包丁）の衛生を徹底!!**

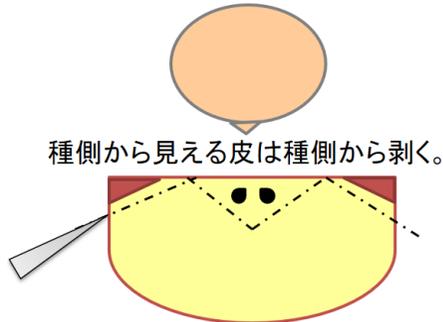
※アレルギーのため、生で食べられない場合や旬の時期ではなく美味しくもない場合は、りんごを砂糖で煮たコンポートにして冷やして食べても良い。

縦むきの操作は、りんごに限らず、いろいろな食材の皮むきに応用ができるので、修得したい基礎実技。りんごは旬ではなく高価である場合も多いため、安価なじゃがいもで練習するとよい。皮を剥くとき、ピーラーを使わず包丁で縦むきするようにして普段から練習すると良い。

【りんごの皮むき（縦にむく）】・・・条件：りんご1/4個を縦2等分にして縦にむく（3分間）。

- ・2等分にするときには、牛刀を使い、皮をむくときはペティナイフが使いやすい。
- ・2等分するときには、テキストの写真のようにまな板に置いて、安定させて2等分に切る。
- ・手順②の種と芯を取るときは、M字をイメージして切る。
- ・手順③の皮をむくときは、親指を剥きたい方向に置いて、親指に包丁を引き寄せてくる気持ちで皮をむく。親指の下に包丁の刃が来たら、また親指を剥きたい方向に置いて包丁を引き寄せる。包丁側に力を入れるのではなく、親指側に力を入れて、ゆっくり包丁を引き寄せながら、皮をむく。

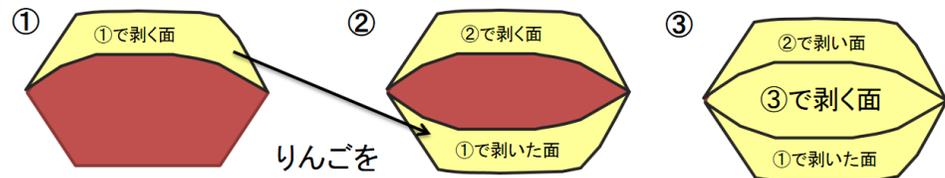
○芯と種をきれいに取るには。



* M字のように向く。
力を入れ過ぎてV字に切らない。

○皮をむき残しが無いようきれいに剥くには。

ポイント:りんごの角度を変えて、むきたい面を常に上にする。



③で剥くときに
①, ②の面の実を
少し含めるように切ると
むき残しがなくなる。