

# 料理の基本

## ★だしのとりかた

**吸い物用**・・・10cm角の昆布に切り込みを入れて700ccの水に30分つけてから火にかけて沸騰直前に取り出して、かつお節をひとつかみ(10g)入れ、再び沸騰したら火を止めてこす。

**煮物用**・・・400ccの水を火にかけ、5cm角の昆布を加え、沸騰したらかつお節(厚削り)5gを加え、5分ほど煮出して、火を止めてこす。

## ★煮物用 基本の調味割合

材料500gに対して、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2

あとは、料理の種類や好みで、わが家の調味割合を作っておくと便利です。

## ★はいぜんのしかた



## ★鍋物の調味のめやす

**寄せ鍋**・・・だし5カップ、しょうゆ大さじ4、塩小さじ1  
砂糖大さじ2、みりん大さじ3

**おでん**・・・だし8カップ、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1  
砂糖大さじ2、みりん大さじ3

## ★合わせ酢・あえごろもの割合(4人分300gに対して)

**三杯酢**(酢もの全般用)

酢大さじ2~3、塩小さじ1/4、砂糖小さじ2~6、  
しょうゆ小さじ1と1/2、(だし大さじ1~2)

※わかめなど調味料を吸って酸っぱくなるときに  
だしを加えます。

**甘酢**(たこやイカ、野菜の甘酢づけ用)

酢大さじ2~3、塩小さじ1/4~1/2、しょうゆ少々  
砂糖大さじ2と1/3

**ごまあえ**(ほうれん草、いんげんなど)

ごま大さじ3、砂糖小さじ3、しょうゆ小さじ3

**白和え**(ひじき、こんにゃく、にんじんなど)

豆腐1/2丁、白ごま大さじ2、塩小さじ1/2  
砂糖大さじ2/3

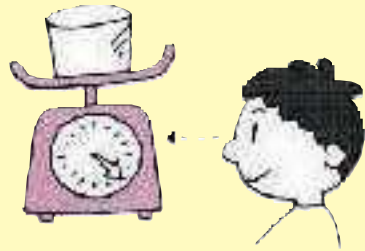
※豆腐は、水気を絞る。ごまはすって入れる。

**酢みそ**(貝、わけぎ、わかめなど)

みそ大さじ1、酢大さじ1、砂糖大さじ1、  
だし大さじ2

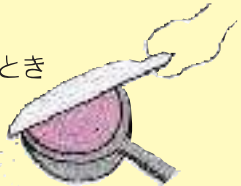
## はがりの使い方

- ★平らな場所で目盛りを0に合わせる。
- ★目の高さが目盛りと水平になるように。



## 計量スプーンの使い方

粉のとき



粉などはこんもり入れて  
ナイフなどで表面を平らにする

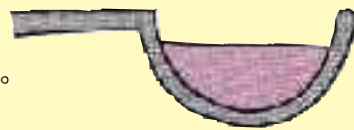
液体のとき



液体はふちぎりぎり

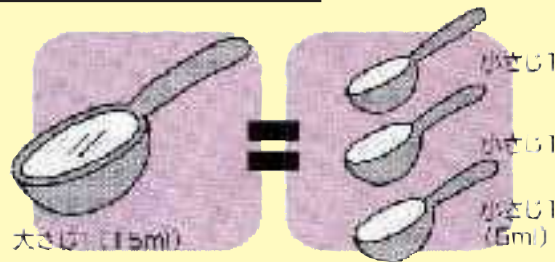
<1/2のはかり方>

粉はすり切りにはかっしてから  
半分の量を取り出す。  
液体は計量スプーンの  
半分の深さよりやや上で。



大さじ1が小さじ3杯分

粉はぎゅうぎゅうつめない



1カップは200ml

## 健康ふくおが 10か条

- 第1条:健康(適正)体重を知り維持しましょう
- 第2条:運動を身近なところで楽しみながら  
日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条:人との交流を楽しみ、  
上手にストレスを解消しましょう
- 第4条:家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条:朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条:質・量を考えて、主食・主菜・副菜を  
基本に薄味の食事をしましょう
- 第7条:タバコの悪影響を知り  
禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう
- 第8条:適正飲酒を守りましょう
- 第9条:8020を目指して  
歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条:年に1回は健診を受けましょう