

## 料理って『おもしろい』

### 煮物の定番 → 肉じゃがはこうやって作る!!



#### 材料をそろえる(4人分)

牛または豚のばら肉(薄切り)	200g	水	400cc
じゃがいも(中くらいの大きさ)	3コ	濃口しょうゆ	大さじ2
にんじん(中)	1本	砂糖	大さじ1
たまねぎ(中)	1コ	みりん	大さじ2
油	大さじ1	和風だし	小さじ1

😊 冷蔵庫をのぞいてみよう

無駄にしないために…

- 家にある材料を確かめて、分量をチェックしよう
- 調味料はそろっているかな?

#### 作り方

##### ① 野菜を切る

- ・じゃがいも  
一口大に切る
- ・にんじん  
乱切りにする
- ・たまねぎ  
くし形に切る

※ピーラーでもよい

じゃがいもを回しながら皮をむく ※芽は十分にとりのぞく(ソラニンという毒素あり)

水につける  
・アク抜きのため  
・変色を防ぐため

1. にんじんの端からななめに包丁を入れて好みの大きさに切る。  
2. にんじんを手前に回して、同じようにななめに切る。これを繰り返す。

たて半分に切ってへたを落とし、切り口の中央から包丁を入れて等分に切っていく。

😊 大きさや形をそろえて切ろう

- 熱の通り方が同じになる
- 味がしみこみやすい
- 煮くずれしにくい
- 見た目がきれい

切り方は料理や材料によって変わります

- いろんな切り方を練習してみよう

##### ② 材料をいためる

鍋に油をひく → 肉からいためる → たまねぎ → にんじん → じゃがいも  
の順にいためて、全体に軽く火を通す  
\*木べらを使っていためると、煮くずれしやすいものを大きくまぜることができる

😊 煮えにくい材料から入れよう

- 鍋を十分に加熱して、油を全体になじませてから材料を入れる
- 固いもの、火の通りにくい材料から順にいためる(根菜 → 葉菜)

##### ③ 煮込む(約10分)

水を加える → 和風だしを入れる  
・水加減は材料がかぶるくらい  
・沸とうまでは強火、その後は煮汁の様子を見て火加減を調節する  
\*沸とうしたら、浮いてきたアクをすくって取りのぞく

😊 水加減をおぼえよう

・ひたひた      ・かぶるくらい      ・たっぷり

材料の上の部分  
が少し出る      材料が完全に  
ひたる      材料の高さの  
2倍くらい

##### ④ 味をつける

砂糖 → 濃口しょうゆ → みりんの順に入れ、5~10分煮込んで  
火を止める  
・材料に火が通り、やわらかくなったところで調味料を入れる  
\*かたいうちに調味料を入れると、材料が煮えにくかったり、味がしみなかつたりする

😊 調味料は順番に入れよう

- 基本のサシセソをおぼえよう

① サ(砂糖)      ○ 砂糖より先に塩を入れると、砂糖の甘味がなじみにくい

② シ(塩)

③ ス(酢)      うまみをしみこませたい時、『酒』はココで入れる

④ セ(しょうゆ 醤油)      ○ 煮物の仕上がりに『みりん』を入れると、美しいつや「照り」が出る

⑤ ソ(みそ)

##### ⑤ 味見をする

- \*味覚の一つ一つを意識しながら味を確認する
- \*風味を感じる
- \*味つけは「うす味」にする

#### 味覚の基本の味

甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五味



#### 干しだいこんを食べてみませんか?

生のだいこんと比べてカルシウムや鉄分が豊富に含まれています

##### 『いためなます』

<材料 4人分>

千切りだいこん	18g
にんじん(千切り) 中1/4本	
きくらげ	4g
ちくわ(輪切り)	1本
油	大さじ1/2



##### <作り方>

- ① 千切りだいこんは水で戻し、絞って水気を切る。きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ② 油で千切りだいこん、にんじんをいため、火が通ったら、きくらげとちくわをいためる。(途中振り水をする)
- ③ 材料に火が通ったら、調味料を加えて汁気がなくなるまでいためる。

三温糖	小さじ2
酢	小さじ2・1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2

##### 給食献立から料理の紹介

#### 『かみかみサラダ』

<材料 4人分>

千切りだいこん	15g
きゅうり(輪切り)	1本
にんじん(千切り)	中1/4本
お好みのドレッシング	30ml



##### <作り方>

- ① 千切りだいこんはさっと洗ってボイルし、絞って水気を切る。きゅうり、にんじんは一緒に塩(少々)を振り、しんなりさせたら、水気を絞っておく。
- ② お好みのドレッシングで和える。