

# 調理学実習 I (5)

## 基礎調理① 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。  
目安量はとくに調味料について埋めておくと実習で便利。
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。

# 基礎調理①

**副菜**  
ほうれん草の  
お浸し

**主食**  
白飯



**主菜**  
厚焼き卵  
大根おろし添え

**汁物**  
油揚げと小ねぎの  
みそ汁

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。

第1回目の実習では、このメニューをグループ4人または、3人で作ります。  
実習のための予習をレポート用紙を使って進めましょう。

# レポート基礎調理①No.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5・6回基礎調理①		( 年 クラス 学籍番号			
実習日 / ( )		実習目標 (個人)  (全体) 白飯の加水量、炊きあがり倍率を知って炊飯しよう。汁物の適度な塩分%を知ろう。			
主食・主菜・副菜 副々菜・汁物の区分	実習献立	手順	実習ポイント	基礎	料検
①	白飯	基礎 p23	米の種類、てんぷんの糊化と老化、炊飯の仕方、加水量	p66	p169, 170
②	厚焼き卵 (大根おろし添え)	p19	卵のかたまる温度 (熱凝固性)、卵料理とその希釈割合	p79	p183
③	ほうれん草のお浸し	基礎 p39	野菜の色彩と加熱調理、野菜の色良く茹でるポイント、しょうゆ洗い	p39	p189, 190
④	油揚げと小ねぎのみそ汁	p35	汁物の適度な塩分、汁物の塩分%、代表的なみその種類と塩分	p70	p204

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)の内容をしっかりと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。

料理名	食品名	1人分		4人分				備考 (調味%など)
		使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g	目安量 (さじ・cup・枚・個など)	
白飯	米 水稻穀粒 精白米・うるち米	75	1/2合	300	0	300	2 合	米 1カップ <u>170</u> g (テキスト裏表紙) 1合 <u>150</u> g
	水 (米重量の1.5倍)	112.5		450	0	450	2・1/4c	式 $75 \times 1.5 = 112.5$
		炊き上がり倍率 (炊きあがった後の米に対する割合)		2.1 ~ 2.3 倍 (p170、旧p83)				今回の実習では、1人分米75gに水を1.5倍の113g加えて炊くと、 <u>1人分の飯は、158~173g程度になるだろうと予測ができる</u>
		1人分の飯 = 米g × 炊き上がり倍率		= 約 157.5 ~ 172.5 g				

【白飯を美味しく炊くための重要なポイント】

1. 洗米 ☞ 米には精米時のぬかがわずかに残るので、そのぬかを洗い流す。  
**ぬか臭さが米に吸水されないよう洗米して1回目の水はすぐ捨てる。**
2. 加水 (水加減) ☞ 加水量が多ければ柔らか過ぎる飯、加水が少なければ硬い飯になる。  
程良い硬さの美味しい飯にするためには、基本の加水量を正しく計量。

	水重量g (米gに対して)	水容量ml (米mlに対して)	炊き上がり倍率 (米gに対して)
炊飯器	<b>1.3~1.4倍</b>	1.2倍	<b>2.1~2.3倍</b>
鍋	<b>1.5倍</b>	1.3倍	

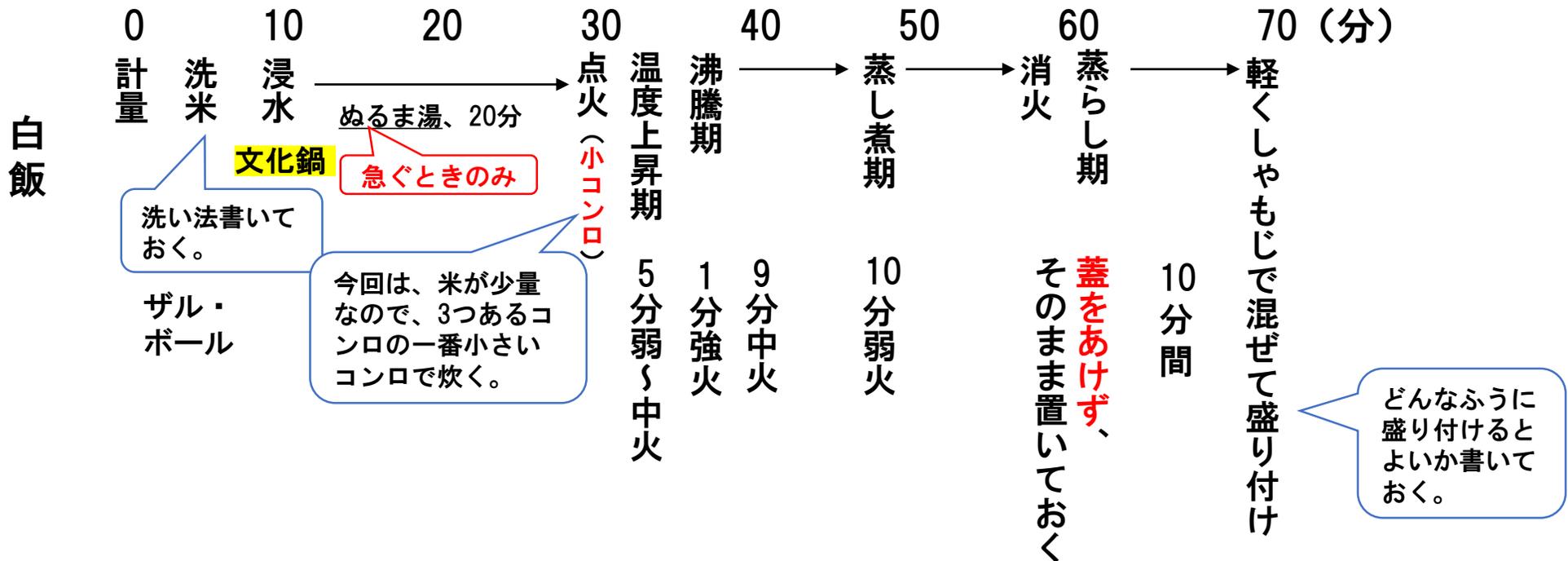
参考：調理の基礎 p 66  
表7 飯・粥の水加減

まずは、太字の部分覚えておこう。

## 【白飯を美味しく炊くための重要なポイント】

2. 浸水  米を夏場30分、冬場1時間以上浸して、置くことで米の内部に水が浸透し、炊飯後芯の残りにくいふっくらとした飯に仕上がる。  
2時間以上置いても、それ以上吸水量が増えることはないと言われている。
3. 炊く  火加減と加熱時間を程よく調整する。  
テキストに目安があるが、実習では、2合300g という少量のお米を火力のあるガスコンロで炊飯するため、以下のような火加減と時間で炊飯。

### 調理手順・タイムテーブル例 (調理時間は70分のため、今回の実習では以下の時間を目安にしましょう)



## 衛生管理ポイント

- ・動画のような手順でほうれん草の土を丁寧に落とす。
- ・茹でた後のほうれん草の水分を**手で絞る前に**丁寧に手を洗う。手で触ったものが口に入るため。  
(手指に傷のある人は手袋着用。化膿した傷には黄色ブドウ球菌による食中毒予防のためp207)
- ・茹でた後のほうれん草を切る包丁、まな板、ほうれん草を入れるボールはきれいなものを使う。  
(一度他の使ったものならば、洗って水気を拭いたものにアルコール消毒をするとよりよい。)

料理名	食品名		1人分		4人分			備考(調味%, 目安量など)	
			使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g		目安量 (さじ・cup・枚・個など)
ほうれん草のお浸し	ほうれん草	葉、通年平均、生	60		240	10	267	1・1/3束	式 $240 \times 100 / (100 - 10) = 266.6666$
	しょうゆ	こいくちしょうゆ	4		16	0	16	大1弱	ほうれん草の1%塩分
	だし(かつお)	かつおだし・荒節	3		12	0	12	小1弱	
	削り節(天盛り用)	削り節	0.3	少量	1.2	0	1.2		
ゆで湯: ほうれん草( 267 )g × ( 5 ~ 8 )倍 = (1335~2136)ml → 2L 改p158 (旧p91) ゆで湯の0.5%の塩: 式 $2000 \times 0.5 / 100 = ( 10 )g = \text{小さじ} 2$									

「天盛り」とは？(基礎p39)  
中高に盛り付けることではない。

茹で湯の量は、ほうれん草のアクを除くためと湯温の低下を防ぎ、短時間で色よく茹でるため、ほうれん草重量の5~8倍用意。0.5%の塩を湯に加えると柔らかくなり易く、甘く感じる。

## 【美味しい青菜のお浸しを作るポイント】

- ・基礎p39「青菜を色良く茹でるポイント」を実行します。
- ・アク成分(えぐ味)を取り除くため、たっぷりの湯で茹でた後、2~3分水に漬けておこう(一度水を変える又は氷水にとると良い)
- ・「だし洗い」という操作でさらにアクっぽさを取り除こう。
- ・調味液と合わせるタイミングは色が悪くならないよう盛り付け直前に行おう。

# レポート基礎調理①No.1 厚焼き卵（大根おろし添え） p 19

- ・鶏卵はサルモネラ属菌食中毒の発生原因となりやすい（p 206）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。
- ・加熱後の厚焼き卵を切る時、手を洗い、清潔なまな板、包丁、皿用意。
- ・大根おろしは非加熱調理。しっかり手を洗ってから、大根をおろす。

卵サイズ（殻つき）  
 L ... 64g～70g（約65g）  
 M... 58g～64g（約60g）  
 S ... 46g～52g（約50g）

料理名	食品名	1人分		4人分			
		使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g	目安量 (さじ・cup・枚・個など)
厚焼き卵 (大根おろし添え)	卵	75		300	14	349	M6個
	だし(かつお)	23		92	0	92	大6
	砂糖	5		20	0	20	大2強
	塩	0.4		1.6	0	1.6	ミニ1・1/3
	しょうゆ			0.8	0	0.8	ミニ2/3
	油(適量)			4	0	4	小
	大根			80	15		

$23/75 \times 100 = 30.66 \dots$   
 (だしは30卵に対して約30%の割合)

調理の基礎 p 78に  
 「卵料理とその希釈割合」とあるように、卵の調理特性には、「熱凝固性」の他に「希釈性」という卵をだしや牛乳で薄めて調理できる他の食材にはない独特の性質（p 183）がある。水分のgを変えると、出来上がる料理の硬さも変えられる。後期には茶碗蒸しを作る。

溶いた卵と合わせる前に、調味料をかつおだしに予め溶かしておくと、味が均一に仕上がる。

実習では、この材料を混合した卵液を半分に分けて、3人班も4人班も各班厚焼き卵を2本焼く。もしくは初めから2つの容器にすべて半量ずつ入れ、混ぜる。

## 【厚焼き卵を美味しく焼くときのポイント】

- ・油を卵焼き器にひいてよく熱して、卵液を少し垂らしジュッという音がしたら、卵液をいれ鍋につきにくい。ただし、火が弱すぎると卵の凝固が遅くうまく巻けない。火が強すぎても焼き目がつき過ぎるため、焼く間は始めから最後まで中火にしておき、巻く作業を行うときは火から卵焼き器を少し遠ざけながら作ると良い。焼き目やうっすらつく程度にする。

		1人分	目安量 (さじ・cup・枚・個など)	(4) 人分			目安量 (さじ・cup・枚・個など)	
煮干し・昆布だし	だしの必要量 (みそ汁の分)	150		600	0	600	3 cup	
	┌ 水	195		780	0	780	4 cup弱	必要なだしの1.3倍 (約30%増し)
	└ 煮干し	4		16	0	16		水の2% (頭・内臓付き)
	└ 昆布	2		8	0	8		水の1%
かつおだし	だしの必要量 (卵焼き+お浸し)	26		104	0	104	1/2cup	
	┌ 水	34		136	0	136	3/4cup弱	必 3倍 (約30%増し)
	└ かつお節	0.7		2.8	0	2.8		水の

今回の実習では、かつおだしは少量なので、クラスの必要量合計したものを作成して、共通台においておくので、共通台から班の必要量を計って持っていく。作り方は、基礎調理②の動画で説明。

成分表の昆布だしに「水出し」「煮出し」がある。授業では「煮出し」方法で昆布だしを取っているのので、栄養価計算は、昆布だし・煮出しで計算。昆布を入れて数時間置いておくだけでも昆布だしがとれる。

### 【煮干し・昆布だしを美味しくとるときポイント】

- ・煮干しは苦みがでないように頭と内臓を取り除く。
- ・煮干しは割いて、昆布は切り目をいれ、うま味を出しやすくする。
- ・うま味を引き出すために、加熱前に15分ほど水に漬けておく。

料理名	食品名		1人分		4人分			備考（調味％，目安量など）	
			使用量g （正味量g）	目安量 （さじ・cup・ 枚・個など）	使用量g （正味量g）	廃棄％	購入量g		目安量 （さじ・cup・枚・個な ど）
油揚げと小ねぎのみそ汁	だし（煮干・昆布）	煮干しだし（75g）	150	3/4cup	600	0	600	3 cup	手順）改 p 159（旧 p 145）
		昆布だし（75g） （煮出し）							
	油揚げ	油揚げ・生	7	1/2枚	28	0	28	2枚	油揚げ（7cm×7cm）1枚 g
	小ねぎ	こねぎ・生	1	1/4本	4		5	1本	式 $4 \times 100 / (100 - 10) = 4.4444$ みそ汁の塩分％は（ 0.7 ）％
	みそ	米みそ・淡色辛みそ	9	大1/2	36	0	36	大2	計算式： $9 \times 12.4 / 100 = 1.116$ $1.116 / 150 \times 100 = 0.744$

今回、実習では信州みそ（米みそ・淡色辛みそ）を使う。好みでよいが、だしのうま味を味わうため、「だし入りみそ」は今回は使わないで実習する。味噌は大変種類が多く、塩分濃度も大きく異なるので、**基礎 p 69**や**成分表**を見て種類を知っておく。発注の際も、使いたい味噌を的確に伝えよう。

### 【美味しくみそ汁を作るのポイント】

- ・ 美味しいだしをとる。（昆布や煮干しからとっただしの味も経験して覚えておこう。）
- ・ 味噌を加えるタイミングは、香りが飛ばないように具に火が通った後の仕上げ直前とし、味噌を加えたら沸騰直前に火を止める。味噌を加えたらグラグラと煮たてないのがポイント。
- ・ 塩分計算をして、だしを計量して鍋に入れてもグラグラと沸騰を続けすぎると、味が濃くなる。だしを加熱する際の蒸発に気を付けるか、だしを1割程度多めに加えてもよい。
- ・ 味付けした汁を少量小皿にとって味見をして仕上げる。

# 基礎調理①の大まかなタイムテーブル

皆さんはこれを参考にさらに細かなタイムテーブルをレポートNo.3に作成しましょう！

切り方、火加減、調理時間、衛生管理、エコ、作業ごとの担当者を細かく

調理時間は70分です。4人で時間内に4品完成させられるよう計画します。

	0	10	20	30	40	50	60	70 (分)
白飯	計量	洗米	浸水		炊飯		蒸らす	盛り付け
厚焼き卵	計量		卵液の準備	大根おろし準備	焼く(1本目)	焼く(2本目)		厚焼き卵切る 盛り付け
お浸し	計量	洗う		茹でる	水にとる	絞る	和える (かける)	盛り付け
みそ汁	計量	煮干・昆布の準備	分量の水に浸す	油揚げとネギを切る 油揚げの油抜き	煮干・昆布火にかける	昆布を取り出す	濾す 消火	盛り付け 消火 みそを溶く
						ねぎを加える	油揚げを加え加熱 だしを計量して鍋へ	