

## 【解説】食生活と栄養

### 食事の役割／食事のととのえ方

問題1・2・3・4

#### ●私たちは、なぜ食べるの？

「食べる」ということは、単に空腹を満たすためだけではなく、私たちの命をつなぎ生活を豊かにする3つの大切な役割があります。

##### 1. 生命を維持する・健康を保つ・成長を促す。

1日3回規則正しく食事をとることによって、生活リズムを整え、健康な毎日を送ることができます。とくに成長期にある小学生や中学生にとって、毎日の食事は、運動や休養とともに大変重要です。

##### 2. 食の文化を伝承する。

私たちが食べているものの中には、さまざまな土地の風土の中で培われてきた食材や料理がたくさんあります。にほんの伝統的な食事は「和食」です。食事を通して、食の文化を大切に受け継いでいきましょう。

##### 3. 食によって人間関係をつくる。

だれかとともに、食卓を囲むということは、その人と話をしたり、理解したり、仲良くなったりする事は、おいしく感じるものです。

#### ●食べ物のつながり

自然の中で育った野菜などの食べ物は、収穫され、加工され、食料品店やスーパーなどの店頭並びます。私たちはそれらを買って家で調理して食べています。食べ物は自然の中ではぐくまれ、やがて私たちの体の中で生きる力にまでつながっています。

#### ●廃棄・リサイクル

3R(スリーアール)を知っていますか？ ごみを減らして生かすために心がけたい3つの言葉で、英語の頭文字をとっています。

①番目「リデュース」 ごみを減らすこと。

②番目「リユース」 繰り返し使うこと。

③番目「リサイクル」 再び資源として使えるようにすること。

#### ●食事を作る

食事を作るという行動は「食事のイメージを描くこと」とそのイメージをもとに、材料や必要な調理器具、食器をそろえて料理を作り「具体的な食事として表現すること」になります。そのほか後片付けやいろいろな行動が、食事作りの力になります。

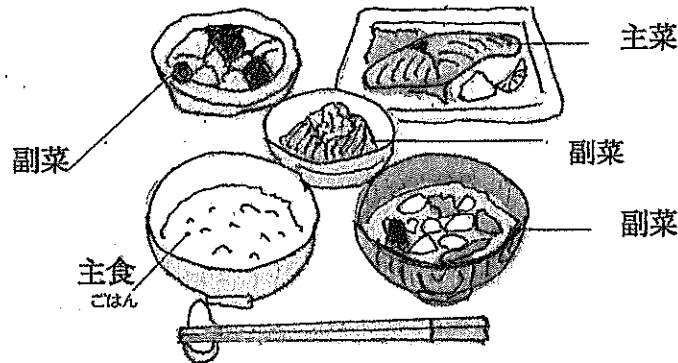
「食事のイメージを描く」

・誰と何人で食べるか？・食べ物や味の好みは？・健康状態は？・栄養や前後の食事とのバランスは？・何を材料にするか？家にあるものと買うものの確認など

●一汁三菜

和食の献立の基本は、一汁三菜です。「菜」は、おかずのことで、魚や肉などのおかず（主菜）を1つ、野菜などのおかず（副菜）を2つ組み合わせます。これら3つのおかずと汁物とご飯の献立を一汁三菜といいます。

※ごはんは汁物と「主菜」「副菜」1つを組み合わせた「一汁二菜」という献立もあります。



●主食・主菜・副菜

料理は、主に使っている材料で主食・主菜・副菜などのグループに分けることができます。食事は、それらの料理を組み合わせで作ります。

『主食』 ごはん・パン・めん類のこと。主な栄養素は炭水化物でエネルギーの素になる。

『主菜』 魚・肉・卵・大豆製品などを主な材料にした料理のことで、おかずの中心になる。主な栄養素はたんぱく質で血や肉となり、体を作る素になる。

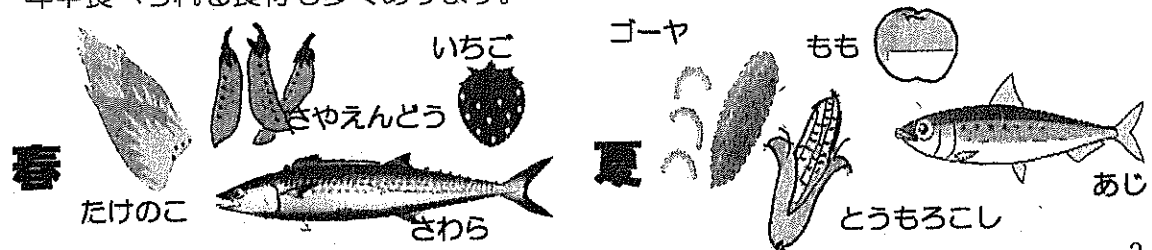
『副菜』 野菜、芋、きのこ、海そうなどを主な材料にした料理のことで、主な栄養素は、ビタミンや無機質、食物せんいで体の調子を整える働きをする。主食や主菜で足りない栄養素を補い、食事の味やいろどりを豊かにしてくれる。野菜や海そうなどがたっぷり入った汁物は、副菜になる。

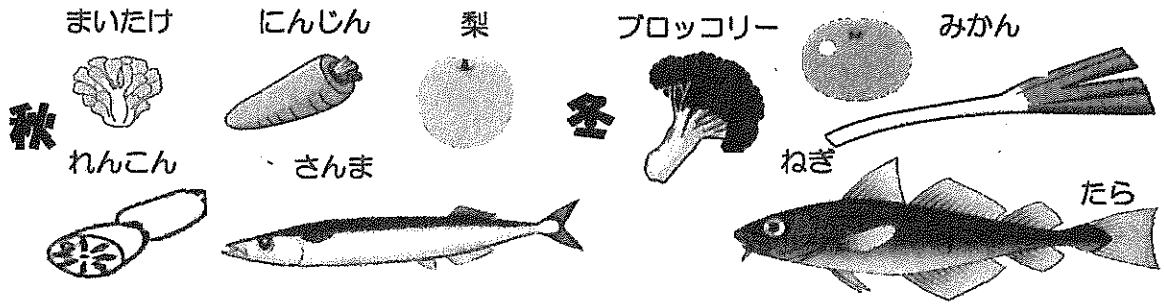
『牛乳・乳製品』 カルシウムを多く含み、じょうぶな骨や歯を作る。

『くだもの』 りんごやみかんなどビタミンCやカリウムを多く含み、病気から体を守る働きをする。食卓に季節感をもたらし、いろどりを豊かにする。

●食材の旬

「旬」とはその食材が、最もおいしい時期のことです。この時期は収穫量も最盛期であることが多いため、市場に大量に出まわり、値段も安く入手しやすくなります。また旬の食材は、一年中で最も栄養素を豊富に含みます。日本は南北に長いため、気候の違いから同じ食材を長い期間おいしく食べることができます。また、ハウス栽培の活用で一年中食べられる食材も多くあります。

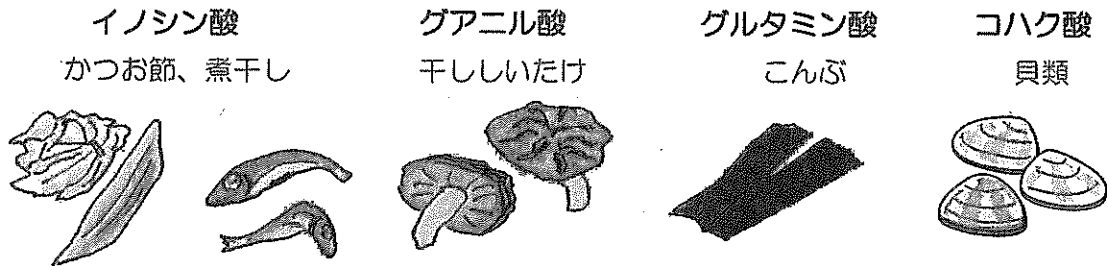




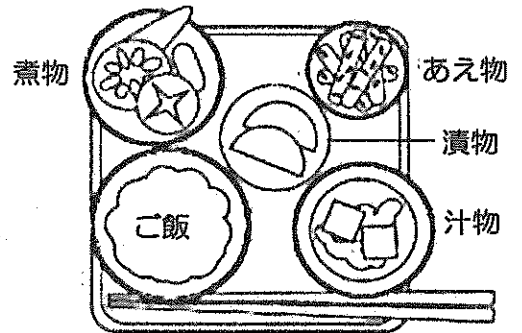
**日本人の伝統的な食事** 問題9・11・12

日本には、「だし」をとって食材をおいしく食べる工夫をしたり、季節ごとの行事の際に決まって同じものを食べる「行事食」の習慣があります。また、「旬」を大切にするなど、伝統的な食文化やいろいろな種類の「お茶」を楽しむ習慣もあります。

●「だしの材料とうま味」

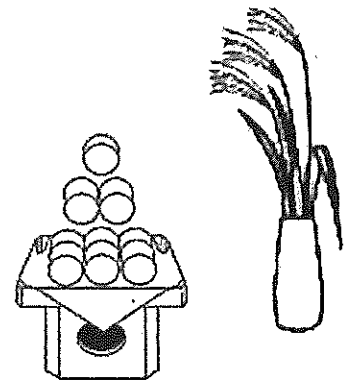


- お盆（8月13～16日ごろ）「精進料理」  
先祖の霊を供養する行事です。家族や親せきが集まって精進料理などを食べます。精進料理は、魚や肉を使わず、野菜や芋などで作った料理です。



- 十五夜（旧暦8月15日の夜）  
「十五夜」「中秋」といい名月にちなんで、上新粉で作った月見団子をお供えて月見をします。また、収穫を祝い里芋なども供えます。

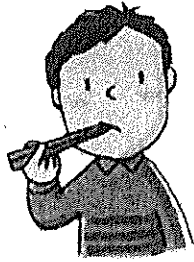
- 十三夜（旧暦9月13日の夜）  
十五夜に対して、十三夜は豆を主体としてすすきやくり、団子などをお供えするので、「豆名月」と呼ばれます。お供えの団子も十五夜は15個、十三夜は13個です。



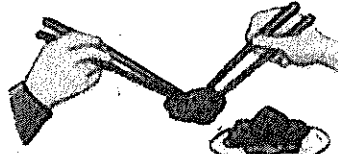
- 「お茶」の種類  
「煎茶」 茶葉を蒸して温かいうちにもみ、乾燥させたもの。  
「ほうじ茶」茶葉や茎を蒸らし乾燥させてから強火でいり、香ばしさを引き出したもの。  
「抹茶」 茶葉を蒸して乾燥させ、うすで細かい粉にひいたもの。

箸や食器の持ち方 問題 7・8

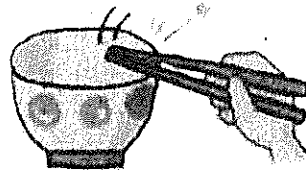
●「嫌い箸」は他にもあります。箸でこのようなことをしてはいけません。



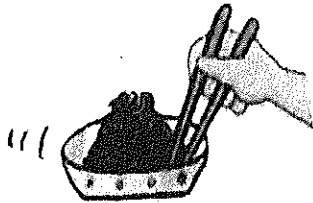
くわえ箸・ねぶり箸  
箸先をくわえたり、  
なめたりする



合わせ箸  
箸から箸へ食べ物を渡す。



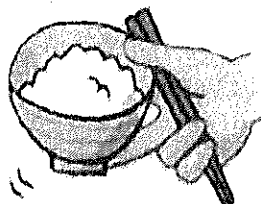
たたき箸  
箸で器をたたく。



寄せ箸  
箸でうつわを  
引き寄せる。



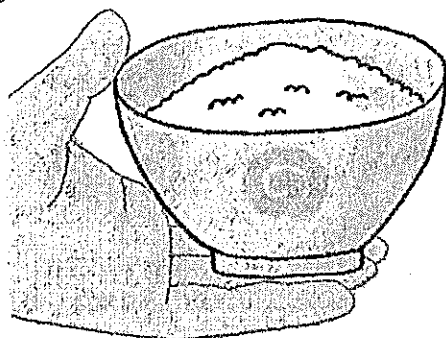
迷い箸  
何を食べるか迷い、  
箸を行き来させる。



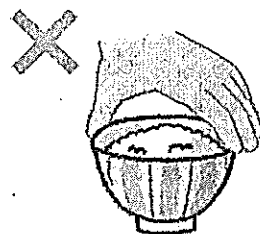
持ち箸  
箸を持ったまま  
うつわを持つ。

●ごはん茶碗の持ち方

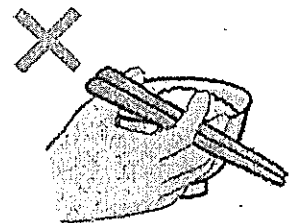
親指は茶碗のふちに  
軽くかける。



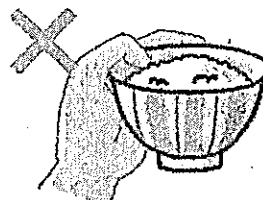
親指以外の指をそろえて、  
茶碗の底を支える。



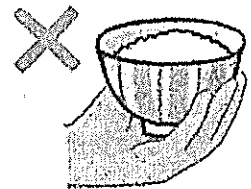
上からわしづかみにする。



片手で茶碗とはしを  
いっしょに持つ。



中に指を入れる。



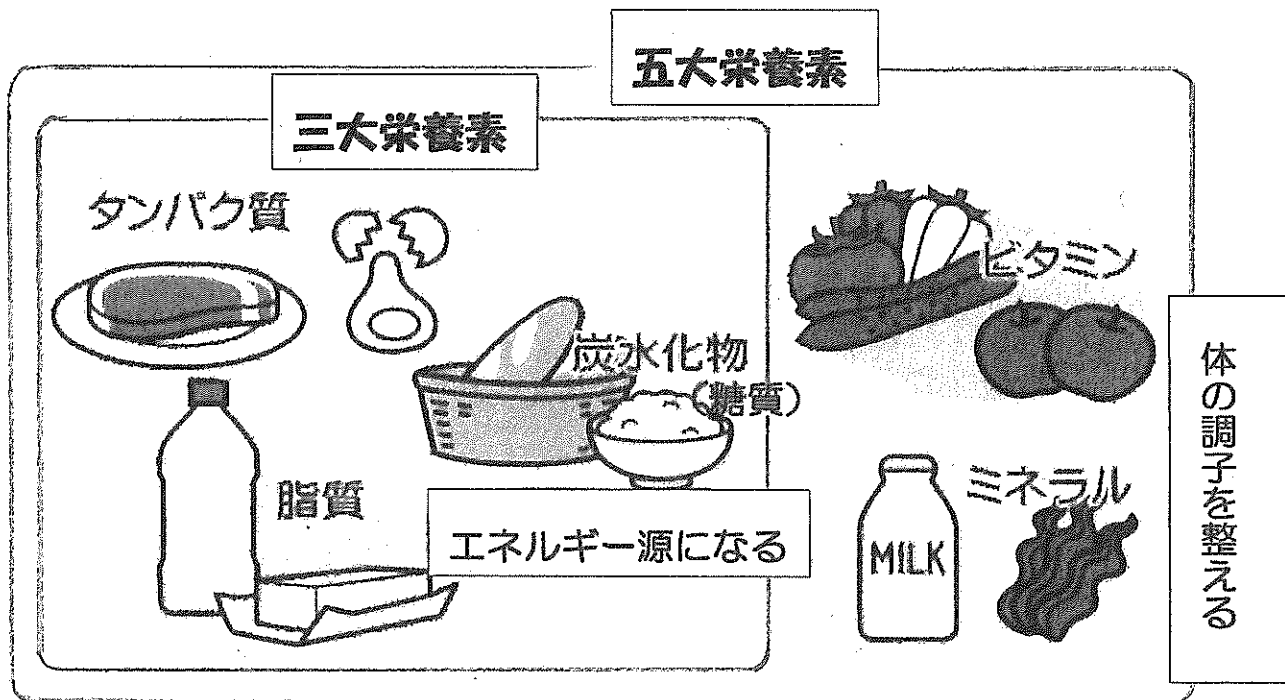
手で茶碗の底を包む  
ように持つ。

## 五大栄養素、水、食物繊維とその特徴

問題 13・14・15

私たちは、食べ物を体内で消化し、食べ物の中に含まれる栄養素を吸収して利用し、体を作っています。栄養素には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（ミネラル）、ビタミン（脂溶性・水溶性）があり、これらを五大栄養素といいます。五大栄養素ではありませんが、食物繊維と水も人間の体にとってとても大切な成分です。

- 炭水化物(糖質) でんぷんや砂糖は消化管でブドウ糖などに分解され、エネルギー源になる。
- たんぱく質 筋肉や臓器、血液などを作るもとになる他、エネルギー源にもなる。動物性たんぱく質には、体内で作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれている。
- 脂質 少量でたくさんのエネルギーになり、細胞膜などの構成成分にもなる。
- 脂溶性ビタミン・ビタミンA（目の働きを助け、皮ふ、のどの粘膜の健康に役立つ）  
・ビタミンD（カルシウムを吸収しやすくし、骨を丈夫にする。）
- 水溶性ビタミン・ビタミンB1、B2（炭水化物や脂質のエネルギー代謝に必要です。）  
・ビタミンC（丈夫な血管や筋肉、皮ふなどを作る。）
- 無機質・カルシウム（骨や歯を作るもとになる。）  
・鉄（血液中の赤血球に含まれ、体中に酸素を運ぶ、不足すると貧血になる。）



### 水の働き

栄養素ではないが、消化、吸収された栄養素の運搬、体内でできた老廃物の排出、体温調節などの重要な働きがある。

### 食物せんいの働き

人の体では消化されないが、腸の働きを活発にし、便通をよくして体調を整え、生活習慣病の予防にも役立つ。

**三色食品群** 問題 17

含まれる栄養素のおもな働きによって食品を赤・緑・黄の3つのグループに分けたものです。さらに細かく分類したものが、6つの基礎食品群です。

**赤** 体を作る基になる食品 (第1群・第2群)

**緑** おもに体の調子を整えるもとになる食品 (第3群・第4群)

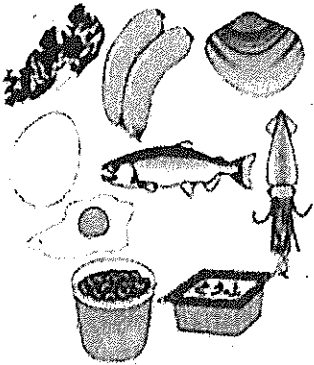
**黄** おもにエネルギーのもとになる食品 (第5群・第6群)

**6つの基礎食品群** 問題 16・18・19・20・21・27・28・29・30

食品に含まれている栄養素の働きから6つの食品群に分けたものです。

第1群

肉・魚・卵・  
大豆・大豆製品



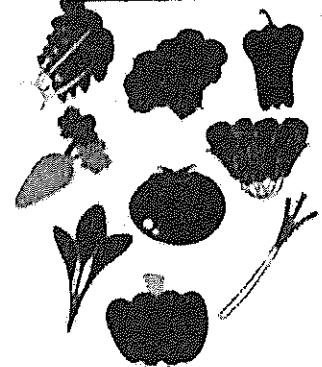
第2群

牛乳・乳製品・  
海そう・小魚



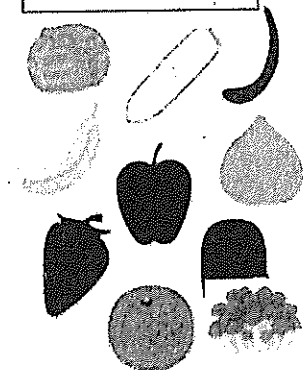
第3群

緑黄色野菜



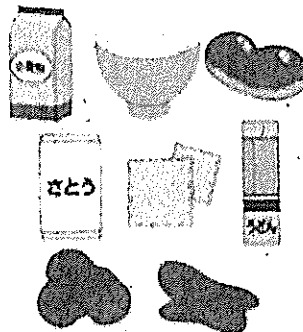
第4群

淡色野菜・きのこ・くだもの



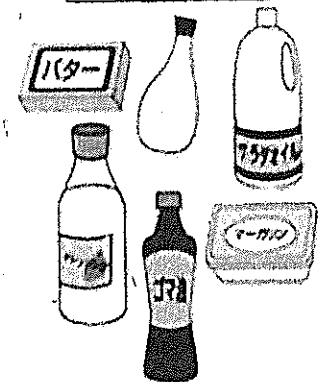
第5群

穀類・いも類・  
砂糖類



第6群

油脂類



<b>赤</b> おもに 体をつくる もとになる 食品	<b>第1群 おもにたんぱく質を多く含む食品群</b> ・動物性（肉・魚・卵）食品と植物性（大豆・大豆製品）食品がある。 ・大豆は、豆腐、納豆、みそなどに加工すると、消化しやすくなる。
	<b>第2群 おもに無機質（とくにカルシウム）を多く含む食品群</b> ・牛乳・乳製品は、良質なたんぱく質やビタミンB <sub>2</sub> も多く含む。 ・海藻は、食物せんいを多く含む。小魚は、たんぱく質や鉄も含む。
<b>緑</b> おもに 体の調子を 整えるもと になる食品	<b>第3群 おもにビタミンAを多く含む食品群</b> ・赤やオレンジ、緑などの色の濃い野菜は緑黄色野菜と呼ばれ、体内に入るとビタミンAの働きをするカロテンを多く含む。 ・緑黄色野菜は、ビタミンCや無機質、食物せんいも多く含む。
	<b>第4群 おもにビタミンCを多く含む食品群</b> ・緑黄色以外の色のうすい野菜（淡色野菜）食品がある。 ・大根の葉やねぎの青い部分等、色の濃い部分は3群に分類されるものもある。
<b>黄</b> おもに エネルギー のもとになる 食品	<b>第5群 おもに糖質を多く含む食品群</b> ・米、パン、めんなどの穀類は、ビタミンB <sub>1</sub> やたんぱく質、食物せんいも含み、芋類は、ビタミンCや食物せんいを多く含む。 ・砂糖の他、砂糖を含むお菓子や飲み物などもここに分類される。
	<b>第6群 おもに脂質を多く含む食品群</b> ・動物性油脂（バター、ラードなど）と植物性油脂（サラダ油、ごま油など）がある。 ・油脂の他、マヨネーズやドレッシング、ナッツ類などもここに分類される。

**規則正しい食事**      問題 22・23・24・25

●「早寝・早起き・朝ごはん」

健康に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。毎朝同じ時間に起きて光を浴びると体内時計が整います。また朝ごはんをしっかり食べることで、体内リズムが整います。

●脳の働きを活発にする。

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源にしています。ごはんやパンなどには、体内でブドウ糖に変わる炭水化物が多く含まれているので、朝ごはんにおすすめてです。

●1日に3回のメリット

成長に必要なエネルギーがきちんと摂取でき、おやつや夜食に頼らなくても不足しやすいビタミン・ミネラルを確保するなど、成長期の子どもにとって大切です。

●胃に食べ物が残っていると夜はぐっすり眠れません。夕ごはんは、寝る時刻の2時間前までに済ませます

## 1 食分の食事 問題 26

食事のための計画や料理の組み合わせを「献立」といい、栄養バランスや食べる人の好み、季節などを考えて、おいしい食事になるように考えます。

1食分の献立を立てるときは、次の順で考えるとバランスのよい献立になります。

- ①主食を決める 一穀類（ごはん・パン・めんなど）の中から1品選ぶ。
- ②主菜を決める 一魚・肉・卵・大豆・大豆製品から1品選ぶ。
- ③副菜・汁物を決める 一野菜・芋・きのこ・海藻・乳製品から1～2品選ぶ。
- ④飲み物やくだものを決める 一牛乳・乳製品・お茶・くだものから1～2品選ぶ。

## 【解説】調理と衛生

### 身じたく・手洗い

#### 問題 31・32・33

- 食中毒予防の三大原則「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」

「細菌をつけない」

- ・こまめに手を洗う・食材を洗う・まな板は、肉・魚用と野菜用に面を決めて使い分ける
- ・生肉を焼いた肉をつかむ箸は別のものにする

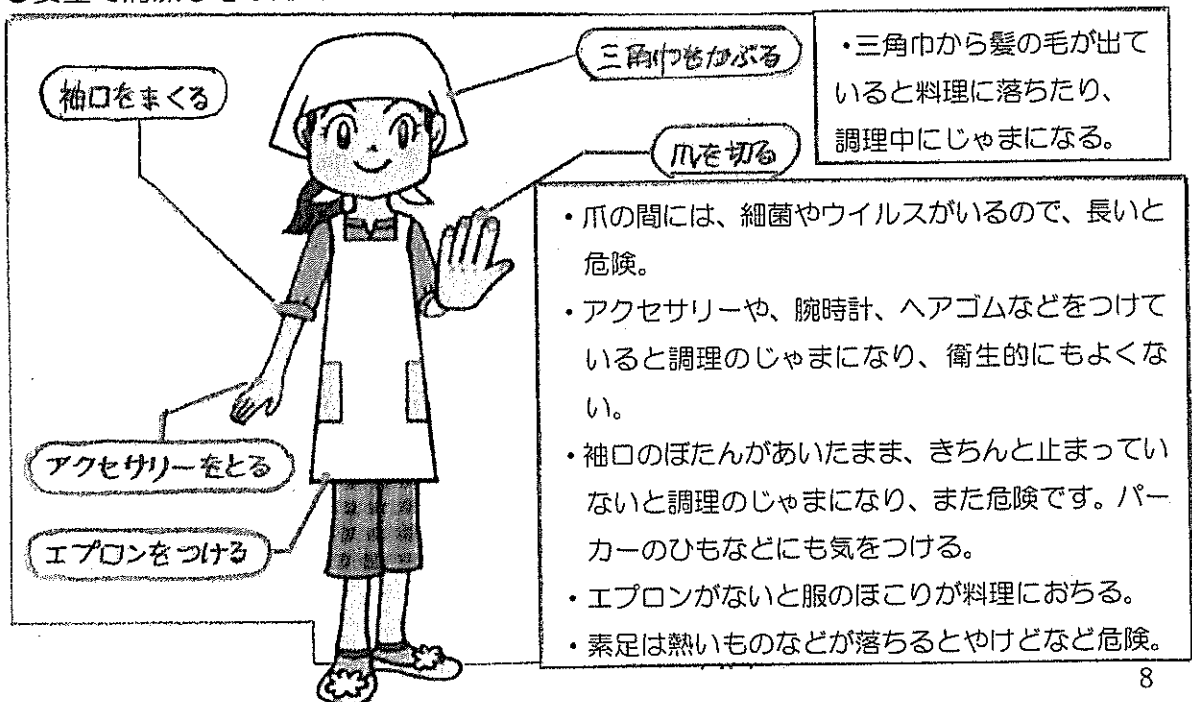
「細菌を増やさない」

- ・冷凍庫の庫内温度は $-18^{\circ}\text{C}$ 以下、冷蔵庫は $10^{\circ}\text{C}$ 以下に保つ。
- ・食材を長時間室温で放置しない。

「細菌をやっつける」

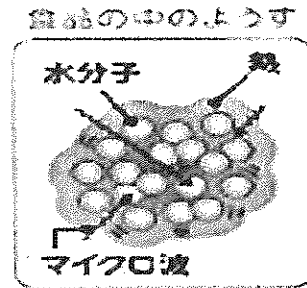
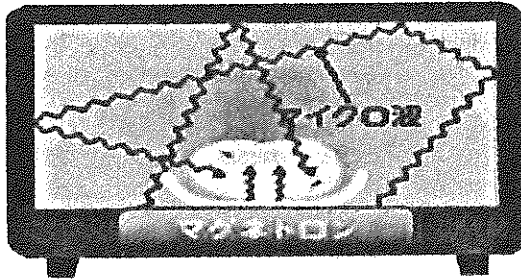
- ・肉や魚を調理するときは、中心温度 $75^{\circ}\text{C}$ で1分以上の加熱が目安。

- 安全で清潔な身じたく





## ●電子レンジの加熱のしくみ



スタートボタンを押すと、「マグネトロン」という装置からマイクロ波という電波が出て、食品に吸収されます。すると、食品に含まれているたくさんの水分子が振動し、ぶつかったりこすれあったりして、熱が乗じます。この熱により、食品そのものを加熱します。

## ●使い方のポイント

口機種によって使い方や加熱時間が異なります。出力が何ワット(W)か確認します。口食品の分量に比例して、加熱時間も多くなります。分量が2倍になったら加熱時間もほぼ2倍になります。

口加熱ムラをなくすため、加熱時間は短めにし、途中で位置を変えたり、かき混ぜる。

口そのまま加熱すると破裂の危険があるので、切れ目や竹串で穴をあけておく。

ゆで卵、殻つきやといていない生卵、魚卵、ソーセージ、イカ、オクラなど

口あふれてきたりするのを、加熱しすぎないようにする。

牛乳、みそ汁など

## ●IHクッキングヒーター

火を使わず、電力のみで加熱します。そのため、火の立ち消えや、衣服などに火が燃え移るといった心配がありません。素材によっては使えないなべやフライパンがありますので、使う前に確認しましょう。使い終わった後は、なべなどをのせていた部分が熱くなっているので、さわらないようにします。

## ●ガスを使うとき

点火したら、火がついていることを確認しましょう。ガス漏れに気づいたら、ガス栓をしめ窓を開けます。引火する恐れがあるので、換気扇などをあわててつけないようにしましょう。また、ガスコンロのそばに燃えやすいものは置かないこと。

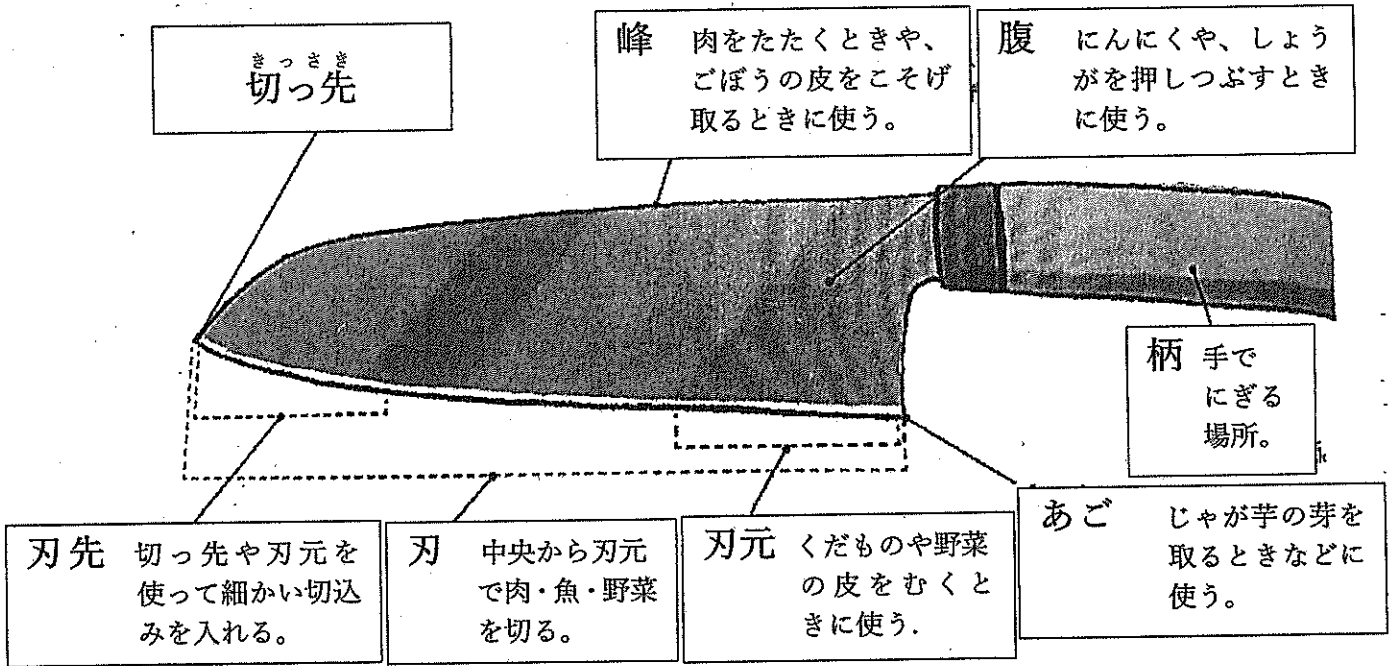
## ●調理器具や食器の後かたづけ

汚れの少ないものからお湯や洗剤で洗い、かわいたふきんでふきます。食器の裏側やなべの柄、外側なども忘れずに洗います。油よごれなどは、不要な布や紙でふき取ってから洗いましょう。まな板はきれいに洗って、立てかけるなどして乾かします。

## ●食器用ふきん・台ふきんの洗い方

洗剤できれいに洗ったあと、漂白剤をうすめた液に浸けたり、日光に干しましょう。

●包丁の名称



食品について

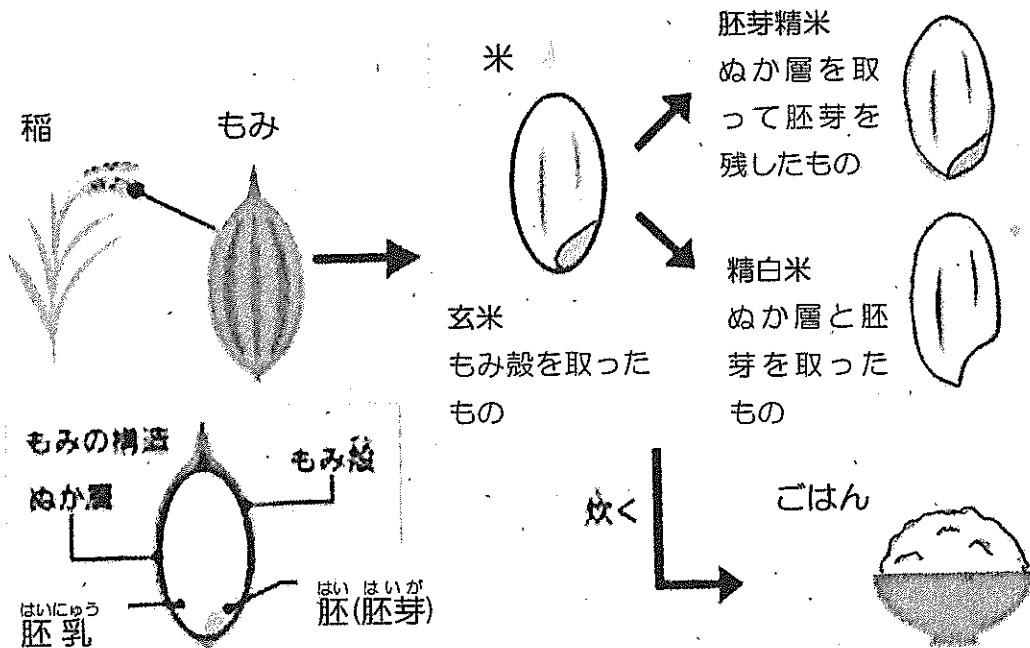
問題10・38・39・40・41・42・43・44・47

●「米」

普段食べている米は、うるち米といい、もちや赤飯はもち米を使います。

●精白米1合の 容量180mL = 重量150g

●ごはんができるまで



●「小麦粉」の特徴

小麦をひいて粉にしたもので、でんぷんとたんぱく質を含んでいます。パンやめんとして主食になり、お菓子にも欠かせないもので、水を加えてこねると粘りと弾力が出てきます。たんぱく質の量によって3種類に分かれ、多い小麦粉ほど粘りと弾力が出ます。

- ・薄力粉 (たんぱく質8%)      天ぷら、ケーキ、お菓子など
- ・中力粉 (たんぱく質9%)      うどん、ラーメンなど
- ・強力粉 (たんぱく質11~12%)      パン、ギョーザの皮、ピザの生地など

●「卵」の特徴

良質なたんぱく質と脂質、各種無機質やビタミンを含み、栄養的に優れた食品の一つです。卵のたんぱく質は加熱によって凝固しますが、加熱しすぎると、卵白に含まれるイオウと卵黄の鉄が反応し、流加鉄というやや緑っぽい黒色の物質ができます。これを防ぐには、12~15分加熱し、すぐに水に入れて冷やします。また、古い卵はゆですぎなくても黒っぽくなることがあります。

●「魚」の特徴

赤身魚と白身魚に分けられ、主成分はたんぱく質で、血合いと呼ばれる暗い茶色の部分にはビタミン類や鉄が多く、骨にはカルシウムが多く含まれています。

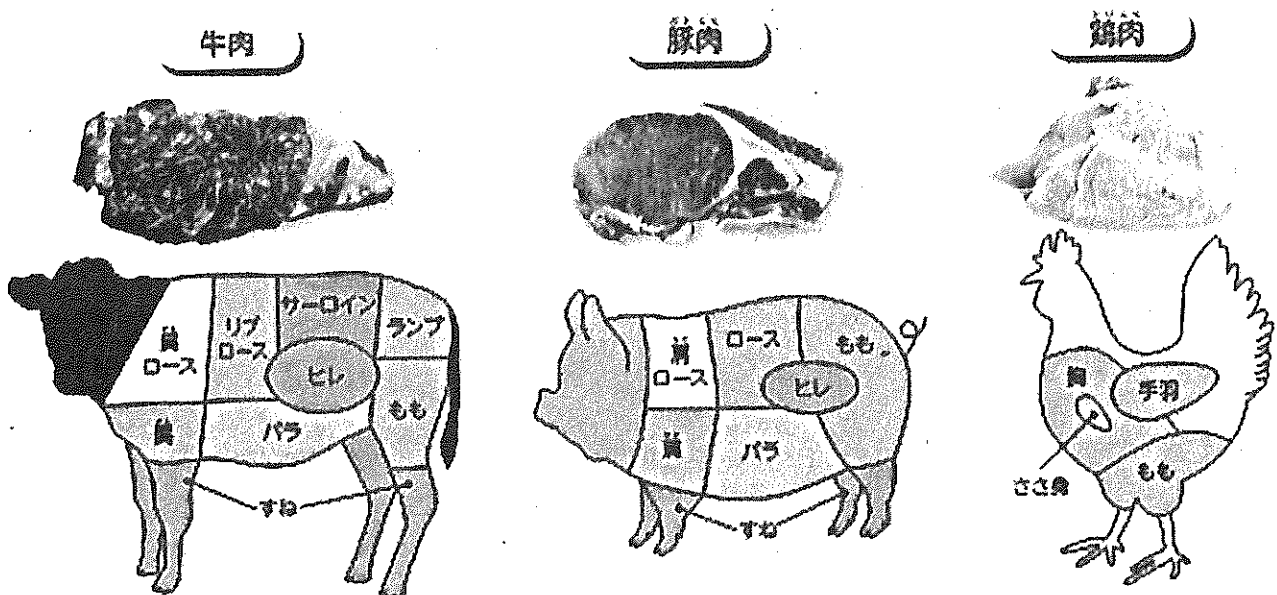
赤身は、生のときはやわらかく、加熱すると身がしまります。白身は、生のときは弾力がありますが、加熱するとほぐれやすく「でんぷ」を作るのに向いています。

《赤身の魚》 いわし、あじ、さんま、さば、まぐろ、かつお、さわら など

《白身の魚》 たら、ひらめ、かれい、さけ など

●「肉」の特徴

主成分はたんぱく質で、脂質、無機質、ビタミンを多く含みます。種類や部位によって、かたさや脂肪のつき方が違うので、調理によって使い分けます。



●「野菜」の特徴

無機質、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。緑など色の濃い「緑黄色野菜」と色のうすい「淡色野菜」があり、それぞれに旬があるため、料理に季節感を出すことができます。また、葉や花を食べる野菜、実を食べる野菜、根や茎を食べる野菜があります。生で食べるとビタミンCがとれ、加熱するとビタミンCは減りますが、かさが減って柔らかくなるので、たくさん食べられます。

「緑黄色野菜」：カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などを多く含む。

ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、トマト、にんじん、ピーマンなど

「淡色野菜」：ビタミンCや食物繊維を多く含む。

白菜、キャベツ、レタス、きゅうり、なす、たまねぎ、大根、ねぎ、カリフラワーなど

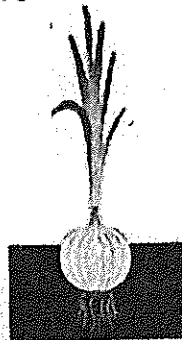
●野菜の種類

花やつぼみを食べる

ブロッコリー  
カリフラワー

茎を食べる

〈茎〉アスパラガス、筍  
〈地下茎〉れんこん、玉ねぎ



果実や実を食べる

〈完熟していない果実〉

きゅうり、なす、ピーマン

〈完熟していない種〉

枝豆、そら豆、とうもろこし

〈完熟した果実〉

トマト、赤ピーマン、かぼちゃ

葉を食べる

ねぎ、小松菜、春菊  
ほうれん草、きゃべつ  
レタス、白菜

根を食べる

だいこん、ごぼう、にんじん、かぶ

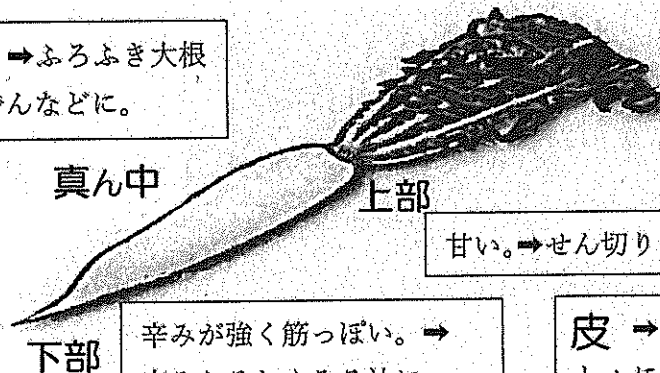


玉ねぎはりんごといって、葉の根元のふくらんだ部分なのよ。

●「大根」の特徴

甘い。→ふろふき大根やおでんなどに。

葉 ビタミン・ミネラルが豊富。→菜めしなどに。



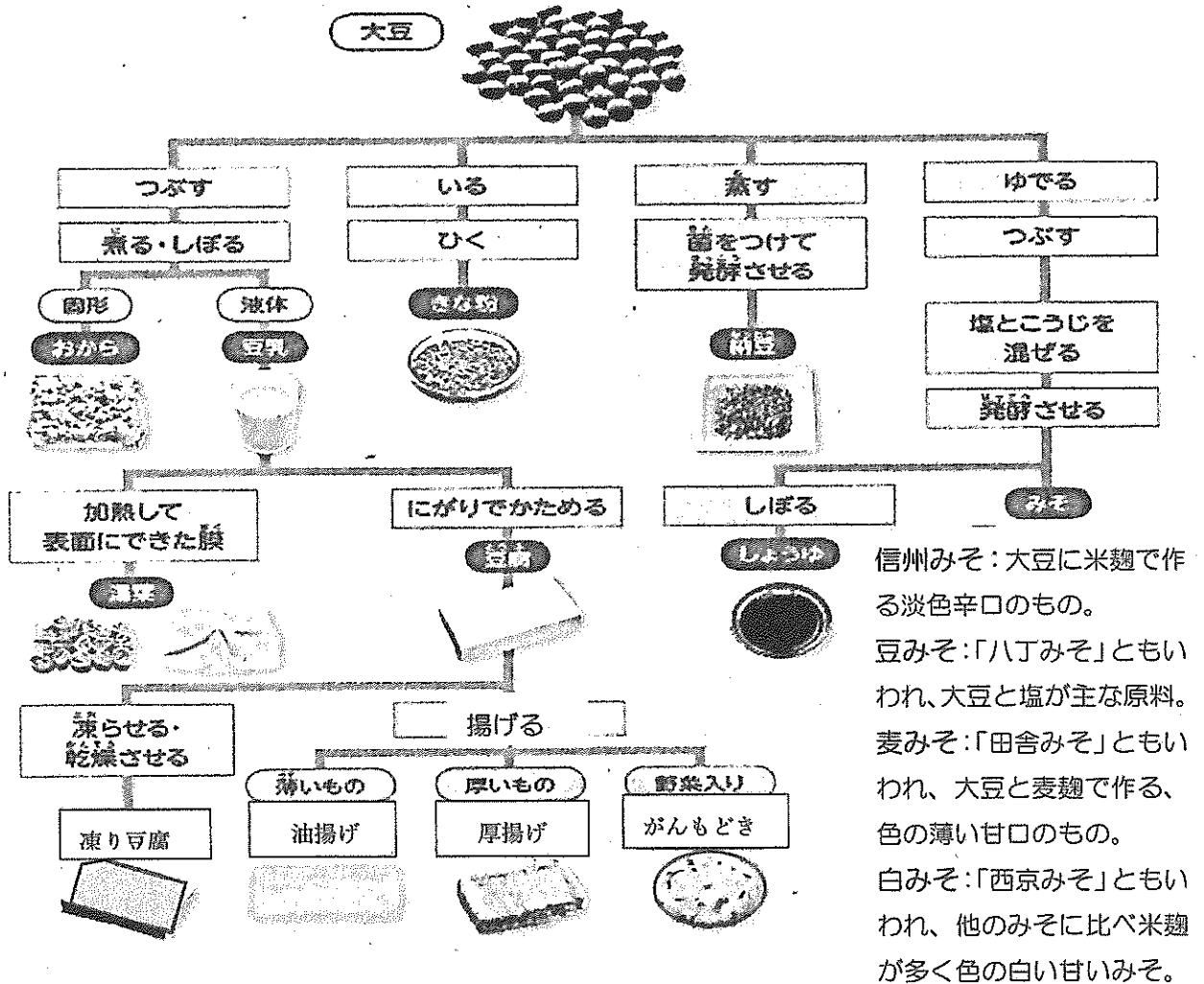
甘い。→せん切りにしてサラダや大根おろしに。

下部 辛みが強く筋っぽい。→辛みおろしやみそ汁に。

皮 →にんじんといっしょにきんぴらに。

●「大豆」の加工食品

大豆製品は、6つの基礎食品群の中の1群で、たんぱく質を多く含む食品です。加工食品は、以下のとおりです。



調味料の種類と役割

問題 46・48

●調味料

砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそなど料理に味をつけるものを調味料といいます。

「本みりん」は、もち米・米こうじ・醸造用アルコールを原料にします。

「みりん風調味料」は、米・米こうじ・糖類を原料にアルコール分はほとんどありません。また、「発酵調味料」は塩分が含まれています。

●「酢」の種類

穀物やくだものなど糖分を持つ原料を元に、いったん酒にしてから酢酸菌で発酵させたもので、さまざまな種類があります。

- ・穀物酢（小麦）
- ・米酢（米）
- ・黒酢（玄米）
- ・リンゴ酢（りんご）
- ・ワインピネガー（ぶどう）
- ・バルサミコ酢（白ぶどう）

●酢を使った調味料



すし酢

- ・酢・糖類（液糖、砂糖）
- ・塩



ポン酢しょうゆ

- ・しょうゆ・だし・酢
- ・かんきつ果汁・砂糖



マヨネーズ

- ・油・卵黄・酢
- ・塩・こしょう

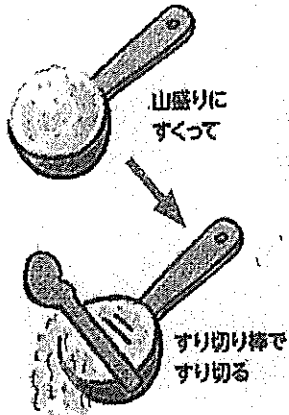


フレンチドレッシング

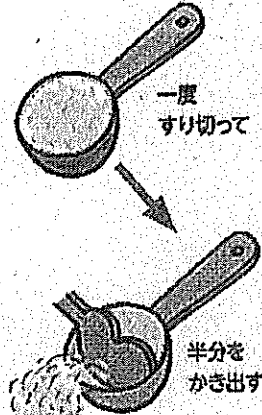
- ・油・酢
- ・塩・こしょう

●計量スプーンの使い方（粉末のもの）

【1杯】



【1/2杯】

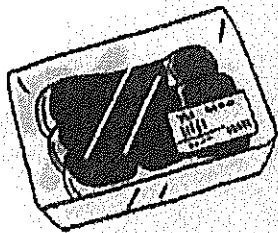


食品	大さじ1 (15mL)	小さじ1 (5mL)
砂糖	9g	3g
塩（精製塩）	18g	6g
小麦粉	9g	3g
水・酢	15g	5g
しょうゆ・みそ	18g	6g
油	12g	4g

食品の表示／賞味期限・消費期限 問題 45

食品の表示には、さまざまな情報が書かれています。食品を選ぶ際に活用しましょう。

《生鮮食品の表示例》



- ①名称
- ②とれた場所
- ③保存方法
- ④消費期限
  - ・包装した日付
- ⑤加工業者

※安全のために

ふたや袋をあけたら、早く食べること。  
使わない分は、冷蔵や冷凍して保存すること。

《加工食品の表示》

- 原材料名 : 使用した重量が多い順に示されています。
- 内容量 : 重量や入っている数などが書かれています。
- 保存方法、期間 : 保存する場所や適した温度などを確かめます。
- アレルギー表示 : アレルギーの原因になりやすい特定原材料として、7 品目「えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生」
- 栄養成分表示 : 基本 5 項目「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」

消費期限 : 安全に食べられる期限。品質が悪くなりやすい生鮮食品などに表示される。

賞味期限 : おいしく食べられる期限。品質が比較的悪くなりにくい、びんや缶、袋詰めなどの加工食品や卵(生で食べられる期限)、牛乳などに表示されている。

※賞味期限だけに頼らず、においや見た目でも判断しましょう。

切る、むく、ゆでる、煮る、炒める、焼く

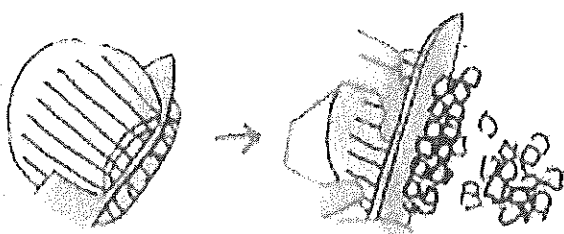
問題 36・50・51・52・55・57

●いろいろな切り方(一例)

みじん切り

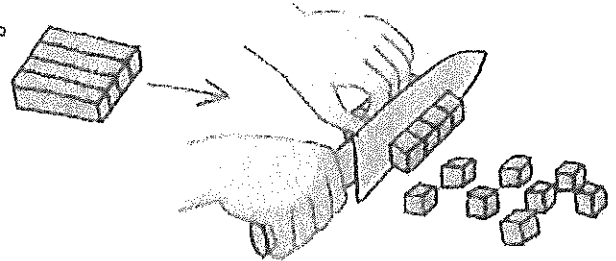
2~3mm角に細かく切り刻む切り方。

玉ねぎの場合は、半分にして根本と逆の端から切れ目をいれ、包丁を寝かせて横にも切れ目をいれ、端から細かく切る。

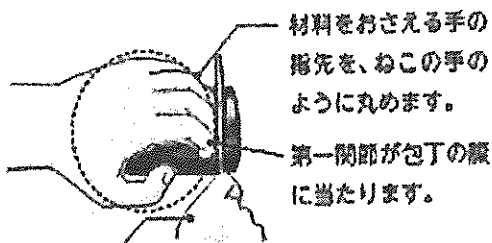


さいの目切り

立法体に切る切り方を角切りといい、中でも、約1cm角に切る切り方をさいの目切という。表紙切にしてから、端から1cm幅に切る。

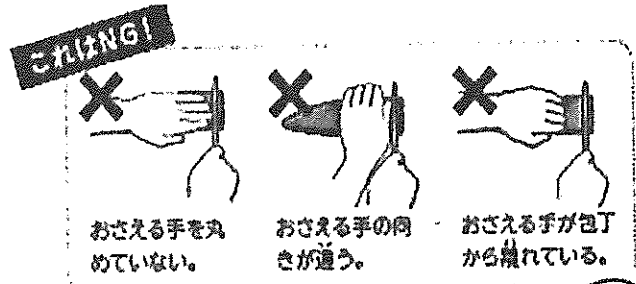


●材料のおさえ方



材料をおさえる手の指先を、おこの手のように丸めます。  
第一関節が包丁の刃に当たります。

包丁の柄のつけ根をしっかり握ります。



おさえる手を丸めていない。

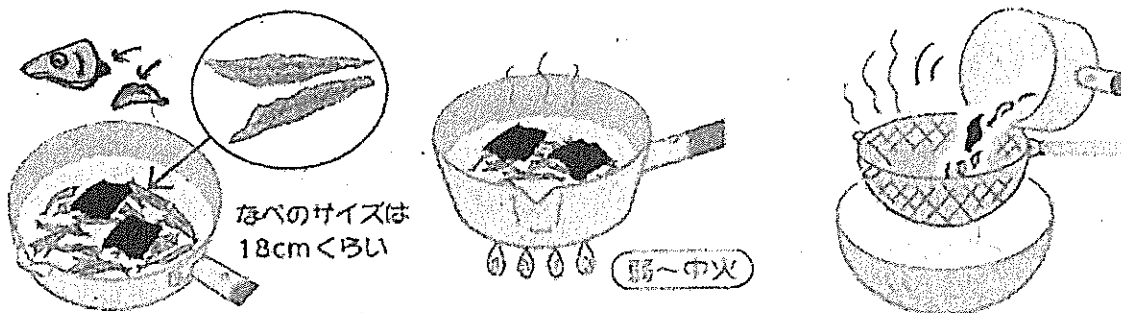
おさえる手の向きが通う。

おさえる手が包丁から離れている。

正しいおさえ方をすれば、安全に切ることが出来ますね!



●煮干しこんぶだしの取り方



材料(30分)  
 水 4カップ  
 こんぶ 2枚  
 煮干し 15g

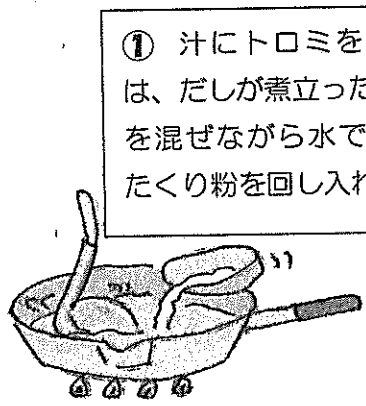
- ①煮干しは頭と内臓を取り除き、頭から背にそって割く。
- ②なべに水と昆布と煮干しを入れて30分以上おく。
- ③ふたをせずに火にかけ、沸騰まで7~8分煮出す。
- ④火を弱め、さらに5~6分煮て火を止め、ざるで静かにこす。

●みそ汁(豆腐とわかめ)の作り方(4人分)

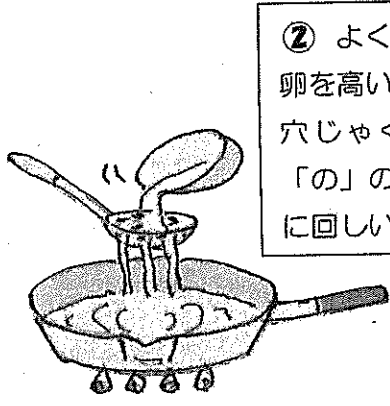
だし 3カップ  
 みそ 大さじ2  
 豆腐 1/2丁  
 かつわかめ 2g

- ①煮干しやこんぶ、かつおぶし等でだしをとる。
- ②なべにだしを入れて火にかけ、わかめと豆腐を入れて煮る。
- ③みそは、なべのだしを少し入れて溶かしてから加える。
- ④煮立ったらすぐに火を消す。

●かきたま汁のコツ



① 汁にトロミをつけるには、だしが煮立ったら、だしを混ぜながら水で溶いたかたくり粉を回し入れること。



② よくときほぐした卵を高い位置から穴じゃくしを通して「の」の字を書くように回し入れる。

●青菜のゆで方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かすこと。
  - ②根元から入れ、菜箸で全体を湯に沈め、ふたをせずに2~3分ゆでる。
  - ③水を入れた大き目のボールに青菜を取り、冷たくなるまで水を2~3回取りかえる。
  - ④水の中で根元をそろえて持ち、引き上げて軽くしぼり、3~4cm長さに切る。
- ※青菜をゆでる時、お湯の温度が低い、お湯の量が少ない、長くゆですぎるなどは、青菜の色が悪くなる原因になります。
- ※ほうれん草はアクがあるので、さっとゆでると少なくなります。

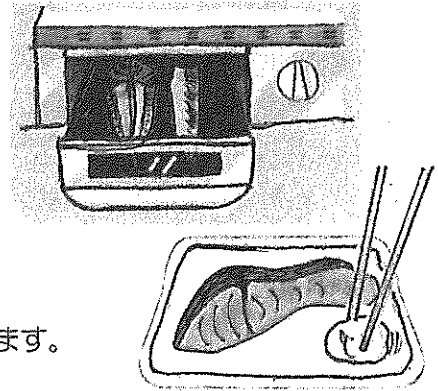


複数の食品の調理（米・肉・魚・卵・他）

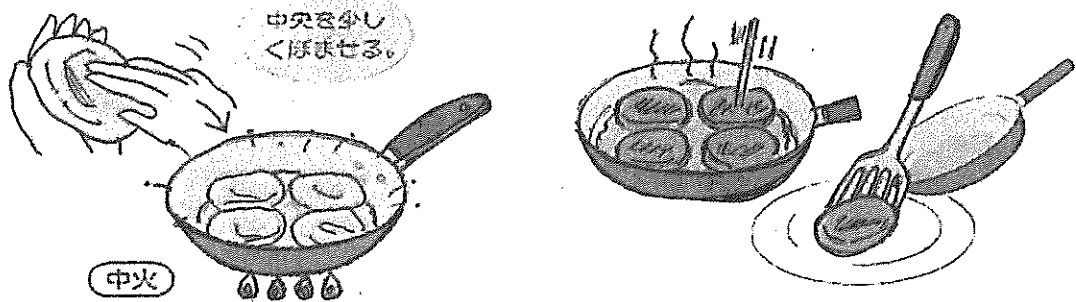
問題 53・56・58・59・60

●魚（干物）の焼き方

- ・魚を焼くときは、盛り付ける時に上になる面を先に焼くと、きれいに焼けます。
  - ・一尾なら頭を左側にして盛り付けます。
  - 切り身なら皮が上になるように盛り付けます。
  - ・干物など水分の少ないものは、焦げやすいので弱火でゆっくりと焼きます。
- ※大根おろしなどの添え物は、取りやすい右手前に置きます。



●ハンバーグの焼き方



- ①フライパンに油を入れて中火にし、温まったらハンバーグをいれる。
- ②途中で火加減を確認しながらふたをして、焼き色がつくまで5～6分焼く。
- ③裏返して同様に焼き、竹串を刺して透明な肉汁がでたらOK。赤い肉汁が出たら、さらに焼く。

●切り方で変わる！芋の吸油量

食材を揚げる場合、切る大きさに吸油量（調理によって食材が吸収する油の量）が変わります。フライドポテトやポテトチップなど表面積が大きいほど吸油量は多くなります。

じゃが芋 100g の場合

- |      |                  |                 |                 |                   |
|------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| *丸ごと | *くし形切り<br>(4つ割り) | *拍子切り<br>(1cm角) | *せん切り<br>(5mm角) | *薄切り<br>(1.5mm厚さ) |
|------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------|

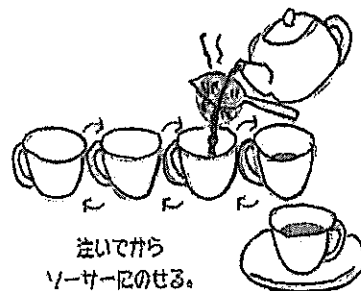
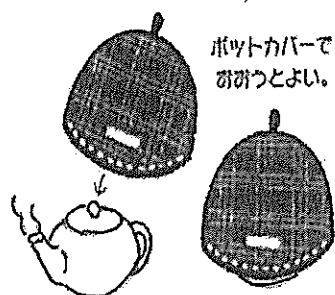
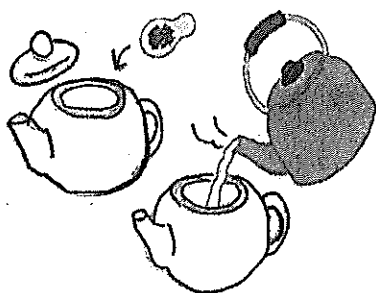
吸油量 2g < 吸油量 2g < 吸油量 4g < 吸油量 5g < 吸油量 15g

●紅茶のいれ方

紅茶 ティースプーン4 匙  
お湯 160mL×4

【準備】

くみたての水道水をやかんに入れて沸かす。  
ティーポットとカップは、お湯を入れてあたためておく。



①温めておいた  
ティーポットに茶  
葉を入れ、沸騰した  
お湯を注ぐ。

②ポットを保温しなが  
ら3分ほど蒸らす。  
※蒸らす時間は、細か  
い茶葉は短めに、大き  
い茶葉は長めに。

③茶こしを通して、  
ティーカップに注ぐ。  
濃さが同じになるよ  
うに順に注ぐ。最後の  
一滴まで注ぎきる。