

# お料理の 基礎を学ぼう

## ざいりよう 材料のはかり方

しょうりよう  
少量  
ゆびさきでひとつまみ

おお  
大さじ  
すりきり1杯15ml

こ  
小さじ  
すりきり1杯5ml

けいりよう  
計量カップ  
すりきり1杯200ml

えきたい  
液体  
すこ  
少しもりあがる

はかり  
まっすぐ見る

スプーン(半分)  
ナイフなどで半分とる

## ごはんの炊き方

1 カップでお米を  
すりきりに量る  
180ml 200ml  
1合 1カップ  
1合と1カップは違うよ!

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  
水ですてる

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



たの 楽しくお料理を  
りようり  
するために  
たいせつ 大切な基礎を  
きそ  
まな 学びましょう

## き 切り方

らん切り

わぎり  
はんげつ切り

いちよう切り

ざく切り

さいの目切り

みじん切り

たんざく切り

ななめ切り

せん切り

## ひ 火かげん・水かげん

ひ 火かげん

弱火  
炎が小さくて弱い  
コトコト煮る料理に

中火  
炎の先が鍋の底に届きそう  
ふつうは中火で料理

強火  
強い炎が鍋の底をなめて  
いる。炒めものなどに

みず 水かげん

ひたひた  
材料の頭が、水から  
すこ 少し出ている

かぶるくらい  
材料の頭すれすれに  
みず 水がかぶっている

たっぷり  
水の量が、材料の  
2倍以上ある