

一人暮らし があると便利な調理器具 & 食器類

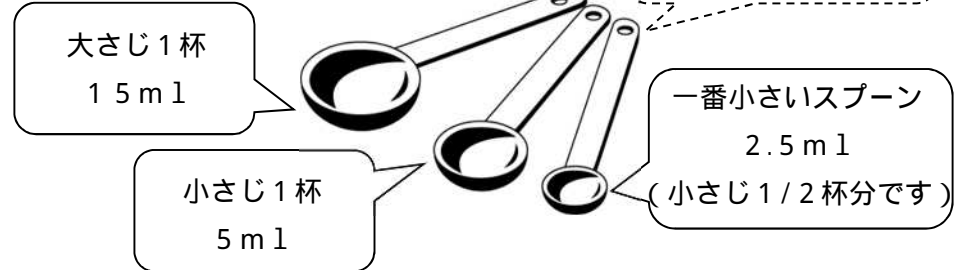
- 包丁
- まな板
- 鍋 (ふた付き) (直径 16 ~ 18 cm)
- フライパン (直径 ")
- やかん
- 菜箸
- お玉
- フライ返し
- 皮引き (ピーラー)
- キッチンばさみ
- ボウル (大・小)
- ザル (ボウルのサイズに合わせて使いやすい)
- 計量スプーン & 計量カップ
- しゃもじ
- 炊飯器
- 冷凍冷蔵庫
- 電子レンジ
- オーブントースター (あると、意外に便利！)
- 食器 (ごはん茶碗、お椀、はし、スプーン、フォーク、皿、深皿)
- ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、フキン、台フキン

深型だと鍋の代わりにもなります。
サイズを鍋に合わせて、
鍋のふたが使えます。



キッチングッズの応用術

～ 大さじ・小さじ ～



市販されているものは、3本セットで売られているものが多いです。一番大きいものが「大さじ」、中くらいの大きさのものが「小さじ」です。

	大さじ 1杯	小さじ 1杯		大さじ 1杯	小さじ 1杯
水	15 g	5 g	みりん	18 g	6 g
しょうゆ	18 g	6 g	マヨネーズ	14 g	5 g
みそ	17 g	6 g	ケチャップ	18 g	6 g
砂糖	10 g	3 g	油	14 g	5 g
ソース (中濃)	17 g	6 g	小麦粉	8 g	3 g
酒	15 g	5 g	片栗粉	10 g	3 g

～ 計量カップ ～

計量カップは容量が 200 ml 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。



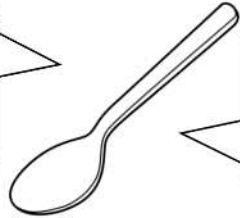
そろえておこう「調味料」

- | | | | |
|-------|-------|------|-----|
| 塩 | こしょう | 砂糖 | みそ |
| しょうゆ | 酢 | みりん | ソース |
| マヨネーズ | ケチャップ | めんつゆ | 油 |

～ 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

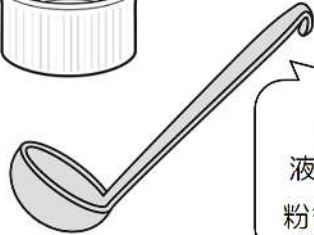
**ペットボトルの
キャップ**

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無かったり、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”は、芽をえぐり取るように使います。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も芽をとれます。



食品の重さってどのくらい？

買ったレシピ本に載っていたレシピや、インターネットで調べたレシピの、食材の量が「g」で書いてあった時、次の表を目安にして買い物をしてくださいね。

たまねぎ	1 個	200g	えのきだけ	1 株	100g
じゃがいも	1 個	150g	しめじ	1 パック	100g
キャベツ	1/2 玉	600g	ごぼう	10cm	30g
	葉 1 枚	50g	長ねぎ	10cm	15g
レタス	1/2 玉	200g	はくさい	1/4 玉	500g
トマト	1 個	150g		葉 1 枚	50g
だいこん	5cm	200g	小松菜	1 株	50g
ブロッコリー	1 株	250g	ほうれん草	1 株	30g
にんじん	1 本	150g	さつまいも	1 本	180g
生しいたけ	1 個	15g	干しいたけ	1 個	2g
生魚切り身	1 切れ	70g	かまぼこ	1 板分	200g
ちくわ	1 本	50g	さつま揚げ	1 枚	50g
はんぺん	1 枚	50g			
ハム	1 枚	20g	たまご	M 玉 1 個	50g
ベーコン	1 枚	15g		L 玉 1 個	60g



肉、魚、豆腐などの加工食品は、内容量が書いてあるので、買う時に確認しましょう。

電子レンジの活用術

野菜をゆでる代わりに蒸し調理ができます。しょうゆをかけておひたしにしたり、ラーメンの具のトッピングにおすすめです。時間も洗い物も省くことができます。いも類を煮物やみそ汁に入れる時、あらかじめレンジで加熱しておいてもいいですね。必ず陶器などの耐熱皿に




入れて、ラップをして加熱しましょう。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。シリコン

スチーマーは食器の代わりにもなります。



時間の目安は、500Wから600Wの電力で使用する場合です。

	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、えのきだけ など 	両手に乗る 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、みつば など ほうれん草はアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。 	切った状態で 両手に乗る くらい1杯	1分20秒 から 1分40秒
実・茎・つぼみを食べる野菜	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

	野菜の種類	量(100g)	時間
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 片手に乗る 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

分かりにくい調理用語 その1

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	ごはんを切るようにほぐす	しゃもじや菜箸を上下左右に動かして食材をほぐすこと。
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。

分かりにくい調理用語 その2

～ 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えるくらい。



～ 火加減 ～

弱火

鍋底に炎の頭が当たらない、沸騰しない程度。炎が消えないように注意！



中火

鍋底に炎の頭がちょうど当たり、軽く沸騰する程度。



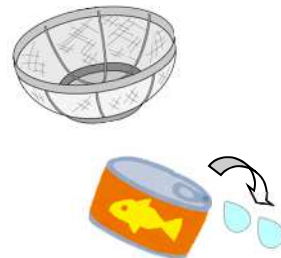
強火

鍋底に炎の頭がしっかり当たり、沸騰する程度。鍋底から炎が出るようでは、強すぎ！



～ 水をきる ～

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。



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。



ひとかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までのくらいの大きさ。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。



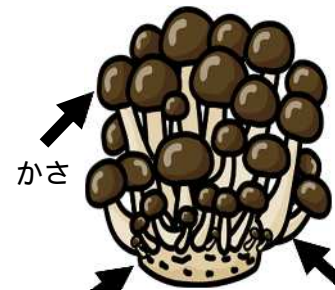
一把(いちわ)

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。

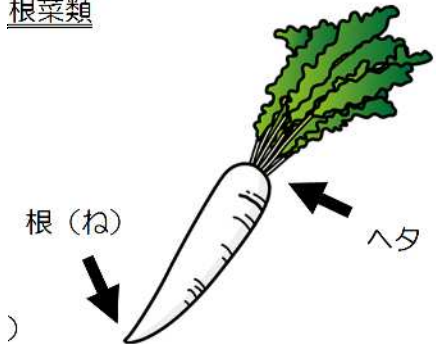


～ 野菜の部位の名前 ～

きのこ



根菜類



切り方いろいろ



わぎ 輪切り・こくちぎ 小口切り

- ・輪切り...球状、太くて長い野菜
- ・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



せんぎ せん切り・ほそぎ 細切り

- ・うすい輪切りを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



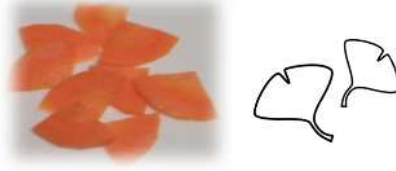
はんげつぎ 半月切り

- ・輪切りにした野菜を半分に切る



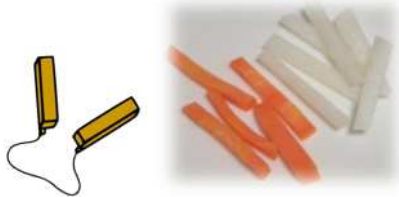
いちじょうぎ いちちょう切り

- ・半月切りを半分に切る



ひょうしぎ 拍子木切り

- ・厚めの輪切りを5mm幅に切る



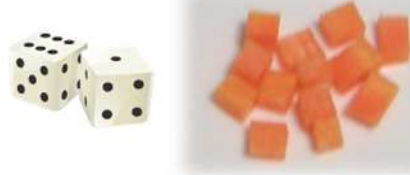
たんざくぎ 短冊切り

- ・うすい輪切りを長方形に切る



さいのめぎ 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

- ・さいのめ切りをうすく切る



ひとくちだい 一口大

- ・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



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



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 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



買い置きおすすめ食材 ~ 食事をかかさないために ~

準備しておこう

常温で長期保存可能なものを常備

- 米
- 切りもち（個包装）
- 乾麺
- カップめん
- 乾物（カットわかめ、のり、切干大根、ひじき、ごまなど）
- レトルト（スパゲティのソース、どんぶりの具など）
- 缶詰（ツナ缶、コーン缶、果物缶など）

わかめ、のり、ごまはそのまま汁ものやめん類のトッピングにして、栄養価 UP!

冷蔵庫や冷凍庫、戸棚に入れておこう

- パン
- 納豆
- 卵
- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 梅干し、佃煮、ふりかけ、ちりめんじゃこ
- じゃがいも、たまねぎ、にんじん
- キャベツ、トマト、きゅうり、長芋など洗うだけ、皮をむくだけ、切るだけで食べられる野菜
- しめじ、えのきなど、石づきを取ってほぐして冷凍しておく、すぐに使えて便利

そのまま食べられるものがそろっていると便利

買い物 ワンポイント

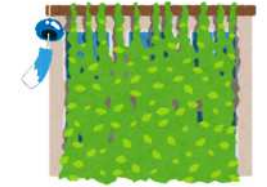
「安い!」「お得!」だからと、大袋、大ピンの物を買うのはやめましょう。使いきれずに、捨ててしまうことに...。割高でも、1人暮らし用の小さいサイズがおすすめ。冷凍できるものは、冷凍して無駄なく使いきろう!

大袋、大ピンの物を買って、友だちとシェアしてもいいかも!



食品の保存の仕方

上手に保存して使いきろう!



< 食品保存のポイント >

- ・直射日光を避ける。
- ・臭いの強いもの（芳香剤や石けんなど）をそばに置かない。
- ・湿度が高い（流し台の下など）、風通しが悪い場所は避ける。
- ・パッケージに書かれた保存方法を守る。

常温

（室温 20 前後の温度帯）

冷暗所

（温度が低く光が差さない所）

冷蔵庫内より寒い日（5 以下）、真夏日（30 以上）が続くような季節は、冷蔵庫へ保存することも考えて。

レトルト食品、缶詰
 ビン詰、乾物
 米、乾麺、インスタント麺
 未開封の調味料
 たまねぎ、バナナなど

芋類、土付きのごぼう
 新聞紙に包む
 切り分けていないかぼちゃ
 など

< 開封後食べきれない時は >

- ・缶詰 別容器に移して冷蔵庫で保存。
- ・ビン詰 冷蔵庫で保存。
- ・乾物 保存袋等に入れ密閉する。冷蔵庫に入れても良い。
- ・調味料 しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズ等は冷蔵庫へ。

常温や冷暗所保存がきくものは、災害時に非常食としても役に立ちます。



冷凍庫での保存

庫内の温度は、-15 以下・**-18 以下**がおすすめ。

冷凍食品の保存・小分けにした食品の保存
食べきる目安は、およそ1か月

< 冷凍できるもの >

主食：ごはん、パン

肉類：肉、ハム、ベーコン、ウインナー

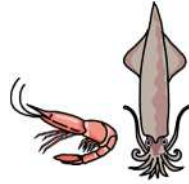
魚類：魚、イカ、エビ、ちくわ、さつま揚げ

大豆製品：納豆、刻み油揚げ、ゆでた豆

その他：ピザ用チーズ、きのこ、

にんにく、しょうが(凍ったまますりおろして使う)

調理したもの：ハンバーグ、唐揚げ、フライ、カレー
焼き魚、ゆでた青菜など。



< 上手に冷凍するには... >

1回分・1食分・1枚ずつ・バラバラにして、
ラップに包む。

(空気に触れないようにきっちり包みます。)

レンジで解凍することを考えて熱に強いラップを使いましょう

< 解凍の仕方 >

生の肉、魚の解凍は、冷蔵庫または電子レンジの
解凍機能を使って解凍する。

パンは、凍ったままトーストする。

納豆は、冷蔵庫で解凍。

基本的に、凍ったまま加熱して使う。



冷蔵庫での保存

庫内の温度：10 以下・**5 前後**がおすすめ。

生鮮食品(肉・魚)や卵、牛乳、豆腐など、『要冷蔵』
と表示されているものは、買って来たらすぐに冷蔵庫へ
入れます。

料理した物を冷蔵庫に入れる時は、常温に冷まして
から。

キャベツや白菜、ほうれん草などの葉物野菜は、
ラップでくるんで立てて保存すると型くずれしにくい。
りんごはエチレングスを多く発生させ、他の野菜の成長
(腐敗)を早めるので、ビニール袋に入れて保存。



< 冷蔵庫に保存するときは... >

肉・魚など、肉汁等が 出てくる生もの	⇒	汁が垂れないように袋等 に入れ、下段に保存
調理済みの食品、 食べ残したおかず	⇒	ラップをして上段に保存
調味料類	⇒	ドアポケットへ

- ・ドアポケットは、庫内より2~3 温度が高い。
- ・冷気の吹き出し口付近は、温度が周囲より低くなる。
水分の多いものは凍ることもあるので注意。
- ・冷気の循環が良いと省エネにもなる。
食品等の詰め込み過ぎに注意。

ごはんをよりおいしく食べるマメ知識

ごはんの炊き方の基本

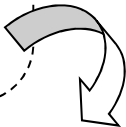
準備するもの

- 炊飯器
- 米
- 水
- 計量カップ(1合)

計量カップで米を計って、水で手早く洗う。
 炊飯器に洗った米を入れ、米の分量に合わせて目盛まで水を入れる。
 30分位おいてから(吸水時間)炊飯スイッチを押して、炊く。
 炊きあがったら、しゃもじで切るように全体を混ぜる。

炊飯器用のカップは、180mlです。
 200mlの計量カップと間違えないように!
 炊飯器用のカップがないときは、1合=180mlで換算してね。

米の計り方
 すりきりの状態で1杯



一合のお米から、約360gのご飯が炊けます。
 これは、大体コンビニで売っているおにぎり3.5個分位の量です。



おいしくご飯を食べる知恵 あれこれ

お米の保存について

保存場所

- ・涼しいところ。
- ・湿気の少ないところ。
- ・洗剤、石けんなど匂いの強いものの近くは×
- ・少量であれば、冷蔵庫の野菜室に。

保存の仕方

- ・少量ずつ。
- ・袋の口は、しっかり閉じる。



お米は乾物です

夏は虫がわくことがあるので注意

保存法：お茶や水の空ペットボトルを利用して入れておくのもおすすめ

炊きあがったら、しゃもじで切るようにほぐしておくとうんわり



ご飯の保存について

すぐに食べない分は、冷凍を。

- ・一回に食べる量を、温かいうちにラップに包み、冷ましてからジッパー付袋に入れて、冷凍庫へ。あまり厚く包まない方が、再加熱の時に短時間でできます。
- ・食べる時は、電子レンジで加熱して!(茶碗1杯分で3~4分です)

表示について知ろう ~ 買い物上手への第一歩 ~

市販されている加工食品には、さまざまな表示がされています。
内容を知って、賢く活かしていきましょう。

表示されるもの

名 称	
原 材 料 名	原則として、使用されたすべての材料を、重量の重い順に表示。
内 容 量	重量や容量、個数などで表示。
賞 味 期 限	未開封の状態、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限。賞味期限・消費期限の違いは下記を参照。
消 費 期 限	
保 存 方 法	開封後要冷蔵 などに注意！！
製 造 者	

保存方法については、6・7ページを見てね！

「賞味期限」と「消費期限」って??

賞 味 期 限	缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
消 費 期 限	弁当や総菜など、品質の劣化が早い食品に記載。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。

この他に、表示されないものもありますが、栄養成分表示、アレルギー物質に関する表示などもあります。

「栄養成分表示」については、1個当たりや100g当たりなどで表示されるので、要確認！

気をつけたい表示

ノンカロリー・カロリーオフは0 kcal ??

無、ゼロ、ノンなどの表示	100 ml あたりの熱量（エネルギー）が5 kcal 未満
低、オフ、ひかえめなどの表示	100 ml あたりの熱量（エネルギー）が20 kcal 未満

『ノンカロリー・カロリーオフ = 0 kcal』ではないので注意！

知っておこう！強調表示

強調表示とは...

欠乏や過剰な摂取が健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、基準を満たした食品に使われています。

多いことを強調

(例)

高たんぱく質、鉄分豊富、
ビタミンC含有、カルシウム入り、
添加、たっぷり...など

少ないことを強調

(例)

無糖、低脂肪、
カロリーゼロ、糖質オフ、
ノン...など

注意!

強調表示ではない例: 「甘さひかえめ」「うす塩味」
“甘さ”や“塩味”は味覚に関する表示なので、
「糖類が少ない」「食塩やナトリウムが少ない」という
意味ではありません。栄養成分表示を確認しましょう。