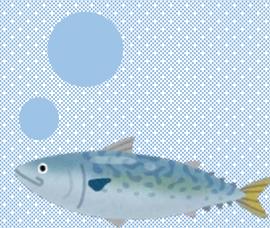




栄養的でおいしい食事づくりを自分のものに。

基礎調理学実習(1年生)では、煮る、焼く、揚げる、蒸すなど、基本的な食事づくりの技術を身につけます。



事前にアップされた資料を各自で予習し、実習に入ります。

各料理の煮るときのポイント

調理学 P156

- 鯖の味噌煮 味噌汁と異なる点だよ
煮汁に調味料、味噌を加え、10~12分程度で煮る
- 煮浸し
少なめの煮汁で短時間、煮汁を残すように煮る
- 里芋の煮物
多量の煮汁で、時間をかけて味をしみこませながら、煮汁を残すように煮る

【前回の復習】調理をする上での注意点は??

- ①鍋の大きさ②落とし蓋をするか
- ③煮汁の量④調味%



5

煮浸し

仕上がりのポイント

- 調味が均一になじみ、煮汁が残っている。
- 釜まできちんと火が通っている。

- ◆ 材料に対するだしの量: 今日の実習では**30%**
塩分・野菜の0.8~1.0%、糖分・野菜の1%

お浸し: 野菜をゆで(青菜類は茎ごとえを残して、色よくゆで)、だし割りしょうゆ(しょうゆをだしで薄めたもの)などに浸して味をなじませる。
→味付けをしてからは加熱しない

◆適する材料は??



青梗菜とちくわ



もやしと油揚げ



白菜と桜えび



なす

16

事前学習資料はこちら>>>

大きなスクリーンや天井モニターで先生の手元や調理のポイントをテキストに書き込みます。

ポイント
メモしましたか?

進みますよ~!

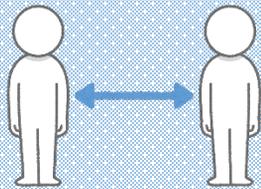


各班分かれて 作業開始!

※通常は、実習台1台あたり15~6名ですが、今は、密を避けるため、1台に3人で実習中。

塩分は全体でこのくらいかな?

【実習の分担】	2・3・4番	5・6・1番
2回 作業場所	りんごの皮むき(3等分)・3分	
② (まな板) 野菜:人数分 肉:1枚	「小松菜の煮浸し」 ①小松菜、しめじを切って計量 ②調味料を計算	「里芋の煮物」 ①皮をむく ②計量して調味料を計算 ③下茹で ④煮る
③ ④ ⑤	準備内容 「サバの味噌煮」 ①サバを計量 ②みぞの量を計算 ③サバに切り込み、しょうがを切る	胚芽米を炊飯する すべての料理の、盛りつけ 食器を出す りんごを盛りつける お茶の準備
⑥ ①	お茶準備、台をふいて配膳	
人数	3名	2~3名



試食時には卓上パーテーションを用いて飛沫防止を心がけています。

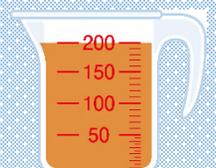
里芋の煮物

そろそろ里芋
柔らかくなったかな?
もう少し煮汁減らしたい

里芋の皮を同じ幅で
むくため真剣です!



キレイに仕上がりました!



鯖の味噌煮

今回は2種類の味噌を使います

味噌煮の味噌の使い分け

味噌汁同様、甘味噌(西京など)は塩分が低いので、辛味噌よりたくさん量入ります。煮汁の濃度は強く、煮あがりのソース状の液体も多くなります。あまりどろどろしたくない場合は「辛味噌」、味をかためたい場合は「甘味噌」との併用すると良いでしょう。



鯖は重ならないようにそ〜っと...

調味料はきちんと計量スプーンを使って調味します。



小松菜の煮浸し

ポイントを思い出しながら調理をしていきます。

先生！
煮汁これくらいですか？

どれどれ？

先に小松菜の軸を入れてから次に葉を入れて...

小松菜としめじがキレイに見えるように盛り付け中。



小松菜の長さをそろえるため定規で計いながら切ります。



できあがい!

りんごの3等分
(皮むき)の
実技テストをして
います。



実習を終えた 学生の声

- ・なんといっても、サバの味噌煮が絶品。
- ・実習で作る料理は、毎回おいしい!
- ・小松菜は学校給食では苦くて嫌いだったけど、
今日のは甘くておいしかった。
- ・班のメンバーや分担は毎回違うけど、今日もメンバーと協力してできた。

【基礎調理学実習 担当: 児玉ひろみ専任講師】



基礎調理学実習では、料理の味付けの基本となる調味パーセント(材料の量に対して使用する調味料の割合)をうまく使えるようにします。また、切る、むくといった基本技術を身に付けます。2年間でしっかり基本を学べば、社会に出て応用できる基礎が身につきます。

今日の実習テーマは、「煮る」。
「煮る」は、食品の加熱と同時に調味していくので、調味パーセントが、そのおいしさを大きく左右します。魚、野菜、芋、それぞれの煮方を学びます。

作業は、班ごとに行い、グループワークを通して、協力して料理を仕上げていくことも実習の特徴です。