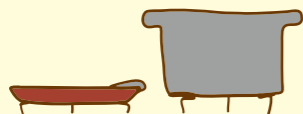
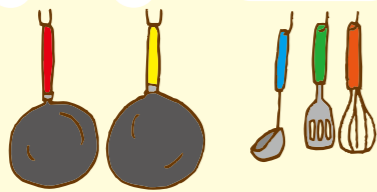


料理の基本



材料のはかり方

少量
しょうりょう
ゆびさきでひとつまみ

大さじ
おおさじ
すりきり1杯15ml

小さじ
こさじ
すりきり1杯5ml

計量カップ
けいりょう
すりきり1杯200ml

液体
えきたい
すこしもりあがる

はかり
はかり
まっすぐ見る

スプーン(半分)
はんぶん
ナイフなどで半分とる

切り方

①輪切り (わぎり)

②半月切り (はんげつぎり)

③银杏切り (いちようぎり)

④縦切り (たてぎり: せんぎり)

⑤賽の目切り (さいのめぎり)

⑥微塵切り (みじんぎり)

⑦短冊切り (たんざくぎり)

⑧乱切り (らんぎり)

⑨斜め切り (ななめぎり)

⑩櫛形切り (くしがたぎり)

火かげん・水かげん

火かげん

弱火
よわび
炎が小さくて弱い
コトコト煮る料理に

中火
ちゅうび
炎の先が鍋の底に届きそう
ふつうは中火で料理

強火
つよび
強い炎が鍋の底をなめて
いる。炒めものなどに

水かげん

ひたひた
材料の頭が、水から
少し出ている

かぶるくらい
材料の頭すれすれに
水がかぶっている

たっぶり
水の量が、材料の
2倍以上ある

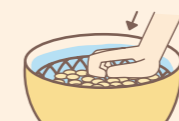
ごはんの炊き方

① カップでお米を
すりきりに量る

② ボウルとザルを
重ねて、その中
に量ったお米
を入れる

③ ザツと水を
入れてかきまぜ、
すぐにボウルの
水をすてる

④ また水を入れて、
手のひらでギュッギュッとおす
(水をとりかえて2~3回)



⑤ 炊飯器にうつし、分量の水を入れ
30分ひたしてから炊く。
炊き上がったら全体を
さっくりまぜる

だしのとり方

昆布とかつお節のだし

水……2と1/2カップ
昆布……5cm×5cm
かつお節……1カップ(10g)

① 鍋に水と昆布を入れ、20分くら
いおいてから、弱火にかける。

③ かつお節が沈むのを待っ
て、こし器でこす。

② 泡がたったら、昆布をとり出し、
かつお節を加え、5~10秒煮て
火を止める。

④ 完成!

煮干し(いりこ)のだし

水……2と1/2カップ
煮干し(いりこ)……1/4カップ(10g)

① 煮干しは頭とはらわたをとる。

② 鍋に水と煮干しを入
れ、20分くらいい
てから弱火にかける。

③ 泡がたってから2~3
分煮て、煮干しをとり
だす。