

## 【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・9・15・21

### ● わたしたちはなぜ食べるの？

「食べる」ことには、空腹を満たすだけではない、たいせつな役割があります。

#### ① 生命を支える、健康を保つ、体を作る

食べ物は生きるためのエネルギーになり、体を作ったり、健康を保ったりするためにも必要で、そのためにも1日3回、規則正しく食事をとることがたいせつです。

#### ② 食の文化を受けつぐ

その土地ならではのさまざまな食材や料理が、昔から今に伝わっています。日本の伝統的な食事は「和食」で、食事を通して食の文化をたいせつに受けついでいきたいものです。

#### ③ 食によって人間関係をつくる

たくさんの人といっしょに食事をするのでおいしく感じ、仲よくなるきっかけにもなります。

### ● わたしたちと食べ物のつながり

わたしたちが食べている食べ物は、どのようにして作られ、わたしたちの食卓に並ぶのでしょうか。

生産（農場・漁場・畜産場） → 食べ物を栽培したり育てたり収穫したりします。

加工（食品工場） → いろいろな食べ物を工場で加工します。

流通（市場・店） → 食べ物は市場や問屋を通して、食料品店やスーパーマーケットに並びます。

調理（家庭・学校） → お店で買った食材を調理し、盛りつけます。

食事（家庭・学校） → でき上がった料理をみんなでおいしくいただきます。

廃棄・リサイクル（家庭・地域） → ごみはリサイクルにまわしたり、収集して燃やしたり、肥料にしったりします。

### ● 環境を考えた食生活

購入 → ・必要なものを必要な分だけ買う ・マイバッグをりようする など

調理 → ・食材はむだなく使う ・洗うとき工夫して節水する など

保存 → ・冷蔵庫につめすぎない ・賞味期限に気をつける など

食事・片付け → ・残さず食べる ・ごみはルールに従って分別する など

一汁二〜三菜の配膳 食材の旬 問題5・6・11・19

● 一汁二菜

「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1つ、そこに汁物とごはんがある献立を一汁二菜といいます。

**副菜** 野菜やいも、きのこ、海藻で作ったおかずのこと

**主菜** 魚や肉、卵や大豆で作ったおかずのこと

**主食** ごはんやパンやめん類のこと

学校給食は、一汁二菜でととのえられています。



● 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。収穫量が最も多いので、お店にたくさん並びます。また、一年の中でいちばん栄養成分が豊富です。

春

アスパラガス わかめ いちご

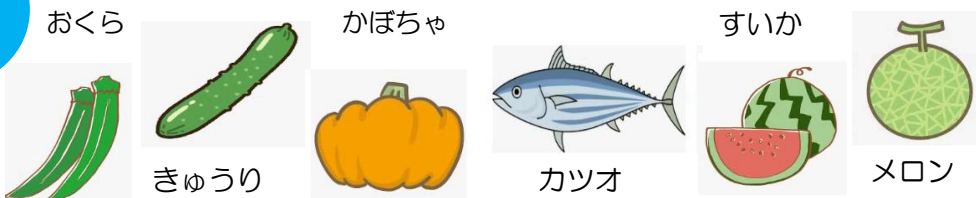
春キャベツ そら豆 あさり タイ



夏

おくら かぼちゃ すいか

きゅうり カツオ メロン




秋

さといも にんじん きのこ サケ

りんご

サンマ



冬

白菜



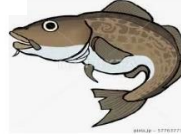
大根



ほうれん草



タラ



かに



みかん

食事のマナー 日本の伝統的な食事 問題4・10・20・23

食事前後のあいさつなど、食事マナーを<sup>いしき</sup>意識して食事をすることはたいせつなことです。

● あいさつ

食材には命があります。その命に対して、また食材を育ててくれた人や料理を作ってくれた人へ、すべてに感謝<sup>かんしや</sup>の気持ちをこめて、あいさつをしましょう  
食べる前…「いただきます」 食べた後…「ごちそうさま」

● <sup>しせい</sup>姿勢

<sup>せすじ</sup>背筋をのばして、よい<sup>しせい</sup>姿勢で食べましょう。



こんな姿勢では食べないで！

- ①食卓にひじをつく
- ②背もたれに寄りかかる
- ③背中を丸める
- ④器をも持たずに、顔に近づけて食べる
- ⑤足を組む

● だし

だしとは魚や貝、肉、<sup>かいそう</sup>海藻、きのこ、野菜などの食材にふくまれる、おいしさのもとであるうま味をとかし出した汁<sup>じゆ</sup>と、風味というかおりの成分のことです。食材ごとにそれぞれちがったうま味と風味があるため、どんな食材を使うかでまったくちがうだしがとれます。

◇ <sup>にほ</sup>煮干しだし

<sup>にほ</sup>煮干しからとります。<sup>にほ</sup>煮干しとは、イワシやトビウオなどの魚をゆでてから干

したものです。

◇ こんぶだし

こんぶからとります。だしをとるときに使うこんぶは、海の底に生えているこんぶをとり、海岸に干して乾燥させたものです。

◇ カツオだし

カツオ節からとります。カツオ節はカツオという魚から作ります。

◇ 合わせだし

こんぶと煮干し、こんぶとカツオ節というように、違う食材を組み合わせてとります。ちがう食材を組み合わせることで、よりおいしくなります。

● 季節の行事と行事食

日本では、季節ごとの行事のさいに、決まって同じものを食べる「行事食」の習慣があります。

～春～

◇ ひな祭り（3月3日）

女の子の成長と幸せを願う行事。ちらしずしなどを食べます。

◇ お彼岸（春のお彼岸3月20日ごろ、秋のお彼岸9月23日ごろ）

お彼岸はご先祖様に感謝する日。春のお彼岸にはぼたもち、秋のお彼岸にはおはぎを食べます。

◇ 花見

さくらの木には稲の神様が宿るといわれ、その下でごちそうを食べ、豊作を願ったのがはじまり。

◇ 端午の節句（5月5日）

男の子の出世・健康を願う行事。かしわもちやちまきなどを食べます。

◇ 八十八夜

立春から88日目の日を八十八夜といい、新茶の茶つみが行われます。

～夏～

◇ 七夕（7月7日）

針仕事じゃょうずになるように、織姫の織る糸や天の川に見たてたそうめんを食べます。

◇ お盆（8月13日～16日ごろ）

家族や親せきが集まって祖先の霊に感謝する行事。

◇ 土用（7月20日～8月8日ごろ）



暑い夏の土用の日に、夏バテ防止のためにウナギを食べる習慣があります。

## ～秋～

### ◇ 十五夜（旧暦の8月15日の夜）

「中秋」ともいい、お月見をします。また、「十三夜」もあり、豆と、すずきやくり、団子などをお供えするので「豆名月」とも呼ばれます。



### ◇ 重陽の節句（9月9日）

不老長寿の象徴とされる菊の花を浮かべた菊酒で、邪気をはらい、長寿を願います。

### ◇ 七五三（11月15日）

子どもが大人になる通過儀礼の一つ。長い「ちとせあめ」は、食べると長生きするといえんぎ物として江戸時代に売り出されました。

## ～冬～

### ◇ 冬至（12月21日ごろ）

1年の中でいちばん昼の時間が短い日。冬至にかぼちゃを食べると魔よけになり、かぜをひかないといわれています。

### ◇ 大みそか（12月31日）

年こしそばを食べるようになったのは、江戸時代から。そばのように細く長く、長生きであるようにという願いがこめられています。

### ◇ 正月（1月1日）

家族の健康と幸せをいのり、おせち料理を食べます。大みそかから歳神様とともに家族そろって食べるごちそうといわれています。重箱につめる料理一つ一つに、1年間元気にくらせるようにという願いがこめられています。

- ・黒豆 まめ（誠実）に働き、健康にすごせますように。
- ・田作り 作物がいっぱいとれますように。
- ・数の子 子宝にめぐまれますように。
- ・きんとん お金持ちになれますように。
- ・エビ 腰が曲がるまで長生きできますように。
- ・こぶ巻き 「こぶ＝よろこぶ」から、よろこびが広がりますように。
- ・だて巻き 知識が増えますように。
- ・れんこん 先の見通しがよくなりますように。

### ◇ 人日の節句（1月7日）

この日に七草がゆを食べると病気をしないといわれています。

◇ 鏡開き（1月11日）

神様の霊が宿ったお正月にお供えしたもちを、包丁を使わず木づちで割り、おしるこや雑煮にして食べます。

◇ 節分（2月3日ごろ）

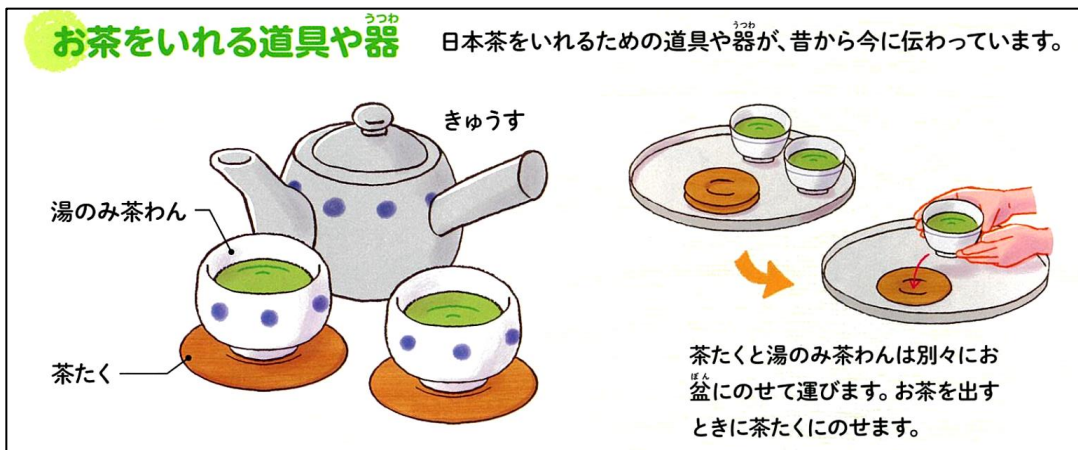
季節のわかれ目のこと。豆まきの豆を年の数分食べれば、病気に勝つといわれています。

● お茶を飲む習慣

食事やおやつするとき、のどがかわいたとき、いろいろな場面でお茶を飲む機会があります。また、お茶は日本各地で栽培されており、いろいろな種類があります。

せん茶・・・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・・・新芽や茎を蒸してから強火でいったもの。香ばしい香りがする。

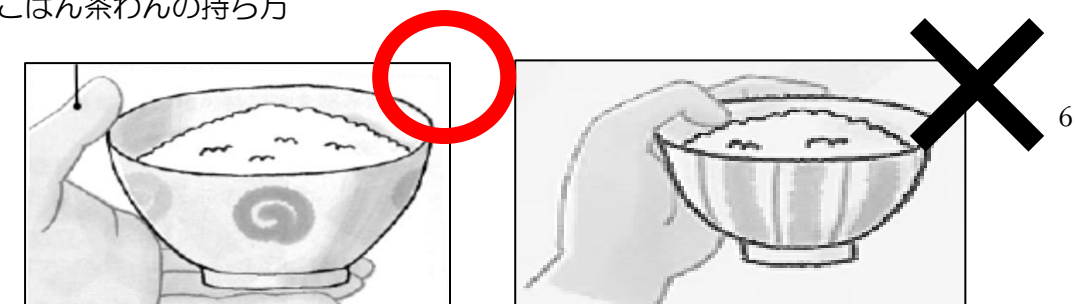


**はしや食器の持ち方** 問題3・13

● はしのあつかい方

自分の手のサイズに合わせた長さのものを選びます。はしの長さは、親指と人差し指を直角にひらいて、親指と人差し指を直線でむすぶ長さの1.5倍が目安です。

● ごはん茶わんの持ち方



**五大栄養素とその特徴** 問題7・12・14・16

● **栄養素**ってどんなもの？

食べ物を食べることで、わたしたちの体に、食べ物の中にふくまれる**栄養素**が取りこまれてわたしたちの体は作られます。また、**栄養素**にはそれぞれの働きがあるので、毎日の食事でバランスよく5つの**栄養素**を取り入れる必要があります。

① **炭水化物** おもにエネルギーのもとになる

体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

② **脂質** おもにエネルギーのもとになる

体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

③ **たんぱく質** おもに体を作る

体の筋肉、骨、皮膚、かみの毛、内臓、血液などすべての材料となります。

④ **ビタミン** おもに体の調子を整える

体の中で、ほかの**栄養素**の働きを助け、健康を保つために必要な**栄養素**です。

⑤ **無機質** おもに体を作る、体の調子を整える

**無機質**は体の中で作ることができないので、食事からとらなければなりません。体を作る材料となったり、体の調子を整えたりする役割があります。

**三色食品群** 問題1・18・25

食品はふくまれる**栄養素**のおもな働きによって、3つのグループに分けることができます。これを三色食品群といい、黄・赤・緑の3つの色にわけられます。

① **おもにエネルギーのもとになる食品（黄）**

体を動かし、体温を保つためのエネルギーになる炭水化物と脂質をふくむ食品のグループです。

② おもに体を作るもとになる食品（赤）

体の筋肉や骨、皮膚などをつくるたんぱく質と、体の調子を整える働きがある無機質をふくむ食品のグループです。

③ おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）

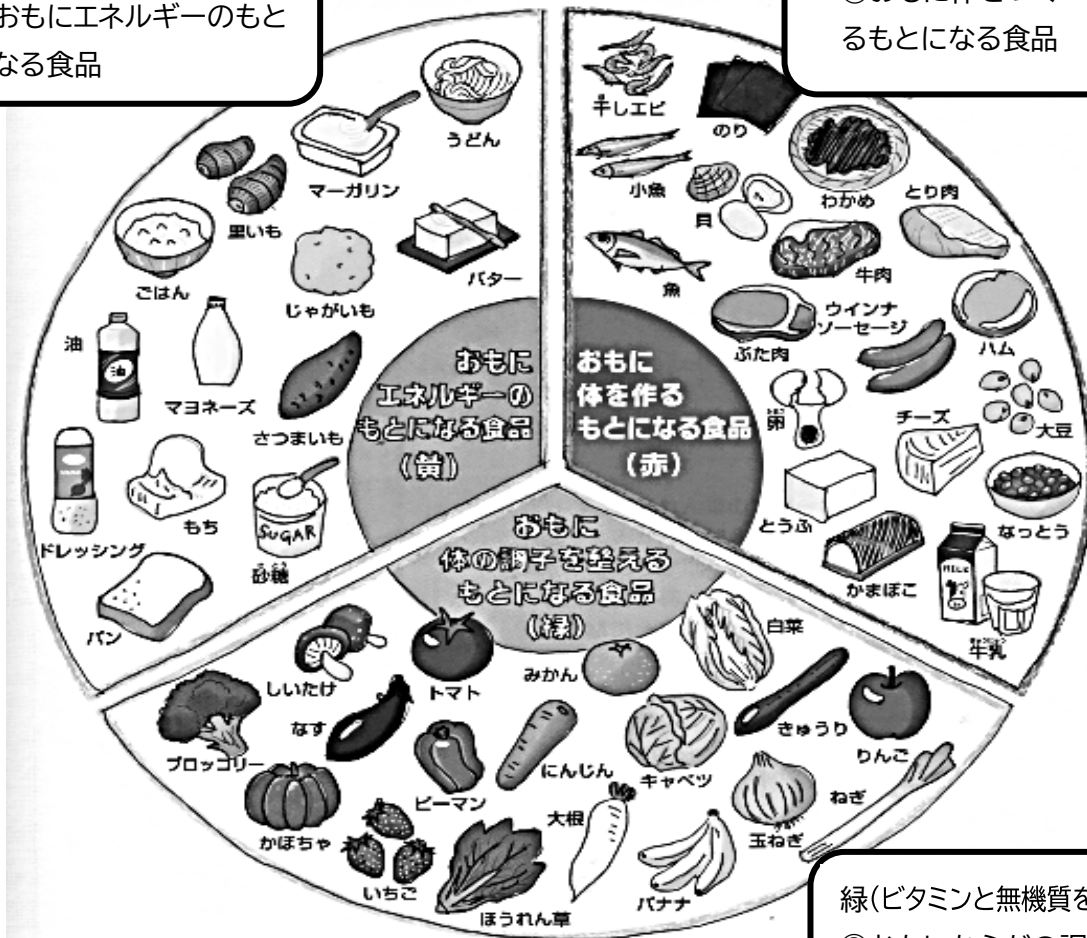
体の中で、他の栄養素の働きを助けるビタミンと、無機質をふくむ食品のグループです。

黄(炭水化物・脂質を含む)

①おもにエネルギーのもとになる食品

赤(たんぱく質と無機質を含む)

②おもに体をつくるもとになる食品



きそく 規則正しい食事 問題 17・22

緑(ビタミンと無機質を含む)

③おもにからだの調子をととのえるもとになる食品

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。特に、勉強したり動いたり、元気に過ごすために必要な「朝ごはん」の3つ役割を紹介します。

- ① 脳の働きを活発にする
- ② 体温を上げる
- ③ おなかの働きをよくする



★朝ごはんをしっかり食べるには、どんなことに気をつけたらよいのでしょうか。

① 早起きしてゆとりを持つ

朝起きてすぐはおなかがすかないものです。少しだけ早く起きて、顔をあらったりして、動いてみましょう。

② おそい時間に食べないようにする

おそい時間に食べると次の日の朝、おなかがすきにくなります。

③ 夜は早めにねる

小学生では9～11時間くらいねむるとよいといわれています。朝7時に起きるとしたら、夜9時ごろには、ねるようにしましょう。

**1食分の献立** こんだて 問題8・24

食事のための計画や料理の組み合わせを「こんだて献立」といいます。1食分のこんだて献立を立ててみましょう。

① 主食を1品決める

例：ごはん、おにぎり、食パン・ロールパン、うどん、パスタ

② 主菜（おもなおかず）を1品決める

例：焼き魚、マーボー豆腐、ぶた肉のしょうが焼き、卵焼き

③ 副菜（その他のおかず）や汁物を決める

例：ほうれん草のソテー、粉ふきいも、野菜サラダ、きのこソテー、ひじきの煮物、野菜スープ、野菜のみそ汁

④ 飲み物やくだものを決める

例：牛乳、ジュース、お茶、果物、フルーツヨーグルト

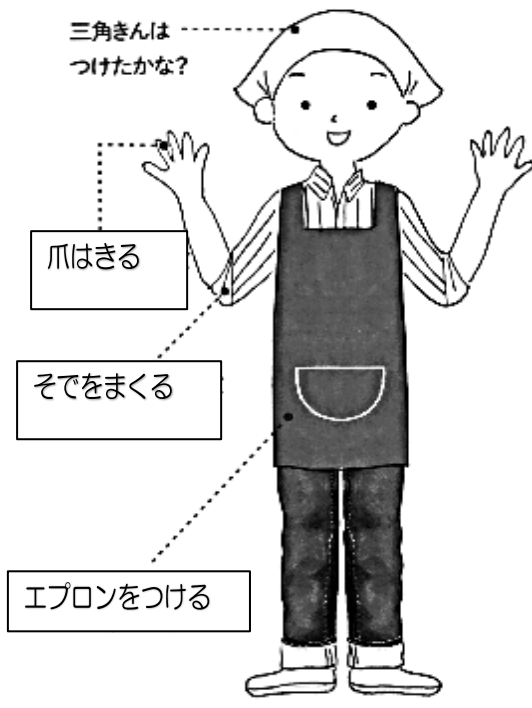
## 【解説】調理と衛生

**身支度・手洗い** みしたく あら 問27・42

● あんぜん安全でせいけつ清潔なみしたく身支度

三角巾を  
かぶる

アクセサリ  
はとる



- 【こんな身じたくはNG】
- 三角巾で髪の毛をきちんとおおっていない（髪の毛が料理に落ちたり、調理中に邪魔）
  - エプロンをきちんとつけていない
  - 必要以上に肌が出ている（やけどしやすくなる）
  - 爪が長い
  - 裸足（熱いものが落ちると危険）

● **衛生的な手洗いの仕方**

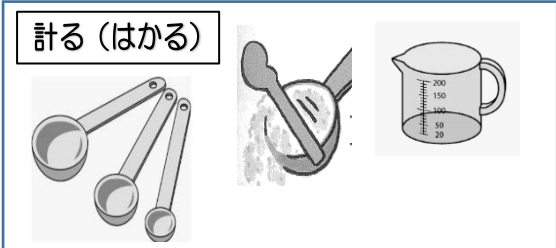
①～⑥の順番で、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



**調理器具の扱い方** 問題 29・32・39・44・50

● **おもな器具**

調理をするときは、計る、洗う、切る、むく、加熱する、まぜるももり付けるための器具が必要です。家にどんな器具があるのか、確かめてみましょう。

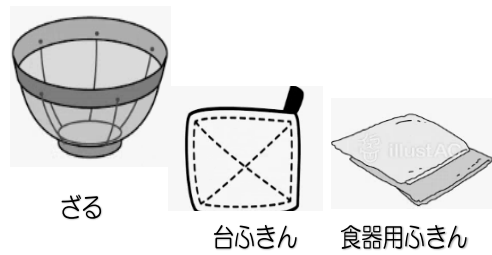


計量カップ200mL  
すり切り棒

計量スプーン (左から)  
大さじ・小さじ・ミニスプーン

デジタルはかり  
(スケール)

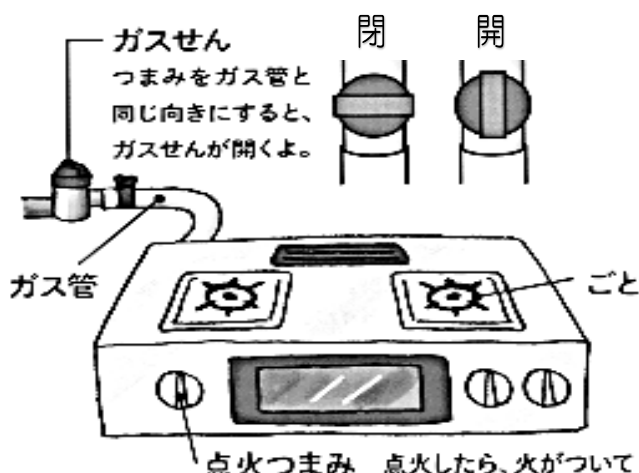
上皿自動ばかり



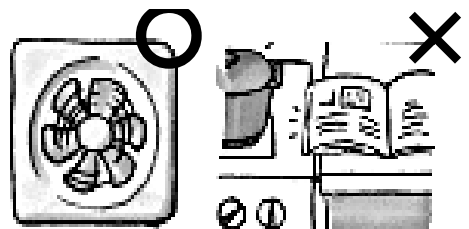
● 加熱調理器具

① ガスコンロ

点火してすぐに加熱ができます。炎がわかるので、火の調節がしやすいです。



使うときのポイント



ごとく

換気(かんき) 燃えやすいものをそ  
 する ばに置かない。身に  
 点火したら、火がついて つけない。  
 いることを確認

ガス漏れに気づいたら

ガス漏れに気が付いたら、点火つまみを「止める」にして、窓をあけます。  
 ガスに引火する恐れがあるので、換気扇は慌ててつけないようにしましょう。

② 電子レンジ

「マイクロ波」という電波により食品に熱をとおして、温めます。

使う時のポイント

- ・取り出すときは、ミトンなどを使う。
- ・ラップは、器の奥側からそとはずす。
- ・ゆで卵・カラつき生卵は温めない。
- ・スプーン、フォークなどを差して温めない。

電子レンジで使える容器・使えない容器



電力のみで加熱します。火が、衣類が燃えたや、火が消える心配がありません。素材に ※ガラス・プラスチック容器は使えるもの、使えないものがあります。 12

● まな板

まな板の正しい使い方を覚えましょう。

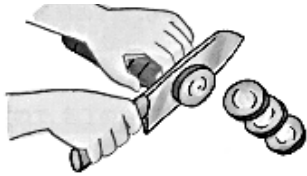
- ・木のまな板は、切る前にぬらして置く。(ぬれたままだと食材がすべるため)
- ・使ったらそのつど汚れを洗い流し、水気をふきとってきれいに保つ。

• 肉や魚の面、野菜用の面をきめておき、使い分ける。

● 食材の様々な切り方

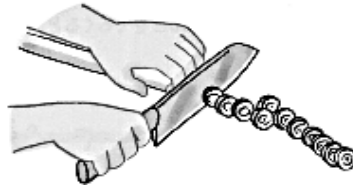
輪切り

丸い棒状の材料を、はしから切る



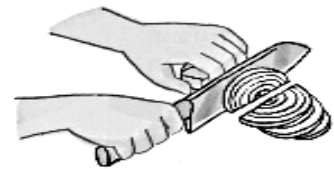
小口切り (小口は、はしという意味)

細長い材料を、はしから切る



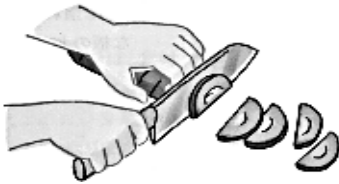
うす切り

材料を、うすく切る



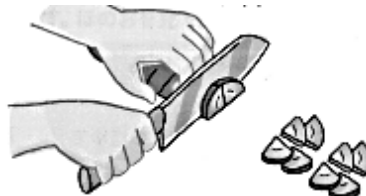
半月切り

半月の形からこの名がついている



いちょう切り

いちょうの葉の形に似ている切り方



角切り (さいの目切り)

立方体にきる。サイコロに似ているため、さいの目切りともいう



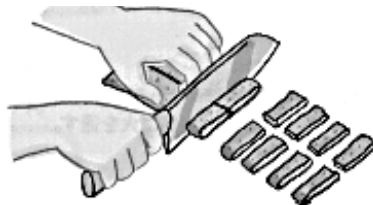
細切り

4~5 cm長さで細長くきる



短冊切り

小さな短冊のように、うすく長方形に切る



せん切り

5~6 cm長さ、  
2~3mmの太さに切る



~短冊切りの由来~

短歌をかく短冊や七夕のときにつるす短冊の形にしているため。

長さ4~5 cm、はば1 cm位の長方形を2 mm位の薄さに切ることが多い。

食品について (食品の種類と部位、鮮度の見分け方、洗い方)

問題34・35・37・49

● 主食となる材料 (穀類) …おもにエネルギーのもとになる食品

① 米 (こめ)

炭水化物のひとつであるでんぷんが多く含まれ、水を加えて加熱することで、でんぷんが変化し、ねばり気のあるやわらかく美味しいごはんになります。ごはんは、和食の献立の基本に欠かせない主食です。私たちが普段食べてい

るのは「うるち米」です。

● 主菜となる材料（卵・魚・肉など）…おもに体を作るもとになる食品

① 卵（たまご）

たんぱく質を中心に、ビタミンや無機質（むきしつ）をバランスよくふくんでいます。熱を加えると固まる性質があるので、さまざまな料理に使われます。

うずらの卵



にわたりの卵



卵のカラの色が違うのは、にわたりの種類が違うからです。

卵の見分け方

皿などにわって見た時に、黄身がこんもり盛り上がっているものが新しい卵です。



あたらしい卵



ふるい卵

卵の選び方

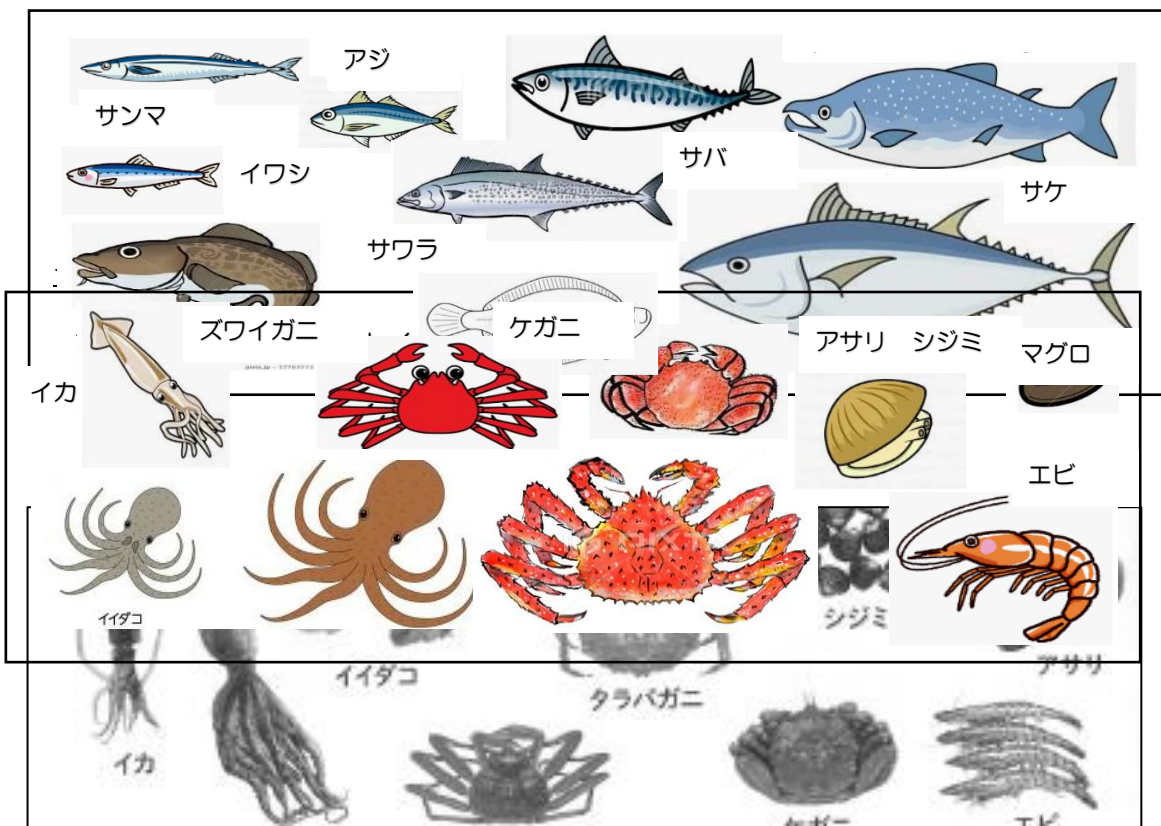
卵は、割ったままにしておくとも菌が増えてしまうので、すぐに使いましょう。

- からにヒビがないものを選びましょう。
- 表示や日付を確認して選びましょう。

② 魚（さかな）

たんぱく質を多く含み、魚のあぶらや小魚のカルシウムは、頭と体を元気にします。お店では、切られた状態で売られているものもあります。

魚



③ 肉（にく）

たんぱく質を多くふくんでいます。種類や部位によって  
ちが  
違いがあります。

ぎゅうにく ふたにく とりにく ひつじにく (ラム・マトン)、かも肉、ばにく、いのしし肉、  
肉の加工品（ハム、ソーセージ、ベーコン）

● 副菜となる材料

① 野菜

野菜は、体の調子を整えるもとなる食品です。あざやかな色味の緑黄色  
野菜、あわい色味の淡色野菜があります。

緑黄色野菜…ブロッコリー、春菊、小松菜、ほうれん草、カボチャ、人参、

トマト、ピーマン、赤ピーマン、アスパラガス、さやえんどう、  
葉の部分（大根・かぶ）、ねぎの緑の部分

淡色野菜…白菜、キャベツ、レタス、とうもろこし、きゅうり、なす、玉ねぎ、カリフラワー、そら豆、れんこん、竹の子、ごぼう、枝豆、  
葉以外の部分（大根・かぶ）ねぎの白い部分

② きのこと

体の調子を整えるもとなる食品で、食物せんいが多く含まれます。

きのこ…しいたけ、えのきたけ、松たけ、しめじ、なめこ、エリンギ、きくらげ

③ 海藻（かいそう）

体をつくるもとなる食品で、骨をしょうぶにします。食物せんいが多く含まれます。

海藻…もずく、こんぶ、わかめ、ひじき

④ いも類

野菜の仲間ですが、エネルギーのもとなるため、三色食品群の中では「おも  
にエネルギーのもとなる食品」に分類されます。

いも…じゃがいも（だんしゃく、メイクイン、キタアカリ）、さつまいも、  
里いも、山いも（長いも、やまといも）

● の飲み物やくだものなど

- ① くだもの  
 体の調子を整えるグループに入り、季節によりいろいろな種類が出回ります。  
 熱帯のくだもの …バナナ、パイナップル、パパイヤ、マンゴー  
 バラ科のくだもの …いちご、もも、りんご、さくらんぼ、なし、西洋なし  
 ウリ科のくだもの …メロン、すいか  
 ミカン科のくだもの…みかん、グレープフルーツ、オレンジ、デコポン、レモン  
 その他のくだもの…キウイフルーツ、かき、ぶどう、いちじく

- ② 牛乳や乳製品  
 骨を強くしたり、成長に役立つ食品です。出来るだけ毎日とりましょう。  
 牛乳・乳製品…牛乳、チーズ、ヨーグルト

● 加工食品（人の手を加えた食品のこと）

- ① 乾物（かんぶつ）  
 保存のためや味をよくするために乾燥させた食品です。  
 乾物 …かつお節、煮干し、こんぶ、のり、わかめ、ひじき、寒天、  
 切り干し大根、かんぴょう、干しいたけ、麩（ふ）、あずき
- ② 大豆製品  
 たんぱく質を多くふくみ、「畑の肉」ともいわれています。  
 大豆製品…とうふ、ゆば、おから、油あげ、厚あげ、がんもどき、納豆、いり豆、  
 きな粉、みそ、しょうゆ（※みそとしょうゆはたんぱく質の量は少なめです。）

食品の表示／賞味期限・消費期限 問題38

消費期限と賞味期限  
 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。  
 賞味期限…おいしく食べられる期限。品質が悪くなりにくい、ビン・カン、袋づめ  
 などの加工食品や、卵、牛乳などに表示される。  
 （※卵の賞味期限は、生で食べられる期限のことです）

調味料の種類と役割 問題31・40

調味料とは、料理に味をつけるもののことをいいます。

● 調味料の種類

- ① 調味料（その原料・材料）
- |               |               |
|---------------|---------------|
| • 塩（海水）       | • みそ、しょうゆ（大豆） |
| • 酢（米、麦、くだもの） | • 砂糖（さとうきび）   |



- ・みりん (米)
- ・マヨネーズ (油、卵黄、酢、塩、こしょう)
- ・つゆのもと (しょうゆ、みりん、かつお節、こんぶ)
- ・ポン酢しょうゆ (だし汁、しょうゆ、酢、かんきつ果汁、砂糖)

● 調味料の計量

計量スプーンとカップ1杯の重量

	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	計量カップ (1杯) (200ml)
水	5 g	15 g	200 g
お酢			
砂糖	3 g	9 g	130 g
小麦粉			110 g
油	4 g	12 g	180 g
塩 (精製塩)	6 g	18 g	240 g
みそ			
しょうゆ			
みりん			230 g

※ミニスプーン1杯 (1ml)

※炊飯器カップ1杯 (180ml) 精白米1合は 150g、無洗米 160g です。

切る、むく、ゆでる、炒める <sup>いた</sup> 問題26・33・41・46・47

● ひかげん 火加減



● ※野菜を炒めるときは、強火でいためると「しゃきっ」と炒めることができます。

	調理の方法	料理の例
<b>ゆでる</b>	お湯の中で食品に火をとおす。 	ゆで卵、枝豆の塩ゆで、粉ふきいも、水ギョーザ、うどん、白玉団子
<b>煮る</b>	煮汁とともに食品に火を通しながら味をつける。 	煮魚、肉じゃが、カレー、五目豆、おでん、りんごのあま煮
<b>蒸す</b>	水蒸気で食品に火を通す。 	茶わん蒸し、シューマイ、プリン、赤飯、中華まんじゅう、温泉まんじゅう

水蒸気で食品に火をと  
おす。

茶わんむし、プリン、シューマイ  
赤飯、中華・温泉まんじゅう

米に水を加えて火をと  
おし、ごはんにする。

ごはん、炊き込みごはん

あみやフライパンで食品に  
こげ目をつけながら火を  
とおす。

目玉焼き、卵焼き、オムレツ、魚の照り焼  
き、魚の塩焼き、ムニエル、しょうが焼き  
ハンバーグ、ホットケーキ

少ない油とともに食品を混  
ぜながら火をとおす。

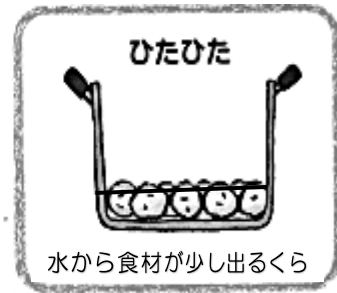
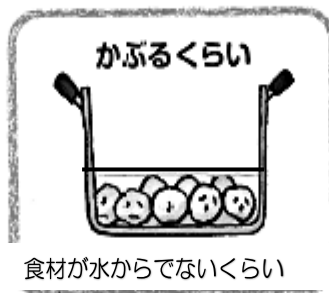
野菜いため、チンジャオロース、  
チャーハン、焼きそば、  
ゴーヤーチャンプルー

たっぷりの油の中に食品を  
入れて火をとおす。

とり肉のからあげ、天ぷら、  
コロッケ、とんかつ、ドーナツ、  
フライドポテト

● 水加減

料理や食材によって、水加減を変えます。



● 食品の種類によるゆで方の違い

食品	お湯の温度	水加減	ゆでたあと
卵	水からゆでる	かぶるくらい	水にとる
根菜(大根、人参、れんこん) 芋(じゃが芋、さつまいも)			ザルにあげる
青菜(ほうれん草、小松菜)	ふっとうしたお湯で ゆでる	たっぷり (ふたをしない)	水に取る
アスパラガス、キャベツ	ふっとうしたお湯で ゆでる	かぶるくらい	ざるにあげてきます、 または、湿かいまま

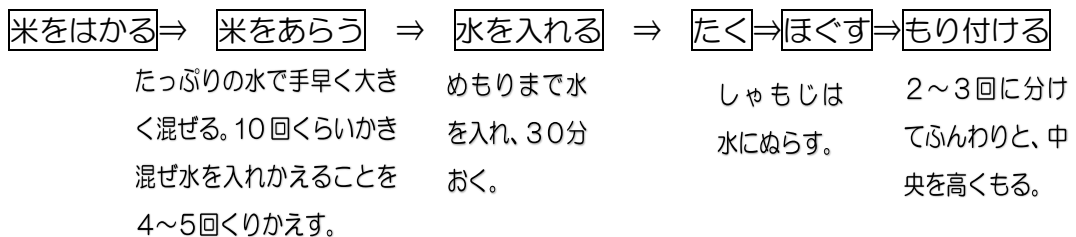
青菜 (ほうれん草、小松菜)	ふっとうしたお湯で ゆでる	たっぷり (ふたはしない)	水にとる
アスパラガス、キャベツ		かぶるくらい	ざるにあげて冷ます 又は、温かいまま

### ゆでる時のポイント

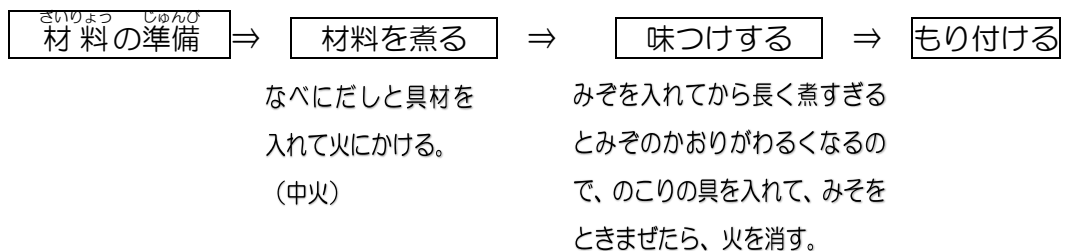
- ・材料は、大きさをそろえて切る。
- ・お湯の温度や水加減は材料にあわせる。
- ・ゆであがったら、竹ぐしをさしたり、食べてみたりし、かたさを確認する。
- ・ゆでた後は、「水にとる」、「ざるにあげる」の2つの方法がある。

## たんひん ちょうり 単品の調理 問題28・30・36・43・45・48

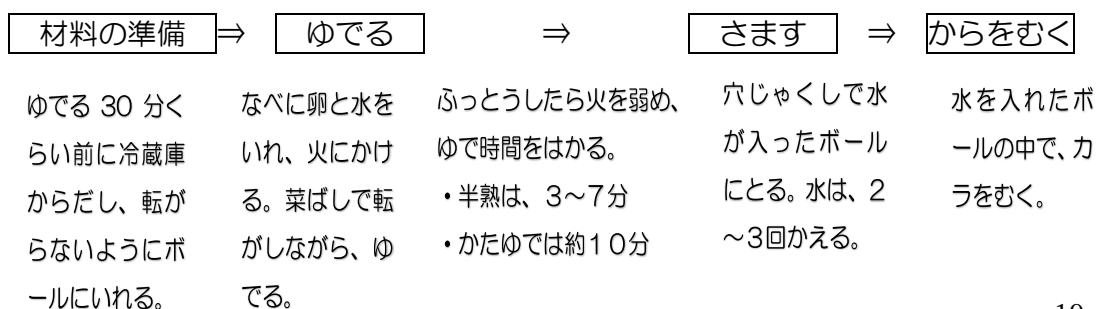
### ● ごはんをたく



### ● みそ汁をつくる



### ● 卵をゆでる



● だしをとる

カツオとこんぶのだし

**こんぶを水につける** ⇒ **火にかける** ⇒ **カツオ節を入れる** ⇒ **だしをこす**

こんぶを水に、 15～30分 けておく。	弱火から中火でふた わせず、ふっとうす るまで7～8分かけ て煮だす。	ふっとうしたら火を 弱め、かつお節を入 れる。1分にて火を けし、2～3分おく。	目のこまかいざる でだしをこす。
----------------------------	--	---	---------------------

煮干しとこんぶのだし

**材料の準備** ⇒ **水につける** ⇒ **火にかける** ⇒ **だしをこす**

煮干しは、頭と内臓は 取り除き、たてにさく。 頭と内臓は苦みがある ので捨てる。	煮干しとこんぶを 水に、15～30分 つけておく。	ふっとうするまで7～8 分かけて煮だす。 火を弱め、さらに5～6 分煮だす。この時、 ふたはしない。	目のこまかいざる でだしをこす。
---	---------------------------------	--	---------------------

● ゆでいも・粉ふきいも

**材料の準備** ⇒ **切る** ⇒ **ゆでる** ⇒ **湯ぎりする** ⇒

じゃがいもを よく洗い、皮を むいて芽の部 分をとる。	大きさと形をそろえてき る。水につけて変色をふせ ぎ、あくをとる。	じゃがいもがかぶる くらいの水量で、水か らゆでる。中火で竹ぐ しが通ればOK。	ざるを使って湯き りする。熱いのでや けどに注意！
--------------------------------------	---	---	---------------------------------

**粉をふかせる** ⇒ **味付けする** ⇒ **盛り付ける**

再び、じゃがいもをなべ に戻し、弱火でなべを前 後に動かして水分をと ばし、粉をふかせる。	熱いうちに全体に からめる。
--	-------------------