

調理学実習 I (11)

基礎調理④ 実習内容 (予習)

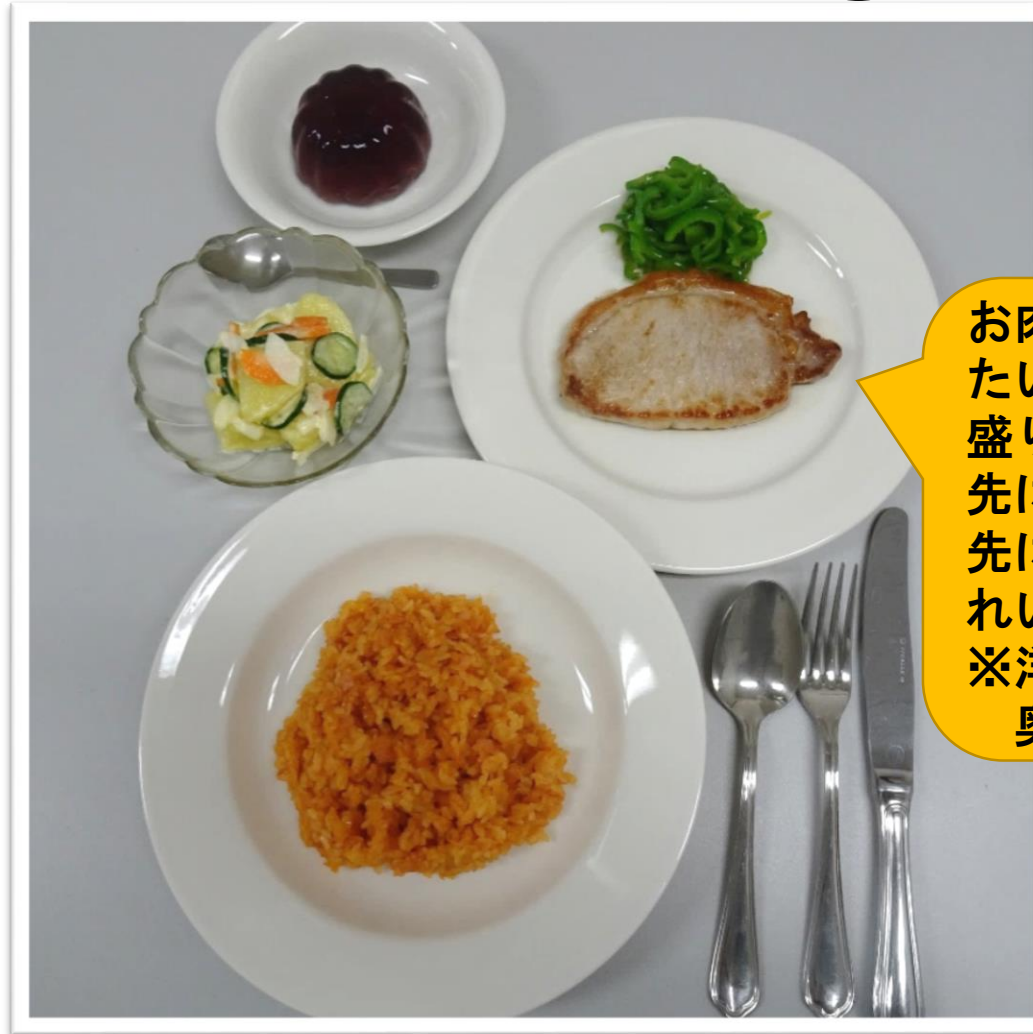
1. この資料や第2・3回の授業の説明を参考にレポートのNo.1、2のすべての空欄を埋める。目分量はとくに調味料について埋めておくと実習で便利。→班の人と実習前に答え合わせ。
2. レポートNo.1の上部中央実習ポイントの要点について料検と調理の基礎のテキストの該当ページを読んでNo4左上にまとめながら理解を深める。
3. サイボウズで配信しているデモ動画とテキストの手順を参考にNo.3の調理手順・タイムスケジュールを作成する。その際、グループのリーダーを中心に役割分担も決めておく。リーダーは、班構成表の左の人から順に交代しながら行う。
4. 予定表の家庭課題「ゼラチンまたは寒天を使ったデザート」を自宅で作って評価しよう。予習として実習で作るデザートと同じものに取り組んでもよい。
(実習後からレポート提出日までに行ってもよい。)

基礎調理④

デザート
グレープゼリー

副菜
ポテトサラダ

主食
ハムライス



主菜

ポークソテー・
ピーマンソテー添え

お肉はこのように盛り付けたい（右側細い方）ため、盛り付けで表になる面から先に焼きます。先に焼いた方の焼き目がきれいに仕上がるため。※洋食の付け合わせは奥の中央に添える

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④を使って進めましょう。

レポート基礎調理④No.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11・12回基礎調理④

(年 クラス 学籍番号

| 実習日 / () | | 実習目標 (個人) <hr/> (全体) 寒天とゼラチンの扱い方の違いを学ぼう。厚切り肉の焼き方を知ろう。 | | | | |
|--------------|-----------------------|--|------|----------------------------------|-----|--------|
| | 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 | | ハムライス (玉ねぎのみじん切り) | p18 | 「玉ねぎのみじん切り」 | | p 8 |
| ② | | ポークソテー・ピーマンソテー添え | p22 | 肉の加熱による変化、肉の部位と適する料理、肉をやわらかくする方法 | | p 175～ |
| ③ | | ポテトサラダ | p34 | じゃがいもの種類、芋類の調理の特徴と扱い方 | | p 191 |
| ④ | | グレープゼリー | プリント | ゲル化剤(ゼラチン)の扱い方 | p82 | p 193～ |

【材料変更】

「ハムライス」…p18では、ピーマンを入れることとなっているが、ポークソテーの付け合わせにピーマンを使うので、省略する。主菜があるので、ハムの分量も半分に変更。

「ポテトサラダ」…デモ動画ではさらした玉ねぎを加えているが、テキストの手順通りで作成する。

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 | | 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 | |
| ハムライス | ごはん(精白米 ___g) | 120 | | | 0 | | 必要な米の量 式 基礎調理③と同様に |
| | ロースハム | 10 | 1枚 | | 0 | | |
| | 玉ねぎ りん茎・生 | 24 | | | | | 式 玉ねぎの購入量式を書こう |
| | トマトケチャップ | 15 | 大1弱 | 計算式: トマトケチャップ塩分3%(成分表) ①ケチャップ15g中の塩分量 $15 \times 3 / 100 = 0.45 \text{ g}$ ②飯120gに対する塩分量の割合 $0.45 / 120 \times 100 = 0.375\%$ | | | ごはんの <u>0.4</u> %塩分 |
| | 油 | 6 | 大1/2 | | | | 材料(ごはん+ハム+玉ねぎ)の4% 式 $(120+10+24) \times 4 / 100 = 6.16 \text{ g}$ |
| | こしょう こしょう・ 混合・粉 | 少量 (0.01) | | | | | |

チャーハン同様
硬めに炊くと炒め
やすいです。

塩を含む調味料は
しょうゆやみそだけで
なく、成分表に掲載の調味
料の多くに塩分が含まれ
ます。調味料の塩分g
/100gを成分表で調べ、
料理の塩分%を計算でき
るようになるろう。

【美味しいハムライスのコツ】

炒める前の準備がポイント!! ←前回のチャーハンと同様。

- ・玉ねぎ、ハムは焦がさないよう中火で丁寧に炒める。
- ・ごはんを加えたら、塊をほぐしてから、ケチャップを加えて、色が均一になるように炒めると見た目もきれいに仕上がる。

今回も2人分もしくは1人分ずつフライパン2個を使って作ろう

【玉ねぎのみじん切り p8】 ←「みじん切り」はできるよう各自家庭で練習しておこう。

デモ動画を見よう。ポイントは、根を残してバラバラにならないようにして細く切り目を入れること。切り目が細くなれば、みじん切りも細くなる。後は最後の④の工程でできる限り細かく仕上げる。検定では全体(7割以上)が5mm以下が合格の条件。

衛生管理ポイント

- ・ 豚肉は寄生虫（旋毛虫、有鉤条虫）による食中毒の発生原因となりやすい（p215）
- ・ **生肉を触った後は必ず手洗い。まな板は魚肉用（赤い印がついたまな板）**のものを使う。
- ・ 予防：食肉は十分に加熱（給食では、中心部75℃1分以上）。

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|-----------------------|--------------|------|--|---|--|--|--|
| ・ ピーマンのソテー添え | 豚ロース肉 | 【大型種肉】 ロース, 脂身つき・生 | 80 | 1枚 | | 0 | | | |
| | 塩 | | 0.4 | | | | | | 肉の0.5%塩分 (式 $80 \times 0.5 / 100 = 0.4 \text{ g}$) |
| | こしょう | | 少量 (0.01) | | | | | | |
| | 油 | | 4 | | | | | | 肉の5% (式 $80 \times 5 / 100 = 4 \text{ g}$) |
| | ピーマン | | 20 | 1/2個 | | | | | 式 ピーマンの購入量式を書こう |
| | 油 | | 1 | | | 0 | | | ピーマンの5% (式 上記の式で同様に) |
| | 塩 | | 0.2 | | | 0 | | | ピーマンの0.8% (式 上記の式で同様に) |
| | こしょう | | 少量 (0.01) | | | 0 | | | |

ポークソテーはこの塩のみで味加減のみで味が決まります。ロース肉1枚に対して、0.5g（ミニ1/2弱）を両面に丁寧にまんべんなく付ける。

P 175 豚肉 p 177 筋切り

【焼き物のコツ】 p 178

- 1.焼き物に向く肉の部位（ロースやヒレ）を選択。今回は、豚肉のロースを使用。店では、肩ロースとロースが売られている。どう違うのか比較してみよう。
- 2.焼く前に「筋切り」をすることで、加熱後に肉が硬くなり反り返ることを防ぐ。3～4 cm間隔で、脂身と赤身の境に1cm幅の切り目を入れる。
- 3.はじめは「強火」で焼くことで、肉の表面のたんぱく質を凝固させうま味を閉じ込める。フライパンを熱しないで肉を加えてしまうと、水分や脂も抜けて水っぽくかたい仕上がりになりやすい。
- 4.表面は強火で焼くが、そのあと、弱火にして中心まで火を通し、生焼けを防ぐ。

表1-7 肉の加熱による変化

| | 強火でさっと短時間で焼く | 弱火でじっくり長時間煮る |
|----------|---|---|
| 特徴 | 肉の表面のたんぱく質がかたまり、うま味を閉じ込められる。長時間焼くとうま味成分を含んだ水分や脂肪が抜けてかたくなる | うま味成分が水分のほうへとけ出し、おいしいだしやスープができる 肉の組織がやわらかくなる |
| 適する部位と料理 | 【やわらかい部位】 ヒレ、ロース 【料理】 ステーキ、ロースト、ソテー | 【かたい部位】 すね、肩 【料理】 シチューなどの煮込み、だし汁 |

衛生管理ポイント・・・**最後は火を通さない**ので、**手洗い、器具の衛生を徹底!!**

- ・きゅうりを切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必ず手袋をする。化膿した傷がある場合、黄色ブドウ球菌による食中毒注意)
- ・きゅうりを切る包丁、まな板、茹でた後の芋、人参を入れるボウルや最後に和えるボウルは一番きれいなものを使う。
- ・きゅうりに塩をかけ脱水した後、手で絞る前にも必ず手を洗う。

| 料理名 | 食品名 | 1人分 | | 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 | |
| ポテトサラダ | じゃがいも 塊茎,皮なし,生 | 60 | 皮なしの 廃棄率を みること | | | | 1個()g 式 じゃがいもの購入量式を書こう |
| | にんじん 根,皮なし,生 | 10 | | | | | 1本()g 式 にんじんの購入量式を書こう |
| | 塩 | 0.2 | | 0 | | じゃがいもと人参の 0.3%塩分 式 $(60+10) \times 0.3 / 100 = 0.21$ | |
| | きゅうり | 15 | | | | 1本()g 式 きゅうりの購入量式を書こう | |
| | 塩 | 0.1 | | 0 | | きゅうりの 0.5 %塩分 式 じゃがいもと人参の塩と 同様の式で求めよう | |
| | マヨネーズ 半固形型ドレッシング,マヨネーズ,卵黄型 | 9 | | 0 | | 全食材(調味料以外)gの10% 式 $(60+10+15) \times 10 / 100 = 8.5$ | |
| | 酢(穀物) | 1.2 | | | | 全食材(調味料以外)gの1.5% (式 上記と同様の式で求めよう) | |

酢(酸)を使うので、最後に和えるときは、ホーローのボウルを使う。

【美味しく作るコツ】

- ・芋は切ったら水にさらす。(アクをとり、褐変を防ぐ)
- ・茹でた後、粉ふきにして、熱いうちに塩で下味をすることで、味の浸透が良い。
- ・芋が熱いままマヨネーズと和えると、マヨネーズが分離する。芋が冷めてから和える。

レシピでは、材料に対して15%のマヨネーズを使うが、エネルギーが高いため、10%に減らし、さっぱりさせるため、酢をプラスした。

エコ：じゃ芋をゆでるときに柄つきザルを使い、人参も同時にゆでると水や熱エネルギーの節約。

衛生管理ポイント

- ・冷やし固めるときは、粗熱が取れたら上から何か入らないよう、**ラップをしておく**。
- ・ゼリーを型から取り出す前に手をよく洗う。きれいなお皿に盛りつける。

| | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|----|---|--|
| グ レ ー プ ゼ リ ー | 粉ゼラチン | 肉類, その他, ゼラチン | 2 | 0 | 水とジュースの (2.2) % |
| | 水 (ゼラチンをふやかす) | | 10 | 0 | ↑式 $2 / (10 + 30 + 50) \times 100 = 2.2$ |
| | 水 | | 30 | | |
| | 砂糖 | | 7 | | |
| | グレープジュース (100%) | 果実類, ぶどう, 果 実飲料, 濃縮還元 ジュース | 50 | | |

今回は、グレープジュースにしたが、オレンジジュースや他のジュースでもよい。
ただし、果物を入れる場合、ゼラチンはたんぱく質であるため、たんぱく質分解酵素を含むキウイ、パイナップル、パイヤなどを「生」で入れると固まらない。

【ゼラチンを使用したゼリーのコツ p193】

- ・寒天は沸騰させないと水に溶けないが、ゼラチンが水に溶ける温度は40～50℃。
→水に砂糖を加えて火にかけ、砂糖が溶けたら、火から鍋を外して、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜれば、溶かすことができる。
- ・ゼラチンが固まる温度5～12℃。→バットに氷水を入れてゼリー型を置きラップをして冷蔵庫へ。
(型に流し入れる前に鍋ごと氷水につけて、かき混ぜながら粗熱を取るとよい)。
- ・固まったゼリーを型から出すときは、寒天のように空気を入れても出せない。ゼリーの表面だけを少し溶かす。水道のぬるま湯40℃に5～10秒程度型ごと浸して、盛り付け皿を被せて裏返す。
- ・盛り付けるタイミングは、試食の前直前。ゼラチンは室温でも溶け始めるため。
- ・試食では、基礎調理③の寒天寄せと食感や口の中での溶け方など比較しながら、食べてみよう。