

料理の基本

1 材料の切り方



乱切り



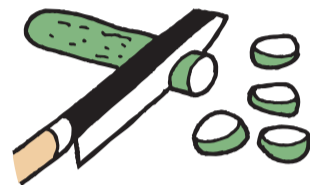
ざく切り



ささがき



小口切り



ぶつ切り



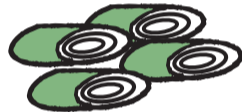
くし形切り



輪切り



半月切り



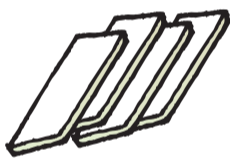
斜め切り



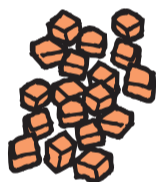
いちょう切り



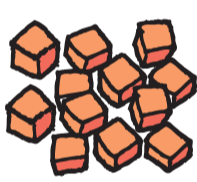
色紙切り



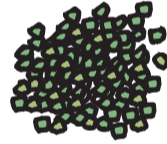
たんざく切り



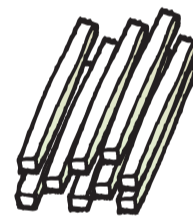
あられ切り



細の目切り



みじん切り



拍子木切り



せん切り

2 材料のはかり方

計量カップ

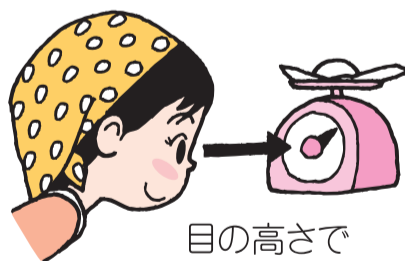


…200ml
(1合=180ml)



レーズンなど
軽く平らに

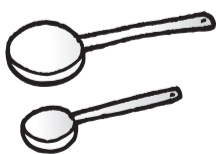
はかり



目の高さで

(注)
家庭用秤は、1目盛が5gで
1~2kgまで量れるのが便利
です。
また大さじ1杯は、すりきり
棒ですりきって1杯です。

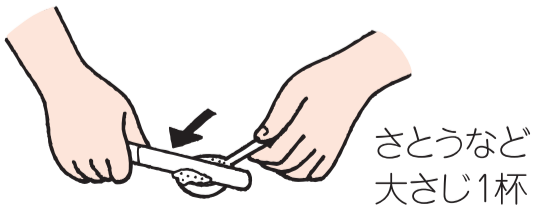
計量スプーン



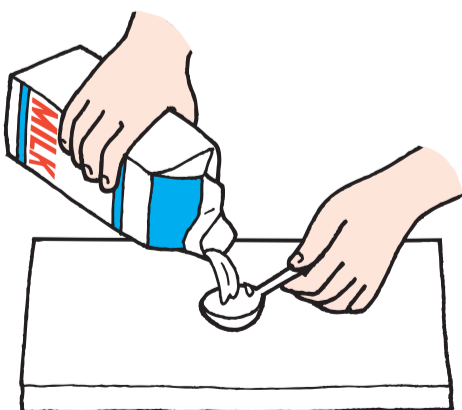
…大さじ15ml
…小さじ5ml



粉カップ1杯
ナイフですりきりに



さとうなど
大さじ1杯



牛乳大さじ1杯
台の上において



少量
ゆびさきで
ひとつまみ



液体
(スプーンに少し
もりあがる)

料理の基本



①材料の切り方

料理には、煮物や炒め物など色々と方法が分かれています。調理する方法によって材料の切り方を変えましょう。すばやく火を通したいのであれば、材料は薄く切ります。じっくりと煮込むのであれば、にくずれをしないように、厚めに切ります。ここでは一般的な材料の切り方を紹介します。

(表面の一部抜粋)

乱切り	形をそろえずに、材料を回しながら切るきり方です。材料を横におき、切り口が上になるように手前に回しながら、斜めに切り落としていきます。
小口切り	きゅうりなどの細い円筒状のものを切るきり方です。輪切りのように切り口を切ります。酢の物や和え物など、この切り方をします。
くし形切り	トマトなどを放射状に切るきり方です。まずは4等分に切り、さらに4等分に切ったものを半分に切ると、形がそろいやすいです。
輪切り	大根など円筒状のものを輪に切る方法です。必要な部分を切り落とし、皮を剥きます。材料を寝かした状態で同じ厚さに揃えて切ります。包丁の刃先を材料に当て、向こう側に押し出すようにすると切りやすいです。主に煮物をする際の切り方です。
半月切り	輪切りしたものを、さらに半分に切ります。煮物や炒め物にする際の切り方です。煮物にする場合は厚めに、炒め物にする場合は薄めに切ります。
斜め切り	ごぼうなど細長いものを切るきり方です。材料にたいして刃を少し寝かせ切ります。鍋物や煮物に適しています。
いちょう切り	半月切りしたものを、さらに半分に切ります。火を早く通したいときの切り方です。薄めに切りましょう。
細の目切り	サイコロのように、立方体に切るきり方です。用途によって大きさを決めます。切り方は拍子木切りをさらに、端から切っていきます。
みじん切り	材料を細かく砕くように切ります。縦横共、細かく切っていきます。
拍子木切り	フライドポテトのように、直方体に切るきり方です。用途によって長さを決め、材料を必要な長さに輪切りにします。次に輪切りにしたものを、仕上げたい太さに縦に切っていきます。さらに縦に切ったものを、同じ太さに切っていきます。
せん切り	材料の繊維にそって細かく切ります。必要な長さを決め、材料を必要な長さに輪切りにします。次に輪切りにしたものを、縦に薄く切っていきます。さらに薄切りしたものを、端から細かく切っていきます。

②材料のはかり方

食品をむだなく、おいしく調理するには材料や調味料の分量や割合を正しく覚え、そのつと計量カップや計量スプーンをできるだけ使用しましょう。

計量することにより、味が濃すぎたり、作りすぎたりなどの間違いや失敗への不安がなくなり、自信を持って料理することができます。

計量するときには正しい使い方で、計器を使いこなせるようにしましょう。