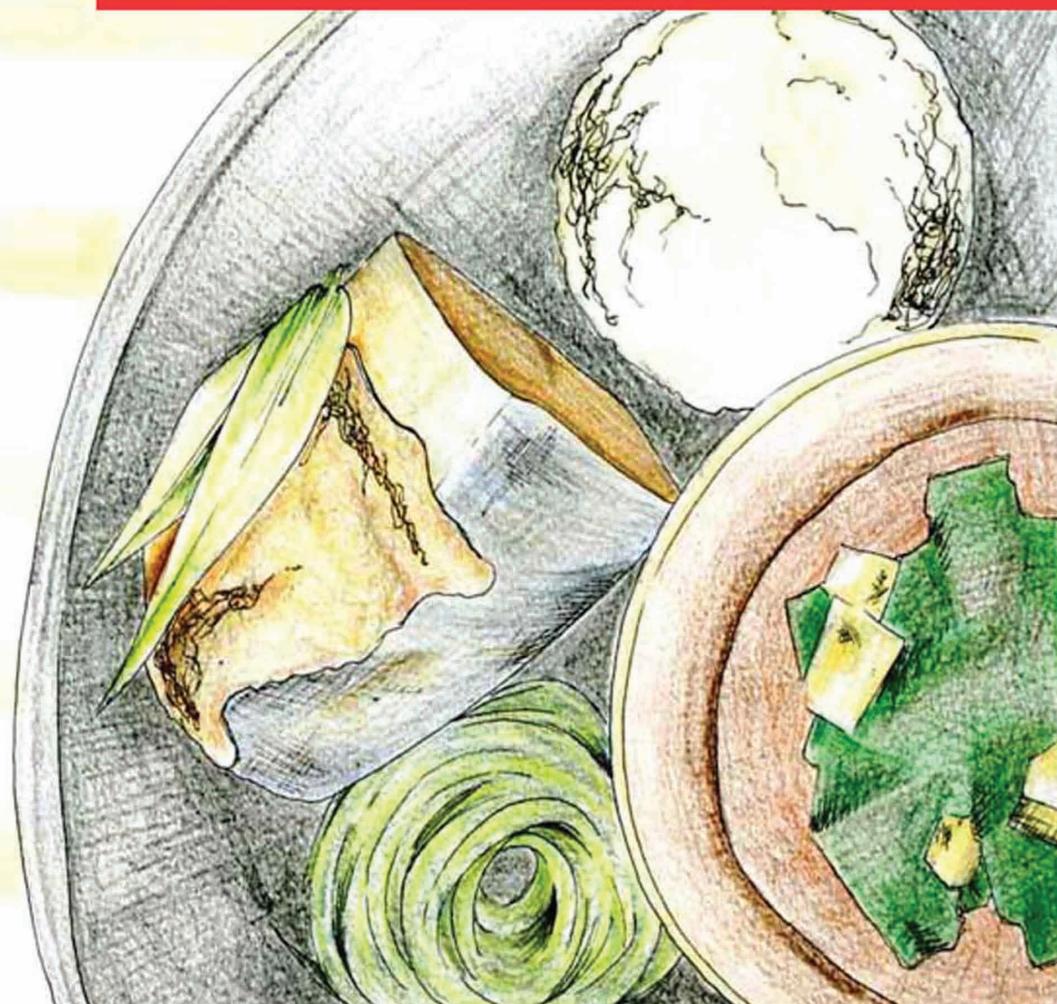


写真を
見ながら
作ろう！



早い！簡単！栄養満点！

ワンプレートのカフェごはん



レシピ集を使うにあたって

このレシピ集は、みなさんが高校卒業後も使えるように、次の点に工夫し作成したものです。

「一汁二菜」で栄養バランスをとる

「一汁二菜」は昔ながらの日本型の食事スタイルで、「主食＋主菜＋副菜＋汁」を組み合わせるため栄養バランスのよい献立になります。本書では、和食・洋食・中華の定番料理を「一汁二菜」で組み合わせているため、栄養バランスをとることができます。

一人分の材料が写真でわかる

調理実習はグループで行うため、材料が数人分の分量で表示されます。本書では実習後や卒業後に活用しやすいよう、一人分の材料を写真で表示しています。そのため、材料や概量を確認しやすく、材料準備を手早く行うことができます。

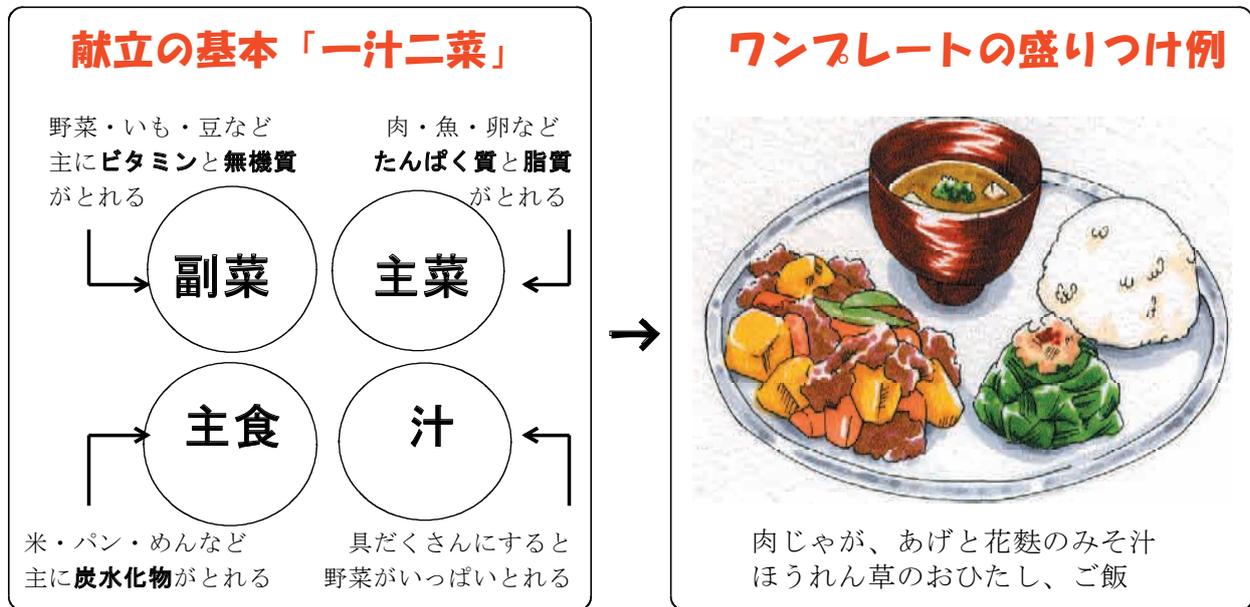
写真で調理全体の流れをつかむ

調理実習では『材料を準備する・洗う・切る・調理する・味つける』などを数人で分担するため、全体がつかみにくいことがあります。本書では調理の手順を簡単に、しかも段階ごとに写真で示していますので、調理全体の流れをつかむことができます。

ワンプレートに盛りつける

調理後のかたづけは、思った以上に時間がかかります。本書では最近カフェで人気のワンプレートに盛り付け、後かたづけの時間の短縮を図ることができます。

しかし、「一汁二菜」は四つの器に盛り付けるのが基本です。基本のスタイルを大切にすることも忘れないでください。



食の自立をめざす

自立した食生活を営むためには、食の知識や判断力、調理の技術などを身につけておくことが大切です。本書には料理のできばえがわかるフィードバック（FB）シートをつけています。成功や失敗の原因を考えることで、家庭での実践につなげることができます。

CONTENTS

和食

肉じゃが・ほうれん草のおひたし・あげと花麩のみそ汁・ご飯	2
サハのみそ煮・もやしと赤ピーマンの甘酢和え・豆腐とわかめのすまし汁・ご飯	6
親子丼・いんげん豆のごま和え・とろろ昆布のすまし汁	26
しょうが焼き・野菜サラダ・かき玉汁・ご飯	26

洋食

ツナオムレツ・レタスサラダ・コンソメジュリエヌ・パン	10
鯛の香草焼き・蒸しなすのマリネ・ミネストローネ・ご飯	14
白身魚のホイル焼き・マセドアンサラダ・コーンスープ・ご飯	28
ペペロンチーノ・水菜とトマトのサラダ・クラムチャウダー	28

中華

麻婆豆腐・わかめときゅうりの中華サラダ・春雨スープ・ご飯	18
------------------------------	----

行事

雑煮・めんたいの大根巻き・飾りかまぼこ・田作り	22
-------------------------	----

甘味

ロールケーキ・アップルパイ・ブラウニー	30
いちご大福・杏仁豆腐	32
ワークシート解答	33

料理初心者のみなさんへ



あなたは、料理をするのは苦手だし、面倒だと思いませんか？

自分の健康を維持するためには、適量をバランス良く食べることが大切です。自分で料理をすれば食べた食品がわかり、自分の健康を守ることになります。

このレシピ集では「早い！簡単！栄養満点！」な料理が一人でできるように、手順や味付けをできるだけシンプルにしています。1品ずつ別々に作ると面倒ですが、3品を同時に作れば30分以内で作ることができます。

調理実習で手順を覚えたら、ぜひ家でもトライしてみてください。料理の基本が身につけば、後は自分のアイデアと工夫で料理の幅が広がるはずですよ。

「一汁二菜」の献立

主食・主菜・副菜・汁で
栄養のバランスをとろう

「楽・ラク」 クッキング

写真を見ながら、段取り
よくやろう

ワンプレートに 盛りつけ

一枚の皿にみばえよく
盛りつけよう

肉

じゃが

和食の定番



あげと花麩のみそ汁



- ①鍋に分量の水（ ）と 干しいたけを入れ加熱する。(強火)
- ②油揚げを2cmの短冊切り(幅1cm程度)にする。
- ③しいたけが煮えたら、みそをお玉で溶きながら入れる。(中火)

肉じゃが



- ①じゃがいもの皮をむく。芽の部分は、深めにえぐり取る。
- ②じゃがいもは3cm程度の乱切りにする。
- ③玉ねぎは繊維にそって厚くスライスする。
- ④肉は、広げて端から3cmの長さに切る。
- ⑤鍋に油を入れ、玉ねぎを炒める。(強火)

ほうれん草のおひたし



- ①ほうれん草をよく洗う。根の部分を取り、3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器にほうれん草の葉の部分を入れ、上から茎の部分を入れる。ラップをしてレンジへ。
- ③ () 分加熱 ※ラップの代わりにお皿をのせてもよい。
- ④取り出すときは、熱いので注意する。

一人分なら
1分～2分が目安

<材料：一人分>

肉じゃが

- ・牛肉 : 40g
- ・じゃがいも : 80g
- ・玉ねぎ : 80g
- ・サラダ油 : 大さじ1
- ・砂糖 : 大さじ1
- ・酒 : 大さじ1
- ・しょうゆ : 大さじ1
- ・水 : 40ml

ほうれん草のおひたし

- ・ほうれん草 : 50g
- ・みりん : 大さじ1/2
- ・しょうゆ : 大さじ1
- ・かつお節 : 少々

ご飯

- ・米 : 80g
- ・水 : 120ml

あげと花麩のみそ汁

- ・花麩 : 少々
- ・干しいたけ : 3g
- ・水 : 180ml
- ・油揚げ : 15g
- ・みそ : 15g



1 花麩

麩は小麦からグルテンをとり、でんぷん、小麦粉、膨張剤などを混ぜて焼いたものであり、色や形で花麩、蛇の目麩、紅葉麩などがある。

2 じゃがいもは水にさらしておくとお煮ずれしにくくなる。

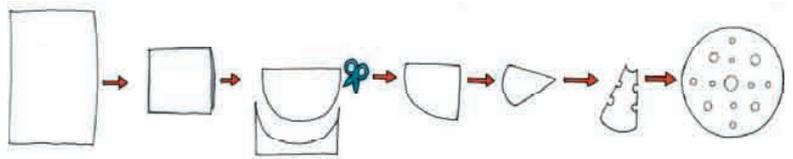
3 落としぶた

材料の上に直接のせて煮ると煮汁が対流して、少ない煮汁で均一に味を含ませることができる。市販のものもあるが、クッキングペーパーでも代用できる。



④ あげと花麩を入れる。★食べる直前に温めること。

注：みそを入れたら沸騰させない。



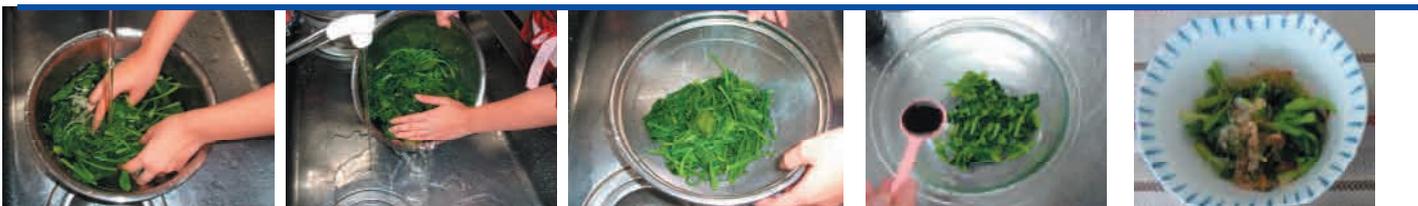
⑥ 肉を入れ焦がさないように炒める。

⑦ 砂糖、酒、しょうゆ、水の順番に入れる。

⑧ じゃがいもを入れ、落としぶたをする。

⑨ 味がしみこむまで中火で煮る。

⑩ 汁をよくとぼして盛り付ける。



⑤ 流水で2、3回水をかえながらよく取りをする。

⑥ かたく絞る。

⑦ みりんとしょうゆを入れよく和える。

⑧ 器に盛り付けかつお節をのせる。

【献立】

主菜	肉じゃが
副菜	ほうれん草のおひたし
汁	あげと花麩のみそ汁
主食	ご飯

【学習のねらい】

- 1 炊飯の仕方
- 2 食中毒防止
- 3 煮物の要領
- 4 青菜の扱い方
- 5 みその扱い方

【自己評価】ABCで評価しよう！

- ・準備 A・B・C
- ・身支度 A・B・C
- ・班の協力 A・B・C
- ・後片付け A・B・C
- ・味付け A・B・C

【フィードバックシート】 実習を振り返ってチェックしよう！

評価	項目	成功例	失敗例
A B C	1 炊飯の仕方 【ご飯】 	<input type="checkbox"/> 浸水時間、水加減、蒸らし時間が適切でご飯がふっくら炊き上がり、硬さや香りがよい。	<input type="checkbox"/> 炊き上がったご飯がぬか臭かった。 <input type="checkbox"/> ご飯に芯が残った。 <input type="checkbox"/> ご飯が硬かった。 <input type="checkbox"/> ご飯が軟らかかった。
A B C	2 食中毒防止 【肉じゃが】 	<input type="checkbox"/> ジャガイモの芽は取り除いた。また、肉を切ったまな板・包丁は洗剤でよく洗った。	<input type="checkbox"/> ジャガイモの芽を取らなかった。 <input type="checkbox"/> 肉を切ったまな板や包丁でそのまま他の材料を切った。 <input type="checkbox"/> まな板は水洗いしかしていない。 <input type="checkbox"/> まな板や包丁をどう扱ったか覚えていない。
A B C	3 煮物の要領 【肉じゃが】 	<input type="checkbox"/> 肉やジャガイモに味がよくしみ込み、煮くずれせず仕上がった。	<input type="checkbox"/> 煮込みすぎてジャガイモが煮くずれた。 <input type="checkbox"/> こげついた。 <input type="checkbox"/> 煮込みが不十分で、ジャガイモが硬かった。 <input type="checkbox"/> 落としぶたをしなかった。 <input type="checkbox"/> あくでできあがり悪くなった。
A B C	4 青菜の扱い方 【ほうれん草のおひたし】 	<input type="checkbox"/> ほうれん草の葉や茎に程よく火が通り、緑色が鮮やかで味もよかった。	<input type="checkbox"/> 加熱し過ぎてほうれん草の色が悪くなった。 <input type="checkbox"/> ほうれん草の茎がやや硬かった。 <input type="checkbox"/> 味が水っぽい。 <input type="checkbox"/> ほうれん草を絞り過ぎて、ぱさぱさする。
A B C	5 みその扱い方 【あげと花麩のみそ汁】 	<input type="checkbox"/> みその風味がよく味も熱さもちょうどよかった。	<input type="checkbox"/> みそ汁が冷めていた。 <input type="checkbox"/> みそを入れた後煮すぎたため、みその風味がしなかった。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、汁の分量が少なくなった。

【感想】 (実習でできたことや気づいたこと、失敗の理由なども記入しよう！)

[ワークシート1]

1 炊飯の仕方

洗米	ぬかの臭いが吸収されないよう、吸水量の多い1回目の水洗いは ^①) 洗う。すぐに水を捨て、手のひらで軽く押して、数回とぐ。水を入れかえて ^②) 回洗うと、ぬかはほとんど流れてしまうので、長く洗う必要はない。 最近よく使われる無洗米は、水質汚染の原因となるぬかが出ないため、環境に優しい。
浸漬 (吸水)	米粒の中心まで吸水させる。洗ってすぐ炊くと、表面だけ煮えて中は芯のある状態となる。水温によるが、約 ^③) 分、分量の水につけておく。 水加減は、 米の体積×1.2 又は 米の重量×1.5 で計算する。 【計算してみよう】 米1合 = 180ml = 160g 水1カップ = 200ml = 200g 米1合 180ml × =水 ml 米1合 160g × =水 g
炊飯	鍋で米を炊く場合は、吹きこぼれに注意する。鍋に洗った米と分量の水を入れ、強火で沸騰させる。沸騰したら火を弱め ^④) 分、沸騰が続く状態を保つ。 火を切った後、ふたをしたまま ^⑤) 分蒸らす。

2 和食の基本の味付け

さ し す せ そ

<みその調理性>

注意) みそを入れた後、加熱しすぎると香りを損なう。

味付け	塩味と発酵によるうまみを持ち合わせる。
香り付け	醸造するときに生じる強い香りを持つ。
消臭効果	においやあくを和らげる。
保存効果	塩分により細菌を死滅させ、酵素の働きを押さえる。長期保存が可能になる。

3 電子レンジの使い方

電子レンジを、野菜などをゆでる際に用いると、手軽なだけでなく、ビタミンを壊すことなく仕上がるというメリットもある。

ほうれん草など、部位によって火の通りに差のある物をゆでる時は、葉など火の通りやすい部分は^⑥)、茎など火が通りにくい部分は、^⑦) に置くと、均一に火が通りやすい。また、ターンテーブル型の電子レンジを使う時は、加熱むらを防ぐため、皿をターンテーブルの^⑧) に置くと良い。



電子レンジに使えない容器

4 食中毒について

じゃがいもの芽には、^⑨) という毒があるので、取り除く。食中毒には、じゃがいもの芽や毒キノコ、ふぐなどに含まれる^⑩) **食中毒**の他、カキ(貝)が原因と見られるノロウイルスなどの**ウイルス性食中毒**、農薬などの化学物質による**化学性食中毒**がある。

また、^⑪) **食中毒**は、生肉や生魚、卵の殻などを扱うことで起こることがあるので、これらが触れた調理器具や手は、洗剤でよく洗う必要がある。⑪食中毒は、化膿した傷口から起こる可能性もあるので、手指にケガをしている場合は、食品に触れないようにすることも大切である。

★MEMO

サ

バのみそ煮

サバは、くさみをとって美味しく



もやしと赤ピーマンの甘酢和え

サバのみそ煮

ご飯

豆腐とわかめのすまし汁



豆腐とわかめのすまし汁



①分量の水（ ）にだし昆布を入れ火にかける。昆布は沸騰直前に取り出す。(強火)

②豆腐を1cm程度のさいの目切りにする。

③薄口しょうゆ（ ）と塩（ ）で調味する。(中火)

④豆腐を入れる。

⑤乾燥わかめを入れる。

サバのみそ煮



①サバは流水で軽く洗い水気をふきとり皮に3mmの深さの×字に切れ目を入れる。しょうがは薄切りにする。

②鍋に水（ ）しょうゆ（ ）酒（ ）、砂糖（ ）を入れて煮立たせ、サバを入れる。(強火)

③サバが白っぽくなったら、しょうがを入れる。(中火)

④煮汁に、みそ（ ）を溶かし入れて、煮汁を全体にいき渡らせる。

⑤落としぶたをして8分煮る。

**もやしと赤ピーマンの
甘酢和え**

- ・もやし : 30g
- ・赤ピーマン : 25g
- ・酢 : 大さじ1
- ・砂糖 : 大さじ1/2
- ・塩 : 少々

サバのみそ煮

- ・サバ : 70g
- ・しょうが : 10g
- ・しょうゆ : 大さじ1
- ・酒 : 大さじ1
- ・水 : 30ml
- ・砂糖 : 小さじ1
- ・みそ : 大さじ1

ご飯

- ・米 : 80g
- ・水 : 120ml

豆腐とわかめのすまし汁

- ・豆腐 : 50g
- ・水 : 180ml
- ・わかめ : 1g
- ・塩 : 少々
- ・薄口しょうゆ : 少々
- ・だし昆布 : 少々



1 魚に包丁の切れ目

魚の皮は、身に比べて加熱すると収縮し、魚の形がくずれたり調味料の浸透が悪くなるため切り込みを入れる。また、切り身でも身に直角に切り込みを入れることにより味がしみこみ火の通りも早くなる。

2 魚のくさみ

みそは魚のくさみを吸い取る性質をもつ。しょうがの風味もくさみをとる。

プロの技 (協力：中島鮮魚店、田川市伊田町)

サバの3枚おろし



①サバの頭をエラから落とす。



②腹に切り込みを入れ内臓を取り出す。



③流水できれいに洗う。



④骨の上側を骨にそって包丁を入れる。



⑤尾の方から刃を入れ頭の方へおろす。



⑥背に刃を入れ2枚におろす。



⑦2枚おろし完成。(上身と骨付きの身に)



⑧さらに骨付きの身を骨にそって腹から刃を途中まで入れる。



⑨背側から刃を入れ骨を取る。



⑩3枚おろし完成。(上身、下身、中骨)

もやしと赤ピーマンの甘酢和え



⑥煮汁が少し残る程度で火を止める。



①赤ピーマンをやや太いせん切りにする。



②沸騰した湯にもやしと赤ピーマンを入れ、さっとゆでる。



③ザルにあげて、水気を切りあら熱がとれたらかたく絞る。



④甘酢と和える。

【献立】

主菜	サバのみそ煮
副菜	もやしと赤ピーマンの甘酢和え
汁	豆腐とわかめのすまし汁
主食	ご飯

【学習のねらい】

- 1 食中毒防止
- 2 魚の煮方
- 3 もやしのゆで方
- 4 豆腐の扱い方
- 5 計量スプーンの使い方

【自己評価】ABCで評価しよう！

- ・準備 A・B・C
- ・身支度 A・B・C
- ・班の協力 A・B・C
- ・後片付け A・B・C
- ・味付け A・B・C

【フィードバックシート】 実習を振り返ってチェックしよう！

評価	項目	成功例	失敗例
A B C	1 食中毒防止 【サバのみそ煮】 	<input type="checkbox"/> 魚を洗った。 <input type="checkbox"/> 魚を使ったまな板・包丁は洗剤でよく洗った。	<input type="checkbox"/> 魚を洗わずに調理した。 <input type="checkbox"/> 魚を切ったまな板や包丁でそのまま他の材料を切った。 <input type="checkbox"/> まな板は水洗いしかしていない。 <input type="checkbox"/> まな板や包丁をどう扱ったか覚えていない。
A B C	2 魚の煮方 【サバのみそ煮】 	<input type="checkbox"/> サバに味がよくしみ込み、煮くずれがなく、きれいに仕上がった。	<input type="checkbox"/> サバを煮る途中で箸で扱ったため身が崩れた。 <input type="checkbox"/> 皮を下にして煮たため、皮が破れて汚くなった。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、煮汁がなくなった。 <input type="checkbox"/> こげついた。 <input type="checkbox"/> 落としぶたをしなかった。
A B C	3 もやしのゆで方 【もやしと赤ピーマンの甘酢和え】 	<input type="checkbox"/> 沸騰した湯で短時間ゆでたので歯ごたえがよい。水分もしっかり絞ったので味がよくしみている。	<input type="checkbox"/> もやしを水からゆでたので時間がかかった。 <input type="checkbox"/> ゆですぎで歯ごたえがなくなった。 <input type="checkbox"/> 水分の絞り方が不十分だったため、水っぽい味になった。
A B C	4 豆腐の扱い方 【豆腐とわかめのすまし汁】 	<input type="checkbox"/> 豆腐にすだちが見られずなめらかで、わかめも色よく仕上がった。汁の熱さもちょうどよかった。	<input type="checkbox"/> 豆腐を入れた後、沸騰しすぎたため、豆腐にすがたってしまった。 <input type="checkbox"/> すまし汁が冷めていた。 <input type="checkbox"/> 汁の塩分が濃かった。 <input type="checkbox"/> 沸騰しすぎて、一人分の汁の分量が少なくなった。
A B C	5 計量スプーンの使い方 	<input type="checkbox"/> 調味料は計量スプーンを正しく使い、正確に計量した。	<input type="checkbox"/> 塩や砂糖を計量スプーンで量る際、すりきりなかった。 <input type="checkbox"/> しょうゆや酒など液体を量る際、表面張力を使って量らなかった。 <input type="checkbox"/> 計量スプーンを使わず、目分量で味付けをした。

【感想】 (実習でできたことや気づいたこと、失敗の理由なども記入しよう！)

[ワークシート2]

1 だしの素材とうまみ成分

素 材	うまみ成分
こんぶ	①
かつお節・煮干し	②
しいたけ	③
貝類・酒	④

2 だしの取り方

一番だし	
二番だし	

※だしは1種類だけでなく複数組み合わせると、うま味が増す。これを **うま味の(⑤)** という。

3 青魚(赤身魚)の栄養上の特徴

白身魚と青魚(赤身魚)は、肉の色によって分類される。赤色は、ミオグロビンという色素による。白身魚は、かれい、たい、たら、ひらめなど、味が淡泊で、加熱すると肉がやわらかく、ほぐれやすい。青魚は、あじやさば、いわし、さんまなど、肉の色がやや赤く、うまみが強い魚のこと。皮下に油脂が多いので、⑥⑦の補給源になる。

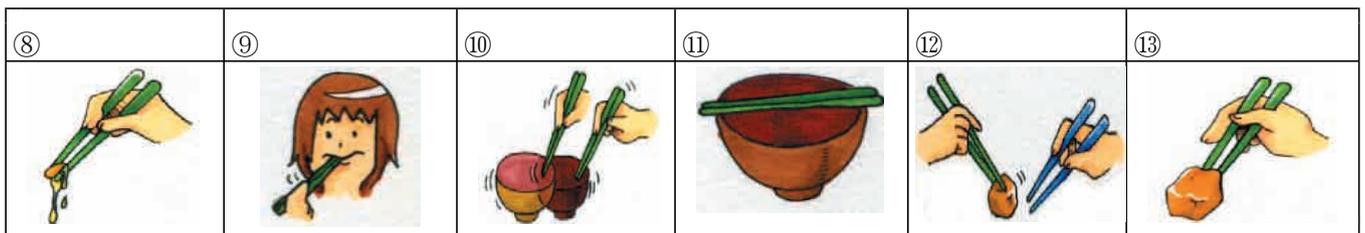
⑥

記憶学習能力の向上等、脳の働きや視力に関係するといわれる。

⑦

主に血液の流れを正常に保つ働きがあり、血圧上昇や血栓症の予防等に役立つといわれる。

4 箸遣いのタフー



★MEMO

半熟オムレツに野菜を添えて！

ツナオムレツ



コンソメジュリエヌ



①ベーコンをせん切りにする。



②玉ねぎをせん切りにする。



③鍋に、分量の水（ ）とコンソメの素を入れる。



④玉ねぎを入れて煮る。



⑤ベーコンを入れ、火が通ったら、塩・こしょうで調味する。

ツナオムレツ



①ボールに卵を割り入れ、



②塩、こしょうを入れる。



③ツナは、缶汁を捨てる。



④ツナを入れて、さっくり混ぜ合わせる。



⑤フライパンを中火にかけて、バターを入れる。

レタスサラダ



①レタスを流水で洗う。



②レタスは水気を切り、適当な大きさに手でちぎる。



③盛り付ける。

レタスは”手でちぎる”と表面積が増えて、ドレッシングなどがよく、しみ込み、おいしくなるよ。



<材料：一人分>



ツナオムレツ
 ・ツナ：小1/2缶
 ・卵：1個
 ・バター：10g
 ・塩、こしょう：少々

パン
 ・ロールパン：2個

レタスサラダ
 ・レタス：大1枚
 ・プチトマト：2個

コンソメジュリエヌ
 ・スープの素：1/2個
 ・水：200ml
 ・玉ねぎ：30g
 ・ベーコン：1/2枚
 ・ドライパセリ：少々
 ・塩、こしょう：少々

オムレツをかたち良くするには？
 熱々の時に、ラップやキッチンペーパーを上からかぶせ、形を整える。
 両端をキュとつまむようにしてもいいよ。





ラップ キッチンペーパー

- 1 ジュリエヌ＝（仏）
細切りの意味
野菜を細く切ってせん切りにして作るスープ
- 2 野菜はサラダなどに使う場合ちぎった後、またはせん切りにした後、冷水か氷水につけておくとシャキッとしておいしくなる。
- 3 オムレツは【スピードが命】
ふわふわのオムレツはいつも強火で手早く作る。
2分弱で完成



- ⑥バターが半分溶けたら④を流し入れる。（強火）
- ⑦手早く全体を大きく2～3回混ぜる。
- ⑧下面が固まってきたらフライパンの向こう側に寄せる。
- ⑨オムレツの形に整え、ひっくり返して焼く。
- ⑩器に盛り付ける。

ドレッシング色々!! 一人分 (5g) : 20kcal
フレンチドレッシング (酢+油+塩+こしょう)



※しょうゆを入れて和風味に、ごま油をきかせた中華味に、その他香辛料でエスニック味などに応用できる。

オーロラソース (ケチャップ+マヨネーズ+レモン汁)



※マヨネーズとトマトケチャップを同量混ぜる。
 サラダだけでなく海老や牡蠣などの魚介類にも合う。

【献立】

主菜	ツナオムレツ
副菜	レタスサラダ
汁	コンソメジュリエンヌ
主食	パン

【学習のねらい】

- 1 オムレツの焼き方
- 2 野菜の切り方
- 3 レタスの扱い方
- 4 ドレッシングの作り方
- 5 ワンプレートの盛りつけ方

【自己評価】ABCで評価しよう！

- ・準備 A・B・C
- ・身支度 A・B・C
- ・班の協力 A・B・C
- ・後片付け A・B・C
- ・味付け A・B・C

【フィードバックシート】 実習を振り返ってチェックしよう！

評価	項目	成功例	失敗例
A B C	1 オムレツの焼き方 【ツナオムレツ】 	<input type="checkbox"/> オムレツの表面がきれいで、形よく焼くことができた。	<input type="checkbox"/> こげ色がつき過ぎた。 <input type="checkbox"/> 形が崩れた。 <input type="checkbox"/> スクラブルエッグ状態になり、まとまらなかった。 <input type="checkbox"/> 焼きすぎて固かった。
A B C	2 野菜の切り方 【コンソメジュリエンヌ】 	<input type="checkbox"/> 玉ねぎ、ベーコンのせん切り（ジュリエンヌ）は幅がそろい、スープも熱かった。	<input type="checkbox"/> 玉ねぎは繊維にそったせん切りになっていなかった。 <input type="checkbox"/> せん切りの幅が不揃いだった。 <input type="checkbox"/> スープが冷めていた。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、スープの量が少なかった。
A B C	3 レタスの扱い方 【レタスサラダ】 	<input type="checkbox"/> レタスは水気がなく、食べやすい大きさだった。	<input type="checkbox"/> レタスに水がついていた。 <input type="checkbox"/> レタスを包丁で切った。 <input type="checkbox"/> レタスが大きかった。
A B C	4 ドレッシングの作り方 【レタスサラダ】 	<input type="checkbox"/> 油と酢が混ざり合っていて、野菜に合うドレッシングができた。	<input type="checkbox"/> 塩辛かった。 <input type="checkbox"/> こしょうが入りすぎた。 <input type="checkbox"/> 油っぽかった。
A B C	5 ワンプレートの盛りつけ方 	<input type="checkbox"/> ワンプレートに、配置を考え、バランス良く盛りつけた。ドレッシングは食べる直前にかけた。	<input type="checkbox"/> 料理と皿が合っていない。 <input type="checkbox"/> 全体的に平面的な盛りつけ方になった。 <input type="checkbox"/> ドレッシングが他の料理についた。

【感想】（実習でできたことや気づいたこと、失敗の理由なども記入しよう！）

[ワークシート3]

1 卵の調理性

① () 性



卵黄は約(④)℃、卵白は約(⑤)℃で凝固する。(⑥)は、この凝固温度差を利用して作る。

② () 性



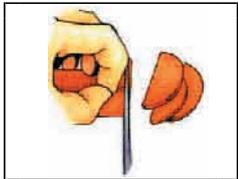
卵白中の(⑦)の性質。温めるとよく泡立ち、砂糖を加えると安定する。

③ () 性

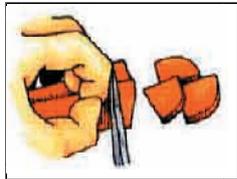


卵黄中の(⑧)は、油を乳化する。

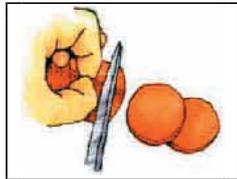
2 野菜の切り方



(⑨))

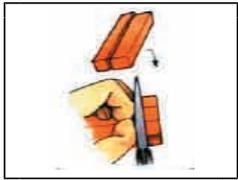


(⑩))



(⑪))

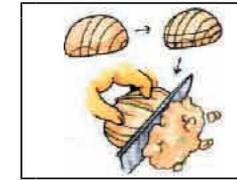
※細い物は小口切りとよぶ



(⑫))



(⑬))



(⑭))

★洋風スープの作り方

※コンソメスープの素でも代用可。

- ①厚手の深鍋に牛すね肉、鶏がら、水を入れて火にかける。沸騰するまで強火で加熱し、沸騰したらすぐに火力を弱める。
- ②あくや脂肪をすくい取った後、ブーケガルニ（ローリエの束やパセリの茎）と塩を加える。ふたをせずに静かに沸騰の続く程度の火力で、約1時間加熱する。途中であくや脂肪を取り除く。
- ③野菜（大きく切った人参・玉ねぎ・セロリ）を加えてさらに1時間くらい弱火で加熱する。
- ④こし器にふきんを敷いてこし、表面の脂肪を半紙でふきとる。

★MEMO

鯛

の香草焼き

鯛のくさみを消して香ばしく



ミネストローネ

蒸しなすのマリネ

鯛の香草焼き

ご飯



ミネストローネ



① トマトは、さいの目切りにする。



② 玉ねぎもさいの目切りにする。



③ 鍋に分量の水（ ）とコンソメの素を入れて加熱する。(強火)



④ 玉ねぎを入れてしんなりするまで煮る。



⑤ トマトを入れ煮立ったら塩、こしょうで味を調える。

鯛の香草焼き



① 鯛はよく洗い、頭を落とす。



② 腹に切れ目を入れ、内臓を出す。



③ 流水で汚れをよく洗う。



④ 中骨にそって指を入れ、身を離す。



⑤ 尾に近い方の骨を折り、身から離しながら骨をとる。

蒸しなすのマリネ



① なすはへたを切り、皮をところどころむく。



② なす1本を6等分に切る。



③ 切り口を上にして皿に並べ、全体に油と塩をふる。



④ ラップをふわっとかけレンジで加熱する。()分



⑤ ラップをはずし、なすを押さえて水分を出す。

<材料：一人分>

鰯の香草焼き

- ・いわし：1匹
- ・塩、こしょう：少々
- ・バジル：少々
- ・粉チーズ：少々
- ・パン粉：1/4カップ
- ・油：大さじ2

蒸しなすのマリネ

- ・なす：中1/2本
- ・大葉：1枚
- ・油、塩：少々
- ・しょうゆ：小1/2
- ・酢：小1/2

ご飯

- ・米：80g
- ・水：120ml

ミネストローネ

- ・コンソメの素：1/2個
- ・水：200ml
- ・玉ねぎ：30g
- ・トマト：40g
- ・塩、こしょう：少々



1 ミネストローネ (伊 minestrone)

トマトを使ったイタリアの野菜スープ
イタリアでは、使う野菜も季節や地方によってさまざまに
パスタや米を入れることが多い。「ミネストローネ」とは
イタリア語で「具沢山」「ごちゃ混ぜ」などの意味を表す
言葉である。

2 マリネ (仏 mariné)

魚介類や肉、野菜などを油、酢、酒などに漬け込んだもの
をいう。フランス料理の調理法のひとつ
フランス語で「漬ける」という意味

生の魚を扱うときは、

- ①流水でよく洗う。
食中毒の原因となる腸炎ビブリオ菌が
ついていることがあるよ。
- ②手でふれる時間やふれる面は最小限にする。
生ものなので、人の温度で痛みが早くなるからね。



⑥ペーパーで水気を拭き取る。塩、こしょうを適宜ふる。



⑦バットの中で鰯の両面にパン粉と香草をまぶす。
(バットの代わりにビニール袋を利用してもよい。)



⑧フライパンに油を入れ熱し、皮の方から鰯を焼く。(強火)



⑨片面がこんがり焼けたらひっくり返して焼く。



⑥なすにしょうゆ()を加えてよく混ぜる。



⑦器に盛り付ける。
せん切りにした大葉のせる。

※まな板の代わりに
使用済みの牛乳パックを広げた上に
魚を広げて扱って後片付けが簡単。



【献立】

主菜	鯛の香草焼き
副菜	蒸しなすのマリネ
汁	ミネストローネ
主食	ご飯

【学習のねらい】

- 1 鯛の手開きの仕方
- 2 食中毒防止
- 3 魚の焼き方
- 4 なすの扱い方
- 5 野菜の切り方

【自己評価】ABCで評価しよう！

- ・準備 A・B・C
- ・身支度 A・B・C
- ・班の協力 A・B・C
- ・後片付け A・B・C
- ・味付け A・B・C

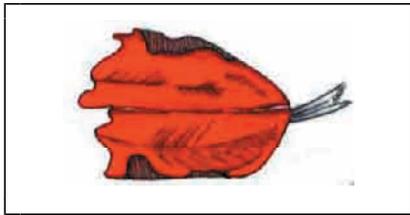
【フィードバックシート】 実習を振り返ってチェックしよう！

評価	項目	成功例	失敗例
A B C	1 鯛の手開きの仕方 【鯛の香草焼き】 	<input type="checkbox"/> 手早く、鯛の身が崩れないようにきれいに手開きができた。	<input type="checkbox"/> 鯛を扱うことができなかった。 <input type="checkbox"/> 鯛の手開きに時間がかかった。(5分以上)。 <input type="checkbox"/> 身がたくさんついたまま骨が取れた。 <input type="checkbox"/> 鯛の身が崩れた。
A B C	2 食中毒防止 【鯛の香草焼き】 	<input type="checkbox"/> 魚を使ったまな板・包丁は洗剤でよく洗った。	<input type="checkbox"/> 魚を切ったまな板や包丁でそのまま他の材料を切った。 <input type="checkbox"/> まな板は水洗いしかしていない。 <input type="checkbox"/> まな板や包丁をどう扱ったか覚えていない。
A B C	3 魚の焼き方 【鯛の香草焼き】 	<input type="checkbox"/> 鯛がこんがりきつね色に焼き上がった。	<input type="checkbox"/> 衣の表面がこげた。 <input type="checkbox"/> 焼いている時に、パン粉がはがれた。 <input type="checkbox"/> 鯛の形が崩れた。 <input type="checkbox"/> 油っぽくなった。 <input type="checkbox"/> 鯛に臭みがあった。
A B C	4 なすの扱い方 【蒸しなすのマリネ】 	<input type="checkbox"/> なすにしっかり火が通り、色鮮やかに仕上がった。なすに味がよくついている。	<input type="checkbox"/> なすの色が茶色くなった。 <input type="checkbox"/> 電子レンジにかける時間が短く、固かった。 <input type="checkbox"/> 味が水っぽかった。
A B C	5 野菜の切り方 【ミネストローネ】 	<input type="checkbox"/> さいの目切りした玉ねぎとトマトの大きさがそろっていて、スープも熱かった。	<input type="checkbox"/> 玉ねぎとトマトの大きさが不揃いだった。 <input type="checkbox"/> スープが冷めていた。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、スープの量が少なかった。

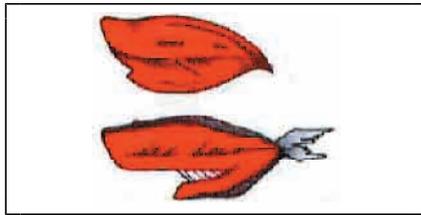
【感想】 (実習でできたことや気づいたこと、失敗の理由なども記入しよう！)

[ワークシート4]

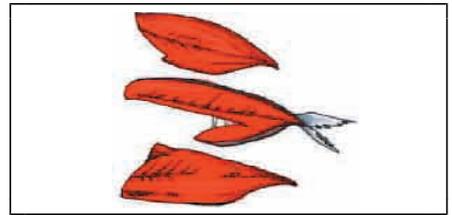
1 魚のおろし方



① ()



② ()



③ ()

2 魚の旬

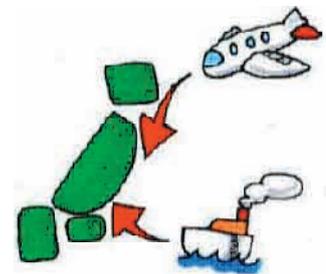
	魚 貝 ※魚へんの漢字に読み仮名をつけよう!
春	鯉 (④) ・鱒 (⑤) ・浅蜷 (アサリ)
夏	鱻 (⑥) ・鰯 (⑦) ・鮑 (⑧)
秋	鯖 (⑨) ・鮭 (⑩) ・秋刀魚 (さんま)
冬	鰾 (⑪) ・鰺 (⑫) ・牡蠣 (カキ)

3 香辛料(スパイス・ハーブ)の効果

におい消し (肉や魚の臭みを消す)	ローリエ・タイム・セイジ など
香り付け (肉や魚料理の素材に合わせておい付けする)	シナモン・ナツメグ・バジル など ※3種類以上ブレンドすると効果的
辛味付け (唾液分泌促進作用有り, 芳香と共に食欲増進させる)	ペッパー・ジンジャー など
色付け (カレーなど、料理の色付けに用いる)	ターメリック・パプリカ など

4 食糧自給率・環境

日本の食糧自給率は、現在カロリーベースで (⑬) % である。
旬の物や国産の物を意識的に選択することは、食糧自給率を上げるだけでなく、(⑭) の少ない食品選択につながる。
このことは輸送エネルギーを減少させ、「CO₂削減」に効果がある。
【用語説明】⑭ = 「農水産物が生産された場所から食卓までの距離」



★MEMO

麻婆豆腐

ぴりっとした辛みで、ごはんもすすむ



わかめときゅうりの中華サラダ

麻婆豆腐

ご飯

春雨スープ



春雨スープ



① しめじは、いしづきを切る



② バラバラにしてさっと洗う。(洗いすぎると風味がなくなる)



③ 鍋に分量の水() としめじと中華だしの素を入れて加熱する。(強火)



④ しめじが煮えたら、春雨を入れ、塩・こしょうで味を調える。

麻婆豆腐



① しょうが、ニンニクをみじん切りにする。



② 豆腐は、3 cm程度のさいの目切りにする。



③ ネギは小口切りにする。



④ 調味料Aと水溶き片栗粉をつくる。



⑤ 豆腐をさっと茹で、ざるにあげる。

わかめときゅうりの中華サラダ



① 乾燥わかめは水につけてもどす。



② きゅうりの板ずり(省略可) きゅうりに塩をふり、手のひらで押さえてころがす。



③ きゅうりを半月切りにする。



④ 塩もみをしてしんなりさせ硬く絞る。

きゅうりは、板ずり又は塩もみのどちらかでよい。



<材料：一人分>

- 麻婆豆腐**
- ・豆腐：100g
 - ・豚ひき肉：40g
 - ・小ネギ：適量
 - ・ニンニク：適量
 - ・しょうが：少々
 - 赤唐辛子：少々
- A**
- ・赤味噌：7g
 - ・しょうゆ：小さじ1
 - ・砂糖：小さじ1
 - ・湯(タ)：40ml
 - 水：40ml
 - 中華だしの素少々
 - ・水溶き片栗粉
 - ・片栗粉：3g
 - ・水：5g



- ご飯**
- ・米・・・ 80g
 - ・水・・・120ml

- わかめときゅうりの中華サラダ**
- ・乾燥わかめ：1g
 - ・きゅうり：1/4本
 - <塩：少々>
- *中華たれ
- ・しょうゆ：小1
 - ・砂糖：小1
 - ・ごま油：少量
 - ・ごま：少々

- 春雨スープ**
- ・しめじ：1/5パック
 - ・中華だしの素：3g
 - ・春雨：12g
 - ・塩：小さじ1/3
 - ・こしょう：少々

『食は広州にあり、味は四川にある』

香港に近い広東省のあたりでは、新鮮かつ様々な食材を味わうことができ、調味に関しては四川が一番であるという意味である。(広州は、広東省当たりを指す地名である。)

※中華料理に使う香辛料のいろいろ

- 1 甜麵醬 (テンメンジャン) = 小麦が原料の赤味噌でねっとりした風味である。日本の八丁みそで代用できる。
- 2 豆板醬 (トウバンジャン) = 長江流域の各地で作られる。そら豆の胚乳に唐辛子など香辛料を数種類混ぜて作られる。赤唐辛子で代用できる。
- 3 豆豉 (トウチ) = 豆豉(中国納豆)を10粒程きざんで入れるとコクがでる。

豆腐を下ゆでするのは？

豆腐の余分な水が切れて、味がしまって水っぽい麻婆豆腐にならない。



⑥中華鍋でニンニク、しょうがを炒める。(強火)



⑦ひき肉を炒め、調味料Aを入れる。



⑧水気を切った豆腐を入れる。(強火)



⑨煮立ったら、よく混ぜた水溶き片栗粉を入れる。



⑩火を止めてネギを入れる。



⑤しょうゆ、砂糖、ごま油、ごまで中華たれを作る。

- 中華たれ**
- ・しょうゆ(大さじ)
 - ・砂糖(大さじ)
 - ・ごま油：好みで適量



⑥絞ったわかめときゅうりを中華たれに入れる。



⑦和えたら、盛り付ける。



【献立】

主菜	麻婆豆腐
副菜	わかめときゅうりの中華サラダ
汁	春雨スープ
主食	ご飯

【学習のねらい】

- 1 豆腐の扱い方
- 2 とろみのつけ方
- 3 きゅうりの扱い方
- 4 しめじとはるさめの扱い方
- 5 盛りつけ・配膳の仕方

【自己評価】 ABCで評価しよう！

- ・準備 A・B・C
- ・身支度 A・B・C
- ・班の協力 A・B・C
- ・後片付け A・B・C
- ・味付け A・B・C

【フィードバックシート】 実習を振り返ってチェックしよう！

評価	項目	成功例	失敗例
A B C	1 豆腐の扱い方 【麻婆豆腐】 	<input type="checkbox"/> 豆腐はさいの目切りにしたまま型くずれがない。	<input type="checkbox"/> 豆腐の湯通しを忘れた。 <input type="checkbox"/> 湯通しの後、豆腐がひとかたまりになった。 <input type="checkbox"/> 湯通しをし過ぎて、豆腐にすだちができた。 <input type="checkbox"/> 豆腐を中華鍋に入れた後、かき混ぜすぎたため、型くずれしてしまった。
A B C	2 とろみのつけ方 【麻婆豆腐】 	<input type="checkbox"/> 麻婆豆腐全体にムラがなくとろみがつき、とろみ具合もちょうどよい。	<input type="checkbox"/> 水溶き片栗粉を一箇所に入れたため、とろみにムラがついた。 <input type="checkbox"/> 片栗粉を入れる直前によく混ぜなかったため、一部に固まりができた。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、水分がなくなった。 <input type="checkbox"/> 鍋の底にこげついた。 <input type="checkbox"/> とろみ具合がゆるい
A B C	3 きゅうりの扱い方 【わかめときゅうりの中華サラダ】 	<input type="checkbox"/> 半月切りしたきゅうりを厚さがそろい、しんなりとなじみ、味もよくなっていた。	<input type="checkbox"/> きゅうりの半月切りが厚かった。 <input type="checkbox"/> きゅうりを塩もみしなかったため、バリッとしていた。 <input type="checkbox"/> 塩をふりすぎたため、きゅうりが塩辛かった。 <input type="checkbox"/> 味つけが薄かった。
A B C	4 しめじとはるさめの扱い方 【春雨スープ】 	<input type="checkbox"/> しめじはいしづきを取り、スープは熱く、はるさめの戻り具合もちょうどよかった。	<input type="checkbox"/> しめじはいしづきを取っていなかった。 <input type="checkbox"/> はるさめが固かった。 <input type="checkbox"/> はるさめが柔らかすぎた。 <input type="checkbox"/> スープが冷めていた。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、スープの量が少なかった。
A B C	5 盛りつけ・配膳の仕方 	<input type="checkbox"/> 料理がそれぞれ、天盛りに盛られ、箸を縦にした中華の配膳になっていた。	<input type="checkbox"/> 料理と皿のが合っていない。 <input type="checkbox"/> 盛りつけが天盛り（中央をこんもりと中高に盛りつける）になっていなかった。 <input type="checkbox"/> 箸を横に和食の配膳になっていた。 <input type="checkbox"/> 中華サラダの汁気がご飯に混じっていた。

【感想】 (実習でできたことや気づいたこと、失敗の理由なども記入しよう！)

【ワークシート5】

1 中国料理の特徴

国土が広大な中国では、気候風土や文化の違いから、4つの中国料理が発達した。
 濃厚な味の**北方系料理** (①)、あっさりした味の**南方系料理** (②)、海産物を豊富に使った**東方系料理** (③)、辛みをきかせた**西方系料理** (④) がそれにあたる。
 麻婆豆腐は、(⑤) の代表的な料理である。



★中華スープの作り方※中華スープの素で代用可。

- ①鶏がらは水でよく洗い、血や汚れを取り除き、包丁の刃元で約5cmのぶつ切りにする。
- ②熱湯をかけて臭みを抜く。
- ③深鍋に鶏がら、水、ねぎ、しょうがを入れ、沸騰まで強火、その後は弱火で、あくをすくいながら30分～1時間ふたをせずに静かに加熱する。
- ④ふきんを敷いたこし器でこす。

2 とろみのつけ方

麻婆豆腐のとろみは、(⑥) でつける。とろみの効果として、料理が冷えにくくなる・味が濃厚になる・具が均一に散らばるなどがあげられる。

片栗粉の主成分である(⑦) は、水と熱を加えると、(⑧) し、とろみが出る。この調理性を用いた食品例として、(⑨) や(⑩) などがある。

3 きゅうりの扱い方

⑪	塩をつけ、まな板の上で転がし、すぐに水洗いする。緑色が鮮やかになる。
⑫	切った後、塩でもみ、少し置いて絞る。しんなりして味がしみこみやすくなる。

※きゅうりの皮は、食べられる。環境保全のためにも食べられる部分は全て食べる工夫(エコクッキング)が必要。

★MEMO

雑

煮

市販品を一工夫して簡単正月料理



雑煮

めんたいの大根巻き

飾りかまぼこ

田作り

田作り



①片口いわしを電子レンジ（ ）にかけ乾燥させる。



②フライパンにしょうゆとみりんを入れ、加熱する。(強火)



③煮立ったら、片口いわしを入れる。



④手早くたれを全体にからめるように混ぜる。(汁気がなくなるまで)

雑煮



①干しいたけを水で戻しておく。
しいたけの戻し汁は捨てない



②にんじんを3ミリ厚さに輪切りにし、型抜きする



③干しいたけは、いしづきを取り、十字に飾り切りをする。



④だし汁（ ）を加熱し、にんじんとしいたけを煮る。(強火)



⑤鶏肉を入れ薄口しょうゆと塩で調味する。(中火)

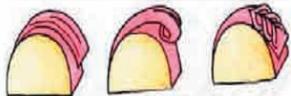
飾りかまぼこ



①かまぼこを板からはずして上の皮をむく。



②むき終わりの端は少しくつついたままにする。



③むいたほうの上部中心に切り込みを入れる。



④かまぼこの端を切り込みの穴に通してねじる。

<材料：一人分>

田作り

- ・片口いわし：12g
- ・しょうゆ：大さじ1/2
- ・みりん：大さじ1/2

好みで唐辛子等

雑煮

- ・まるもち・・・2個
- ・鶏肉・・・25g
- ・干しいたけ・・・1枚
- ・にんじん・・・20g
- ・三つ葉・・・適量
- ・薄口しょうゆ：小さじ1
- ・塩：少々
- ・だし汁：1カップ

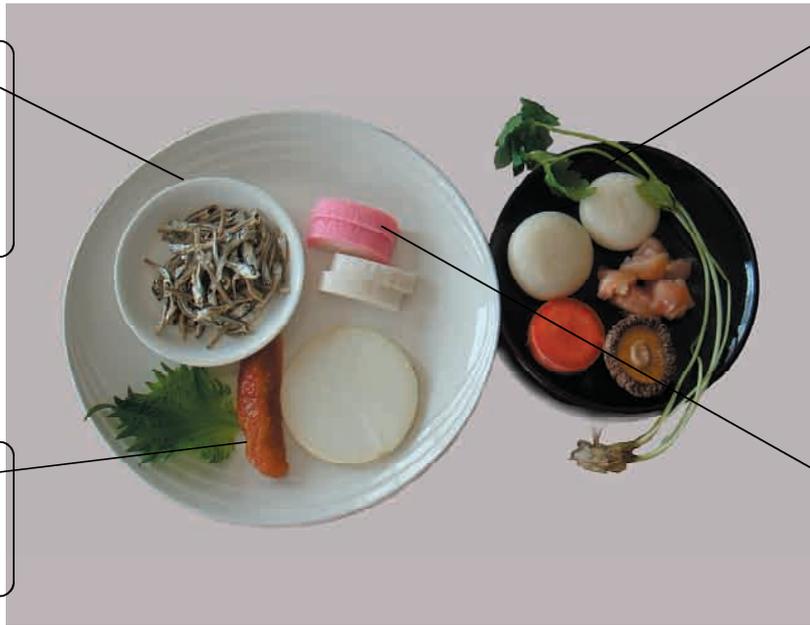
<干しいたけの戻し汁+水>

めんたいの大根巻き

- ・めんたいこ：一腹
- ・大根：15g
- ・大葉：1枚

飾りかまぼこ

- ・赤かまぼこ：20g
- ・白かまぼこ：20g



※かつらむきは、練習あるのみ！

※めんたいの大根巻きは、かつらむきの代わりに、大根の輪切りに包んでもよい。
(軽く塩もみをするとしんなりと包みやすくなる)



めんたいの大根巻き



①大根はかつらむきにする。

②大根の上にめんたいこをのせ、くるくると巻く。

③2等分する。

④切り口を上にして盛り付ける。



⑥余熱しておいたオーブン (温度 分程度) でもちを焼く。

⑦お椀にもち、にんじん、しいたけ、鶏肉、みつばを美しく盛り付ける。

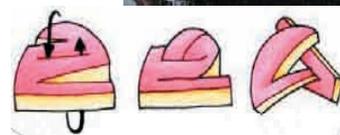
⑧熱々のだし汁を注ぐ。

*型がない場合の飾り切り

1 市松



2 結び



3 かのこ



【献立】

主菜	雑煮
副菜	めんたいの大根巻き
汁	飾りかまぼこ
主食	田作り

【学習のわらい】

- 1 干しいたけの扱い方
- 2 雑煮の作り方
- 3 大根の切り方
- 4 調味液のからめ方
- 5 手綱かまぼこの作り方

【自己評価】ABCで評価しよう！

- ・準備 A・B・C
- ・身支度 A・B・C
- ・班の協力 A・B・C
- ・後片付け A・B・C
- ・味付け A・B・C

【フィードバックシート】

実習を振り返ってチェックしよう！

評価	項目	成功例	失敗例
A B C	1 干しいたけの扱い方 【雑煮】 	<input type="checkbox"/> 戻したしいたけはふっくらとして香りがよかった。 飾り切りも上手くできた。	<input type="checkbox"/> 水につけていたが、しいたけが硬かった。 <input type="checkbox"/> 飾り切りの十字がきれいにできなかった。 <input type="checkbox"/> 石づきが残っていた。
A B C	2 雑煮の作り方 【雑煮】 	<input type="checkbox"/> 具材が色取り良く盛りつけられていて、汁も熱く味もよかった。	<input type="checkbox"/> もちの焼き方が悪かった。 <input type="checkbox"/> しいたけの戻し汁を捨てた。 <input type="checkbox"/> お椀の中の盛りつけバランスが悪かった。 <input type="checkbox"/> 加熱しすぎて、汁の量が少なくなった。 <input type="checkbox"/> 汁や具が冷めていた。
A B C	3 大根の切り方 【めんたいの大根巻き】 	<input type="checkbox"/> 大根が薄く切れ（かつらむき、輪切り）、切り口のめんたいが中心になっていた。	<input type="checkbox"/> 大根が厚く、うまく包めなかった。 <input type="checkbox"/> 切った大根の厚みに差があり、めんたいが中心にきていなかった。 <input type="checkbox"/> めんたいが巻ける長さまで大根をうまく切れなかった。
A B C	4 調味液のからめ方 【田作り】 	<input type="checkbox"/> 片口いわしの歯ごたえがよく、タレが全体に均一にからまっていた。	<input type="checkbox"/> 片口いわしを乾燥させ過ぎて、硬くなった。 <input type="checkbox"/> たれをからめる際、偏ってついた。 <input type="checkbox"/> たれをからめる際、加熱しすぎて焦げ臭くなった。 <input type="checkbox"/> たれを加熱し過ぎて辛くなった。 <input type="checkbox"/> たれの汁気が残っていて、できあがりかべたついていた。
A B C	5 手綱かまぼこの作り方 【飾りかまぼこ】 	<input type="checkbox"/> かまぼこの上の皮の厚さが均一で、手綱のねじりが真上にできた。	<input type="checkbox"/> かまぼこの上の皮が厚くなった。 <input type="checkbox"/> かまぼこの上の皮の厚さが均等にならなかった。 <input type="checkbox"/> 上の皮が最後までむけなかった。 <input type="checkbox"/> 手綱のねじりが真上にこなかった。

【感想】 (実習でできたことや気づいたこと、失敗の理由なども記入しよう！)

【ワークシート6】

1 正月料理の特徴

お正月は年神様をお迎えし、おまつりする儀礼。皆で神様にお供えしたごちそうをいただき神様を迎えている間は、煮炊きするのを慎むのが原則。保存食としての意味合いも強く、現代では、正月の三日間ぐらひは、女性に休養をさせるためとも言われる。お正月に欠かせない屠蘇（とそ）は、「蘇」という悪鬼を屠（ほふ）るという意味で、延命長寿を願って飲む酒のことを指す。

おせち料理の名前にも、ひとつひとつ意味がこめられている。元旦に祝うおせち料理に詰まっているのは、無病息災と子孫繁栄の願いを祈ったものばかりだ。ちなみに、大晦日に食べる年越しそばは、そばのように「細く長く」生きられることを願って、除夜の鐘を聞きながら食べ、健康に過ごした1年に感謝する意味もある。

2 おせち料理のお重の詰め方

本来は4段重が基本的。しかし地方や家風によって、五段重が基本の場合もあるので、絶対的な決まりごとではない。核家族が増えた現代では、一と二の重を一緒にした三段重が一般的。

- ・一の重→「祝い肴（ざかな）」黒豆、数の子、田作りなど
- ・二の重→「口取り」きんとんやかまぼこなど、甘いものを中心に
- ・三の重→「焼き物」海の幸など
- ・与の重→「煮物」（四は忌み数字で使用しない）山の幸など

3 正月料理の食材のいわれ



①	→長寿。腰が曲がるまで長生きするという意味。
②	→代々の語呂合わせで子孫繁栄という意味。
③	→おめでたい色の組み合わせから、平和の願いが込められている。
④	→里芋には子芋が沢山つくことから、子宝にめぐまれるように。
⑤	→黄金色の小判をイメージ。財産が貯まるようにという意味。
⑥	→無病息災。1年間まめに(健康に)生活できるようにという意味。
⑦	→穴があいていて先まで見えるので、見通しがきくようにとの願いが込められている。
⑧	→豊年豊作祈願。「ごまめ」ともいう。
⑨	→文化発展を願う縁起物。
⑩	→喜ぶにつながる語呂合わせ。
⑪	→めでたいの語呂合わせ。
⑫	→豊年と息災を願う食材。
⑬	→にしんの卵。子孫繁栄の意味。

<語群> たづくり こんぶ れんこん だてまき こうはくなます
きんとん・田作り・昆布・蓮根・伊達巻・紅白臍
かずのこ さといも たい ごぼう えび だいだい くるまめ
数の子・里芋・鯛・牛蒡・海老・橙・黒豆

★MEMO

親子丼・いんげん豆のごま和え・とろろ昆布のすまし汁 ((565 kcal))



親子丼 (525 kcal)



①鍋に分量の水を入れ加熱する。沸騰後かつお節を入れ火を止める。(強火)



②かつお節をこす。



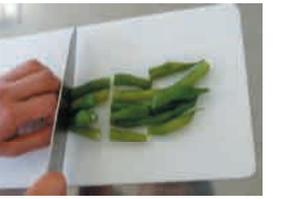
③玉ねぎを薄切りにする。



いんげん豆のごま和え (37 kcal)



①鍋にたっぷりの湯をわかし、塩を入れる。(強火) 沸騰したら、いんげん豆を入れ、さっとゆでザルにあげる。



②3cmの長さにカットする。

<材料：一人分>

親子丼

- 米……………80g
- 卵……………1個
- 鶏肉……………50g
- 玉ねぎ…20g

三つ葉…5g

煮汁

- だし汁…90ml
- しょうゆ…大1
- みりん…大1

いんげん豆のごま和え

- いんげん豆…45g
- ごま……………小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- だし汁……………小さじ1

とろろ昆布のすまし汁

- 水……………180ml
- とろろ昆布…2g
- 白だし……………小1

しょうが焼き・野菜サラダ・かき玉汁・ご飯 ((675 kcal))



しょうが焼き (257 kcal)



①しょうがをすりおろす。



②しょうがを絞り、しょうゆ、みりん、酒と合わせる。



③豚肉を10分ほどつけておく。(下味)



野菜サラダ (90 kcal)



①キャベツをせん切りにする。



②水にさらしてパリッとさせる。



③ザルにとり水気を切る。

<材料：一人分>

- 米……………80g
- しょうが焼き
- 豚肉……………70g
- しょうゆ…大1
- みりん…大1
- 酒……………小1
- しょうが…少々
- 油……………少々

かき玉汁

- 全卵……………20g
- ネギ……………5g
- コンソメの素…1/2個
- 白だし……………小1
- 水……………180ml
- [水溶性片栗粉]
- 片栗粉……………小1/2
- 水……………小1/2

野菜サラダ

- キャベツ……………20g
- ドレッシング (市販)
- プチトマト…1個

*** 時間がない時でも手軽にできる丼もの ***



④鍋に煮汁（人数分）、玉ねぎ、鶏肉を入れ、煮る。（中火）



⑤④を人数分に分ける。親子鍋に一人分の分量を入れ、加熱する。（中火）



⑥煮立ったら溶き卵を入れ、三つ葉をちらす。



⑦卵が半熟程度で火を止める。ご飯の上に盛り付ける。

- 〈丼のいろいろ〉
- ・牛丼 牛肉＋玉ねぎ
 - ・牛とじ丼 牛丼＋溶き卵
 - ・他人丼 豚肉＋玉ねぎ＋溶き卵
 - ・すき焼き丼
 - ・カツ丼 トンカツ＋溶き卵



とろろ昆布のすまし汁（3kcal）



④ごま、しょうゆ、砂糖、だし汁を合わせる。



④③にカットしたいんげん豆を入れて和え、器に盛る。



①かつお節で取っただし汁（ ）をあたため、白だしと塩で調味する。（中火）



②とろろ昆布を入れた椀に熱いすまし汁を注ぐ。



★すまし汁をだし汁で作る場合は、親子丼①のかつお節だしの、水の分量は一人分を300mlとし親子丼の煮汁と、とろろ昆布のすまし汁を一緒にあわせてとる。

*** ビタミンB₂パワーで、元気回復 ***



④フライパンに油を入れ、加熱する。熱くなったら肉を広げて焼く。（中火）



⑤焦げ目がついたら裏返す。



⑥両面焼き色が付いたら器に盛り付ける。



★豚肉の下味はビニール袋の中でもむ方法でもよい。
★薄切り肉を使うと早く火が通る。

かき玉汁（43kcal）



①ネギは小口切りにする



②水（ ）にコンソメの素を入れ、加熱する。（中火）



③白だしを入れる。煮立ったら、水溶き片栗粉をよく混ぜて入れる。



④溶き卵を穴あき玉じゃくしで均一に流し入れる。



⑤火を止め、ネギを入れる。

白身魚のホイル焼き・マセドアンサラダ・コーンスープ・ご飯 ((596kcal))



ホイル焼き (118kcal)

ご飯 (285kcal)



①えのきは、根元の部分を切り落とす。



②トマトは、くし形に薄く切る。



③アルミホイルの上に白身魚をおき、白ワインをかけ、塩こしょうをする。



コーンスープ (111kcal)



①鍋にコーンと牛乳を入れる。

★コーンはクリームタイプの缶詰を使用する。



②コンソメの素を入れ、加熱する。(中火)



③カップに注ぐ。

★生クリームとパセリを入れてもよい。(分量外)

<材料：一人分>

米……80g

白身魚のホイル焼き

白身魚……70g

えのき……5g

トマト……10g

チーズ……20g

白ワイン…小1

塩こしょう…少々

コーンスープ

コーン……25g

牛乳……120ml

コンソメの素…1/5個

マセドアンサラダ

じゃがいも…40g

きゅうり……10g

人参……10g

マヨネーズ…7g

ペペロンチーノ・水菜とトマトのサラダ・クラムチャウダー ((467kcal))



ペペロンチーノ (346kcal)



①大きめの鍋にたっぷりの湯をわかす。(強火)



②ニンニクは薄切り、唐辛子は輪切りにする。



③フライパンにオリーブ油を入れ、火をつける。②を焦がさないように炒める。(中火)



クラムチャウダー (109kcal)



①たまねぎ、ニンジン、じゃがいもは1cm角のさいの目切りにする。ベーコンは1cm角に切る。



②鍋にサラダ油大1(分量外)を熱しベーコンと野菜を炒める。

<材料：一人分>

ペペロンチーノ

スパゲッティ…80g

塩……大1

ニンニク……1/2かけ

唐辛子……少々

オリーブ油…小1

塩・こしょう…少々

クラムチャウダー

あさり……20g

ベーコン…1/2枚

たまねぎ…10g

にんじん…10g

じゃがいも…10g

小麦粉……大1/2

水……1/2C

コンソメ……1/4個

牛乳……1/4C

塩・こしょう…少々

水菜とトマトのサラダ

水菜……20g

トマト……40g

*** うま味を包んで焼くホイル焼き * * 白身魚を鶏肉に変えてもOK ***



④ トマト、えのき、チーズを順にのせる。



⑤ 左右、上をしっかり包む。



⑥ 鉄板にのせる。



⑦ 予熱しておいたオーブンで焼く。
目安 (240℃15分)



★ 焼き上がった後は熱いので、やけどに注意する。

マセドアンサラダ (82kcal)



① ジャがいもとにんじんの皮をむく。
★ ジャがいもの芽は深くえぐる。



② ジャがいも、人参、きゅうりは1cm角の、さいの目切りにする。



③ 鍋にじゃがいも、人参を入れ、ひたひたの水でゆでる。(中火)



④ ゆであがったらザルにあげ、水気を切る。



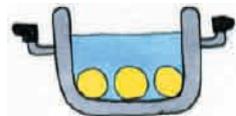
⑤ 材料をすべて入れ、マヨネーズで和える。塩こしょうで味を調える。



かぶるくらいの水



ひたひたの水



たっぷりの水

*** アルデンテにゆでたパスタでイタリアンメニュー ***



④ 湯が沸騰したら、塩をとパスタを入れる。(強火)



⑤ パスタをいれたらすぐに混ぜる。



⑥ ややかためにゆで、水をしっかり切る。(アルデンテ)



⑦ ③のフライパンの中にゆでたパスタを入れ、手早く炒める。(強火)



⑧ 塩こしょうをして味を調える。



③ 小麦粉を入れ、弱火で粉っぽさがなくなるまで炒め、水とコンソメを加える。
★ 水には、あさりの水煮缶の汁を使う。



④ 野菜が煮えたら、あさりを加える。牛乳を加えて、あたため塩・こしょうで味を調える。

水菜とトマトのサラダ (12kcal)



① 水菜は洗って、5cmに切る。



② トマトは、洗ってくし切りにする。



★ お好みでドレッシングを p 11 参照



ジャムを塗って巻く簡単ロールケーキ（一人分 167Kcal）5等分



①薄力粉と砂糖をそれぞれふるう。

②卵は卵黄と卵白に分ける。



⑤③に④の泡立てた卵白を入れゴムべらでさっくりと均一に混ぜる。

⑥鉄板にクッキングシートを広げ、⑤の生地を流す。

<材料:鉄板1枚分>
薄力粉……40g
砂糖……50g
卵………L玉3個
イチゴジャム……適量
シュガーパウダー……少々
いちご………適量

応用編:生クリームと
いちごで
トッピング



冷凍パイシートを使った簡単パイ（小1個 281kcal）



①りんごの皮をむく。

②芯を取り除き、薄くスライスする。（いちょう切り）



⑦パイシートは解凍し1/2にカットして、麺棒で伸ばし切り込みを入れる。

⑧⑥の煮りんごをパイシートの片側に載せ、残りのパイシートを折る。

⑨シートのまわりをフォークで抑え、しっかりとつける。

<材料:小4個>
パイシート……2枚
りんご………1個
砂糖………50g
レモン………小2
シナモン……少々

応用編:パイシートの形を変えてアレンジ



混ぜて焼くだけ簡単ケーキ（一人分 221Kcal）10等分



<材料:鉄板1枚>
薄力粉……100g
ココア………30g
B.P………小1/2
砂糖、バター……100g
卵………3個
クルミ………60g

①クルミは、フライパンで焦がさないように、から煎りし、粗くくだく。

②薄力粉、ココア、B.Pをあわせてふるう。



③卵黄にふるった粉と砂糖を混ぜ合わせる。

④卵白はハンドミキサーで角がたつまで泡立てる。

<角がたつた状態>



⑦180℃の予熱しておいたオーブンで約10分焼く。

⑧焼き上がった生地が熱いうちにシートをはがし、ジャムを一面に塗る。

⑨手前から巻き、巻き終わりを下にしてそのまま落ち着かせ、2.3cmにカットして盛り付ける。



③レモン汁を絞る。
(りんごの褐変防止)

④りんごに砂糖とレモン汁を加え加熱する。(中火)

⑤汁気がなくなるまで煮る。火を止めシナモンを加える。

⑥出来上がった、煮りんごは皿に広げ粗熱をとる。



⑩鉄板にクッキングシートを敷きパイ生地を並べる。予熱しておいたオーブンで焼く。(上段で200℃、約20分)

大人数で切り分けるホール状のアップルパイをつくらう。

- パイシート1枚を麺棒でのばし、もう一枚を棒状にカットする。
- パイ皿に合わせて丸く敷き詰め煮たりんごのをせる。
- 棒状のパイシートを格子状に組み、余分は丸くカットする。
- フォークで抑えしっかり付ける。



③バターに砂糖をいれよく混ぜる。

④ボールにふるった粉類を入れる。

⑤ゴムべらでざっくり混ぜ、①のクルミを入れる。

⑥鉄板にクッキングシートを広げ生地を流し入れる。

⑦余熱しておいたオーブンで加熱する。(170℃、約10分、中段)

★竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。

電子レンジで簡単にできる和菓子 (1個 175Kcal) 5等分



<材料(5~8個分)>
 白玉粉・・・120g
 砂糖・・・60g
 水・・・200ml
 いちご・・・5~8個
 餡・・・120g



①白玉粉・砂糖・水を耐熱性の容器に入れ、よく混ぜる。



②ボールにラップをして電子レンジで6分加熱する。



③いちごは洗い水気を拭きとる。あんを8等分していちごを包む。



④電子レンジから出して水をつけた木べらでよくこねる。



⑤バットに片栗粉(分量外)をひき、生地を入れ、8等分する。



⑥生地を丸く広げて、いちごが入ったあんを包む。



(1個 186kcal)



材料(5~8個分)

白玉粉・・・120g
 砂糖・・・60g
 水・・・200ml
 しょうゆ・・・小1~2
 くるみ・・・10g
 あん・・・120g

作り方のポイント

- ・しょうゆは、水と一緒に最初の段階で加える。
- ・くるみは、フライパンでカラ入りして荒く砕いておき、電子レンジから取り出した生地に加える。

中華料理のデザート代表格 (一人分 163kcal 5等分)



<材料(5~8人分)>
 粉寒天・・・4g
 水・・・300ml
 砂糖・・・60g
 牛乳・・・300ml
 アーモンドエッセンス 少々
 シロップ
 水・・・400ml
 砂糖・・・100g
 果物・・・適量



①鍋に寒天と水を入れ、火にかける。かき混ぜながら2分ほど沸騰させる。



②砂糖を入れて煮溶かす。



③人肌(40℃位)に温めた牛乳、アーモンドエッセンスを加えて混ぜ合わせる。



④バットなどに流し入れて冷やし固める。



⑤シロップを作る。水と砂糖を入れて、沸騰させ少し煮詰める。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。



⑥寒天が固まったらひし形に切る。食べやすい大きさに切った果物と一緒に、盛り付けシロップを注ぐ。

★器にそのまま流し固めてもよい。

【参考】牛肉・じゃがいも・ほうれん草…さて、何を作る？



肉じゃがの献立(左図)と同じ材料でも、組み合わせや調理法を替えるだけで、様々な料理(下図はその一例)を作ることができます。料理のレパートリーを増やすには、想像力を膨らませることが大切です。調理の基本を押さえ、後は自由自在に他の料理にも挑戦してみてください。

肉じゃが、あげと花麩のみそ汁、ほうれん草のおひたし、ご飯 (p 2 の献立)



ビーフカレー、コンソメスープ
ほうれん草のサラダ



牛丼、すまし汁
ほうれん草とじゃがいもの炒め物

【ワークシート解答】

- ワークシート 1 (p 5) ①手早く ②3~4回 ③30分 ④15~20分 ⑤10~15分 ⑥下 ⑦上 ⑧端
さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(醤油) そ(味噌) ⑨ソラニン ⑩自然毒 ⑪細菌性
【計算してみよう】 $180\text{ml} \times 1.2 = 216\text{ml}$ $160\text{g} \times 1.5 = 240\text{g}$
- ワークシート 2 (p 9) ①グルタミン酸 ②イノシン酸 ③グアニル酸 ④コハク酸 ⑤(うまみの)相乗効果
一番だし(こんぶは水から入れ、沸騰直前に取り出す。その後、かつおぶしを入れ、
沸騰したら火を止め、静かにこす。)
二番だし(1番だしをとった後のかつおぶしに水を加え、加熱沸騰後2, 3分煮てこす。)
- ワークシート 3 (p 13) ⑥DHA ⑦IPA ⑧なみだ箸 ⑨ねぶり箸 ⑩寄せ箸 ⑪渡し箸 ⑫拾い箸 ⑬刺し箸
①熱凝固 ②気泡 ③乳化 ④68 ⑤73 ⑥温泉卵 ⑦グロブリン ⑧レシチン
⑨半月切り ⑩いちょう切り ⑪輪切り ⑫さいの目切り ⑬せん切り ⑭みじん切り
- ワークシート 4 (p 17) ①手開き(腹開き)②二枚おろし ③三枚おろし ④かつお ⑤さわら ⑥あじ ⑦いわし
⑧あわび ⑨さば ⑩さけ ⑪ひらめ ⑫ぶり ⑬40% ⑭フードマイレージ
- ワークシート 5 (p 21) ①北京料理 ②広東料理 ③上海料理 ④四川料理 ⑤四川料理 ⑥水溶き片栗粉
⑦でんぷん ⑧糊化 ⑨わらび餅 ⑩葛湯 ⑪板ずり ⑫塩もみ
- ワークシート 6 (p 25) ①海老(えび) ②橙(だいたい) ③紅白なます ④里芋 ⑤きんとん ⑥黒豆 ⑦蓮根(れんこん)
⑧田作り⑨伊達巻(だてまき) ⑩昆布 ⑪鯛(たい) ⑫牛蒡(ごぼう) ⑬数の子

平成21年9月21日発行

著者・発行 植山 敦子 (福岡県立宗像高等学校)
笠原 玉緒 (福岡県立筑豊高等学校)
筒井 佐和子 (福岡県立東鷹高等学校)
林田 秩子 (福岡県立稲築志耕館高等学校)
平野 いずみ (福岡県立北筑高等学校)

協力 表紙・イラスト 井上 愛理 (宗像高校平成20年度卒業)
栄養計算 麻原 智子 (管理栄養士)

印刷・製本 門司印刷(株)



年 組 番 氏名