

キッチングッズの使い方

～ 大さじ・小さじ ～

大さじ1杯
15 ml

小さじ1杯
5 ml

計量スプーンや計量カップは、粉ものは縁までしっかり入れて1杯です。

一番小さいスプーン
2.5 ml
(小さじ1/2杯分です)

	小さじ 1杯	大さじ 1杯		小さじ 1杯	大さじ 1杯
水	5 g	15 g	酒	5 g	15 g
しょうゆ	6 g	18 g	みりん	6 g	18 g
みそ	6 g	17 g	マヨネーズ	5 g	14 g
			ドレッシング	6 g	18 g
砂糖	3 g	10 g	油	5 g	14 g
ソース類	6 g	18 g	小麦粉	3 g	8 g
			片栗粉	3 g	10 g

～ 計量カップ ～

計量カップは容量が200mlのものがおすすめです。一つのカップで粉ものやお米の量が量れるものだと使い回しやすく、便利です。

料理用デジタルはかり(キッチンスケール)を買うと、さらに料理のレパートリーも増えますよ。



～ 身近な容器も、大さじ・小さじに変身! ～

ティースプーン

液体なら 4ml
粉ものなら 2g

カレースプーン

液体なら 8ml
粉ものなら 4g

ペットボトルの キャップ

液体なら 4ml
粉ものなら 2g

おたま

液体なら 80ml
粉ものなら 30g

～ 調理ばさみ ～

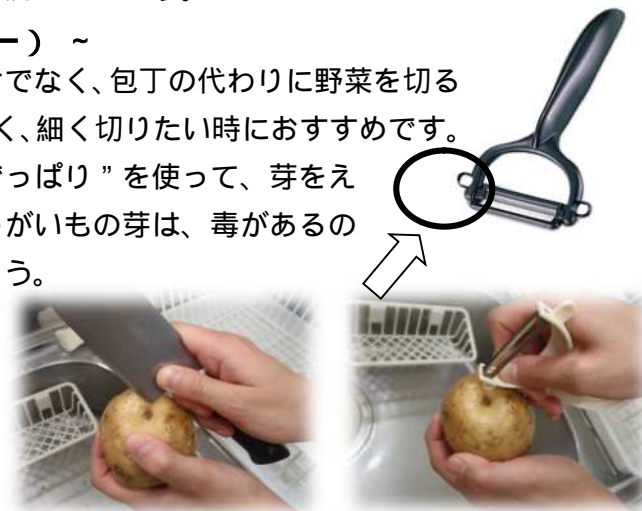


調理ばさみは、包丁の代わりにもなります。「まな板や包丁を使う場所がなかったり、片付けが大変」という時、手軽に使えます。特に肉を切る場合におすすめです。肉を切ったあとは洗剤でしっかり洗いましょう。

～ 皮引き(ピーラー) ～

野菜の皮をむくだけでなく、包丁の代わりに野菜を切ることもできます。薄く、細く切りたい時におすすめです。横についている“でっぱり”を使って、芽をえぐり取ります。じゃがいもの芽は、毒があるので、必ず取りましょう。



包丁の刃元を使って
芽をとれます。



料理を始める前に

電子レンジの活用術



	野菜の種類	量 (100g)	時間
水気が多い野菜・きのこ	もやし、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、えのきたけ など 	両手にのる くらい1杯 	50秒 から 1分
葉を食べる野菜	ほうれん草、キャベツ、ニラ、小松菜、チンゲン菜、白菜、ほうれん草はアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。 など 	切った状態で 両手にのる くらい1杯 	1分20秒 から 1分40秒
実・きつぽみを食べる野菜	アスパラ、ブロッコリー、なす、さやいんげん、ピーマン、さやえんどう、長ねぎ など 		1分40秒 から 2分
いも・根菜	いも類、かぼちゃ、枝豆、かぶ、とうもろこし、たまねぎ、れんこん、にんじん、こんにゃく、しらたき など こんにゃくとしらたきはアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。	 切った状態で 片手にのる くらい1杯 	2分 から 2分20秒 火が通ったかつまようじを刺して確認しよう。
かたい根菜	ごぼう、大根 など 		2分30秒 から 3分

時間の目安は、500Wから600Wの電力で使用する場合

野菜をゆでる代わりに電子レンジで蒸し調理ができます。

お弁当のすき間に入れる少量のブロッコリーやかぼちゃなどを加熱するのにおすすめです。また、いも類など火の通りにくい食品を炒める時などに、あらかじめレンジで加熱しておくことで短時間で調理でき、時間も洗い物も省くことができます。加熱する時は、必ず陶器や電子レンジ可の記載がある耐熱容器に入れて、ラップをしましょう。

金属やプラスチックの皿やボウル、木製の食器は電子レンジでは使えません。

レンジで簡単!梅おかか和え

材料 (4人分)

キャベツ	1枚(80g)
もやし	60g
梅肉	小さじ1
ポン酢	小さじ2
かつお節	ひとつまみ

作り方

キャベツは食べやすい大きさに切り、もやしと一緒に洗う。

を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、ザルにあげて冷ましておく。

が冷めたら、梅肉、ポン酢で和え、かつお節を混ぜたら出来上がり。

和えものいろいろ

和え衣を変えることで同じ食材でも飽きません。いろいろ試してみよう!

<野菜>

レタス、いんげん、にんじん、アスパラガス、ブロッコリー、小松菜、チンゲンサイ、レンコン、かぶ、じゃがいも、大根、たまねぎスライスなど

<和え衣>

- ・ちぎったのり、青のり、青じそ、桜えび、ゆかり、すりごま など
- ・塩昆布、ちぎった梅干 味付けしなくてもよい
- ・炒ったちりめんじゃこ カルシウムもとれる

料理を始める前に

分かりにくい調理用語

ことば	たとえば...	どんなことをするの？
むらす	ふたをして、むらす	加熱することをやめて、ふたやラップをして余熱で火を通すこと。
ねかす	下味をつけた肉を冷蔵庫でねかす	何もせずに、おいておくこと。味がしみ込みやすい。
さらす	切った野菜を水にさらす	たっぷりの水に 2～3分浸けること。
ほぐす	しめじの石づきを取ってほぐす	固まっている食材を手でバラバラにすること。
ひと煮立ち	調味料を入れて、ひと煮立ちさせる	沸騰してから 5～10秒ほど煮ること。
さっと...	さっと炒める さっと煮る	肉、魚、野菜の周りだけ火が通るくらい、手早く加熱すること。
	さっと混ぜる	調味料や複数の食材が均等になるくらい混ぜること。

～ 水加減 ～

ひたひた

食材が少し水から顔を出すくらい。



かぶるくらい

食材がちょうど隠れるくらい。



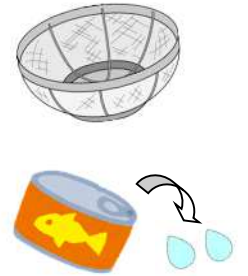
たっぷり

食材が十分に全てつかるくらい。



～ 水を切る ～

野菜はザルにあけて、ザルを上下にふったり、しばらく置いて、水気を落とします。キャベツや小松菜など、葉物野菜の水気をさらにしっかりきる方法は、22ページを見てね！



缶詰はふたを少しあけて、すき間から中身が落ちないように缶を斜めにして水分をきります。

～ あいまいな量 ～

少々

親指と人差し指でつまんだ量。こしょうなら、ピンをふた振りが出るくらいの量。



ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量。



ひとつかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までくらいの大きさ。

にんにくは1個の球根のうちの1片。



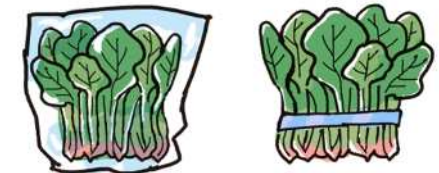
ひと株

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の数え方。



一把(いちわ)

いくつかの株をまとめて束にしたもの。ほうれん草や小松菜が店では“一把”ごと売られています。



料理を始める前に

切り方いろいろ



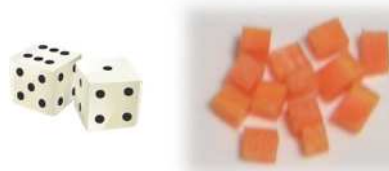
わぎ 輪切り ・ 球状、太くて長い野菜
こくちぎ 小口切り ・ 小さくて細長い野菜を、それぞれ端から薄く切る



うすぎ 薄切り ・ 球状の野菜を、端から薄く切る



さいのめ切り ・ 1cm角くらいのサイコロ型



しきしぎ 色紙切り ・ さいのめ切りを薄く切る



せんぎ せん切り ・ 薄い輪切りを1mm幅に切る



みじんぎ みじん切り ・ せん切りを1mm角以下に刻む



くちだい ひと口大 ・ だいたい2cm角



ななぎ 斜め切り ・ 野菜に対して包丁を斜めにして、切り口を輪切りよりも広く切る



はんげつぎ 半月切り ・ 輪切りにした野菜を半分に切る。



いちようぎ いちよう切り ・ 半月切りを半分に切る



がたぎ くし形切り ・ 球状の野菜を上から見て6~8等分に切る



らんぎ 乱切り (回し切り) ・ 細長い野菜を、切り口が上に来たところで大きめの斜め切りにする



ひょうしぎ 拍子木切り ・ 厚めの輪切りを5mm幅に切る



たんざくぎ 短冊切り ・ 薄い輪切りを長方形に切る



ざくぎ ざく切り ・ 細長い野菜や葉物野菜を3~4cmの長さに切る



ささがき ・ えんぴつを削るように包丁を寝かせ、端から薄く切り落とす

