

# 新調理学実習 第二版

— 基本調理から給食への展開 —

宮下朋子・村元美代 [編著]

菊池節子・津田和加子・菊地和美・新海シズ [著]



2021 年度更新版

見本

同文書院

## ■ 執筆者紹介

---

### 監修・編著者

みやした ともこ  
宮下 朋子（会津大学短期大学部 教授：博士〈学術〉）

基本理論編／I おいしさと健康，IV 調理器具と使用方法：  
1 基本的な調理器具の名称と使い方  
レシピ編／レシピ編の使い方，日本料理（正月料理，松花堂弁当除く）

むらもと みよ  
村元 美代（盛岡大学 教授：博士〈学術〉）

基本理論編／IV 調理器具と使用方法：2 業務（給食）用  
調理（厨房）機具の名称  
レシピ編／西洋料理：パン～飲み物

### 著 者 \*執筆順

きくち せつこ  
菊池 節子（郡山女子大学 教授）

基本理論編／II 献立の立て方  
レシピ編／日本料理：正月料理，松花堂弁当，一部煮物・焼き物

つだ わかこ  
津田 和加子（桜の聖母短期大学 教授）

レシピ編／西洋料理：スープ類～肉料理

きくち かずみ  
菊地 和美（藤女子大学 教授：博士〈農学〉）

基本理論編／III 実習における安全と衛生管理  
レシピ編／中国料理

しんかい  
新海 シズ（飯田女子短期大学 教授）

レシピ編／中国料理

（給食の展開のレシピ執筆は，日本料理，西洋料理，中国料理とも村元先生，宮下先生，津田先生が担当しました。）

## 目次

改訂にあたって	v
はじめに	vi
目次	vii

## 基本理論編 1

I おいしさと健康	3
1 おいしさと健康を両立させる調味面での留意点	3
II 献立の立て方	5
1 献立作成上の留意点	5
2 献立作成の実際	6
3 献立構成パターンと組み合わせ例	6
4 給食における献立の立て方	7
III 実習における安全と衛生管理	8
1 調理学実習・給食実習の安全と衛生管理	8
2 作業の安全と衛生管理のポイント	10
IV 調理器具と使用方法	13
1 基本的な調理器具の名称と使い方	13
2 業務（給食）用調理（厨房）器具の名称と使い方	15

## レシピ編 19

レシピ編の使い方	21
----------	----

### ●日本料理 25

日本料理の特徴と構成	25
1) 日本料理の特徴	25
2) 日本料理の種類	25
3) 日本料理の食事作法	28

#### <レシピ>

刺身	30
あじの酢醤油かけ	32
吉野鶏のすまし汁	33
菊花豆腐のすまし汁	34
若竹汁	35
かきたま汁	36
けんちん汁	37
はまぐりの潮汁	38
みそ汁	39
白飯	41
五目炊き込みご飯	42
えだまめご飯	43
たけのこご飯	44

そぼろご飯	45
親子どんぶり	46
強 飯 (赤飯)	47
おはぎ	48
巻き寿司 (太巻き)	49
ちらし寿司	51
いなり寿司	53
冷やしそうめん	54
かれいの煮付け	55
さばのみそ煮	57
筑前煮	58
かぼちゃのそぼろあんかけ	59
ひじきの炒り煮	60
きんぴらごぼう	61
さといもの含め煮	62
ふきの青煮 (含め煮)	63
梅花にんじん	64
手綱こんにゃく	65
亀甲しいたけ	66
さやえんどうの青煮	67
高野豆腐の含め煮	68
ふろふきだいこん	69
茶碗蒸し	70
にじます (あじ) の塩焼き	72
魚の照り焼き	74
松 風	75
うに焼き	76
西京焼き	77
だし巻き卵	79
天ぷら (えび・いか・しいたけ・ししとう・かぼちゃ)	80
さんまの南蛮漬	82
鶏肉の竜田揚げ	83
ほうれん草のおひたし	84
きゅうりとわかめの酢の物	85
ほんれん草のごま和え	86
白和え	87
いかときゅうりの黄身酢和え	88
キャベツとしその即席漬	89
かぶの甘酢漬	90
菊花かぶの甘酢漬	91
蛇腹きゅうりの甘酢漬	92
水ようかん	93
淡雪かん	94
果汁かん	95
ゆずまんじゅう	96
柏 餅	97

ビーフステーキ	142
ハンバーグステーキ	143
ミートローフ	145
ポークソテー	146
ポークカツレツ	147
チキンクリームシチュー	149
ビーフシチュー	150
ロールキャベツ	151
サンドウィッチ	152
ピッツァ・マルゲリータ	154
バターライス・サフランライス	156
ピラフ	157
チキン・カレー	158
スパゲッティ・ミートソース	159
スパゲッティ・ボンゴレ	160
マカロニグラタン	161
グリーンサラダ	162
コールスローサラダ	164
マセドアンサラダ	165
トマトサラダ	166
花野菜のサラダ	167
デコレーションケーキ	168
カップケーキ	171
ロールケーキ	172
プレーンクッキー	173
アイスボックスクッキー	174
リーフパイ	175
シュークリーム	176
りんごのコンポート	177
カスタードプディング	178
ゼリー	179
ブラマンジェ	181
ババロア	182
フルーツパンチ	183
コーヒー	185
紅 茶	186

## ●中国料理 189

中国料理の特徴と構成	189
1) 中国料理の特徴	189
2) 中国料理の構成	190
3) 中国の酒	191
4) 特殊材料および調味料	191
5) 中国料理の調理器具	193
6) 中国料理の食事作法	193

# Ⅲ 実習における安全と衛生管理

## 1 調理学実習・給食実習の安全と衛生管理

調理学実習・給食実習では、安全かつ衛生的に食事や給食を準備、配膳、片づけができるように配慮した衛生管理が求められ、さらに使用する食材から調理過程を通して各自の健康管理までも含まれている。したがって、実習の衛生管理は、「人」「食材」「施設」すべてを対象として把握することが必要である。

一方、給食実習においては、HACCP（Hazard Analysis and Critical Control Point：危害分析・重要管理点<sup>8)</sup>）の考え方にに基づき、作業分担に応じた役割を理解するとともに、各自が衛生管理によって安全性を確保する協力体制が求められている。

HACCP<sup>9)</sup>とは、食品の安全性を保障する衛生管理の手法のひとつで、原材料の生産から調理されて口に入るまでの各段階で発生すると考えられる危害要因（HA）を科学的に分析し、危害発生が防止できる点を重点的に管理（CCP）することによって、安全性を確保しようとする食品衛生・安全管理システムである。HACCPシステムを構築するための7原則には、先程も述べた危害発生の可能性が高い箇所について危害要因を分析し、重要管理点を設定するとともに、モニタリング、検証の方法を決め、これらの手順や判断結果を記録することが盛り込まれている。

調理学実習・給食実習の安全と衛生管理の手順は、1.身だしなみ・準備作業、2.検品・下処理から非加熱調理、3.加熱調理、4.盛り付け作業、5.器具の洗浄・清掃作業、6.そのほかの流れにそって、表2のとおりにまとめられる。

表2 調理学実習・給食実習の安全と衛生管理

	調理学実習	給食実習	そのほか注意点・法的根拠など
1.身だしなみ・準備作業	1 清潔な調理衣（白衣）、帽子、履物などを着用する（毛髪は帽子からはみ出さないようにする）。 2 健康状態や体調に異常がある場合は必ず申し出て、指示にしたがう（下痢をしている者、発熱、嘔吐の症状のある者はいないかを確認する）。 3 爪は短く切る。手指や顔面の化膿傷について有無を確認する。 4 調理場内ではマニキュア、指輪、ネックレス、イヤリング、ヘアピン、時計や香水はつけない。 5 調理場内では専用の履物を履く。調理衣（白衣）のままで調理場の外に出ない。 6 手指を十分に洗う。		従事者等の衛生管理点検表 <sup>8)</sup> 「大量調理施設衛生管理マニュアル」 <sup>8)</sup> 参照

# IV調理器具と使用方法

計量を正確に行うことや調理に適した器具を用いることは、味の再現性、均一性、さらに料理をおいしく仕上げる上で重要である。ここでは、一般調理に用いる主な調理器具について述べる。

## 1 基本的な調理器具の名称と使い方

### 1) 計量器具

- ①キッチンスケール（秤量および最小表示は異なる。例：0.1～100g，1g～2kgなど）
- ②上皿はかり（1g～1kg・2kg・5kgなど）
- ③計量カップ（200ml，500ml，1Lなど）
- ④計量スプーン（1ml，5ml，15ml）とすり切り

### 2) 成形器具

- ①包丁：用途により刃の長さや幅，角度が異なる。



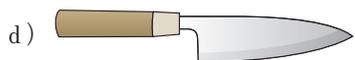
牛刀：肉類をはじめ，野菜やパンなど，さまざまな用途で用いられる。



ペティナイフ：果物やいもの皮むき，芽やへたとり，飾り切りなど細かい作業に適する。



柳刃包丁：細長く先がとがっている。刺身，三枚おろしに用いる。



出刃包丁：魚をおろしたり，鶏のぶつ切りのときに用いる。



薄刃包丁：葉菜類の刻みや，かつらむきなどに用いられる。



パン切り包丁：食パンやサンドウィッチを切る際に用いる。刃がウェーブ状。

- ②まな板：衛生的観点から野菜・果物用，肉用，魚用に分ける。

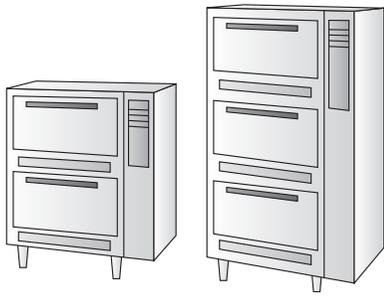


図9 マイコン立体炊飯器 [ガス]

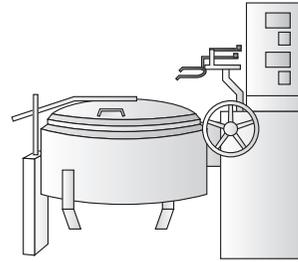


図10 ステンレス製回転釜  
[IH/ガス/蒸気]

なっている。

⑤フライヤー

大量の揚げ物を、サーモスタットの働きにより一定温度で揚げるができる。

⑥ティルティングパン (図12)

炒める、煮る、焼く、蒸す、揚げるが可能。ハンバーグなどは大量に並べて焼くことができる。ハンドル操作で回転するので、調理済みの食品がとり出しやすい。

⑦電磁 (IH) 調理器

IH調理機は加熱が速く、衛生面(調理室の環境)においては火を使うよりも優れていることから、給食施設で使用されるようになったが、使用する鍋の素材を選ぶことや、停電時に使用不可となることが欠点となっている。

(3) 配膳用 (パントリー)

①ウォーマーテーブル

お湯の温度を調節することで、調理時の温度そのままに料理提供することが可能となる。

②ホットワゴン・コールドワゴン

温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま配膳室まで運ぶことが可能な機器。

③温冷配膳車

一人分の食事を、専用のトレイの上で温かいものと冷たいものを左右に分けて置き、配膳車の中に入れる。中は仕切られており、左右でそれぞれ温冷の温度を保ちながら食堂まで運ぶことが可能。

(4) 洗浄室

①容器洗浄機

コンベア式の大型のものとコンパクトタイプのものがある。ノズルから出される水流で洗浄とすすぎを行う。

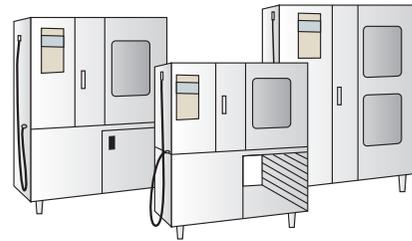


図11 コンベクションオープン  
[電機/ガス]

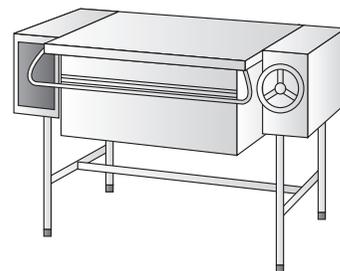


図12 ティルティングパン  
[電気/ガス]

# 新調理学実習 第二版 調理ページの使い方

調理実習と給食実習の双方に対応して、材料・調味%や使用する機材等を具体的に解説。それぞれの料理の由来や、調理の「なぜ？」に答える科学的知識も豊富に記載しています。

## 飯 主食

### 強 飯 (赤飯)

もち米はうるち米と異なり、炊飯でなく、蒸して加熱をする。豆はあずきのほか、地方や場面によっては大豆や黒豆、白ささげを用いる。



#### 【リード】

料理の由来や調理のポイントを簡潔に解説

#### 【材料】

基本調理と大量調理それぞれの材料・重量・調味%。人数ごとの調整がしやすいように1人分を記載

材 料	基本調理 (1人分)	調味% ほか	材 料	給食への展開 (1人分)	調味% ほか
		できあがり 200g			できあがり 200g
もち米	100g	もち米の8～10%	もち米	100g	もち米の8～10%
あずき	10g	〃 20～30% (ふり水)	あずき	10g	〃 20～30% (ふり水)
あずきの煮汁 +水	20g		あずきの煮汁 +水	20g	
黒ごま	1.2g (2ml)	〔体積比〕ごま:塩=1～3:1 飯の0.7% 塩分	黒ごま	1g (1.7ml)	〔体積比〕ごま:塩=1～4:1 飯の0.35% 塩分
塩	1.4g (1.2ml)		塩	0.7g	

#### 【作り方】

基本調理と大量調理の手順。それぞれの機材・調理時間を考慮して具体的に解説

基本調理の作り方	大量調理での作り方
<ol style="list-style-type: none"> <li>あずきを洗い、あずきにかぶる程度の水を加えてひと煮立ちしたあと、煮汁を捨てる（渋抜き）。さらに、約6～7倍の水（記載外）を加えて20分くらい煮る。煮汁をとり、冷ましておく。</li> <li>もち米を洗ってボウルに入れ、米がつかるようにあずきの煮汁と水を加えて2～3時間ひたしておく。蒸す直前にザルに上げて水気をきり、①のあずきと混ぜる。つけ汁はとっておき、ふり水に用いる。</li> <li>蒸し器の湯はあらかじめ十分に沸騰させておく。蒸し器に布を敷き、②を入れ中央部を少し低めにして広げ強火で蒸す。ふり水は、3～4回に分けてふる。蒸し時間は40分くらいであるため、1回目のふり水は加熱開始後20分後とし、その後10分ごとくらいにふり水を行うとよい。</li> <li>蒸し上がったら底の広い器に移し、あおいで冷ましてから碗に盛る。</li> <li>ごまはいりごまにし、塩を加えてごま塩を作り、④の強飯にふる。</li> </ol>	<p><b>下調理：</b>あずきは洗い、5～6倍の水に30分ほど浸漬する。もち米は洗米し、あずきの煮汁（後述）に2時間以上浸漬する。</p> <p><b>調理手順：</b>①あずきを火にかけ、沸騰したら火を弱めて5分ほど煮る。ゆで汁の一部をとって冷まし、もち米の浸漬に用いる。②あずきは、継続して加熱し、かためにゆでて水気をきり冷ましておく。ゆで汁 (a) はとっておく。③米の水気をきる（浸漬水 (b) はとっておく）。④②と③を混ぜ、蒸し器で蒸す。(a) と (b) を混ぜたゆで水をふり水とする。</p> <p><b>別法：</b>③スチーム機能を使用。穴あきパンに④を入れ、スチームモードで加熱する。</p>

#### 【調理のポイント】

特に注意すべき調理のポイントを説明

#### もち米を炊飯する場合（炊きおこわ）の加水量

もち米を炊飯する場合は、炊き水を多くするためにうるち米を加え、加水量を多くする。  
 計算方法：炊きおこわの加水量 = (もち米の重量 × 0.9倍) + (うるち米の重量 × 1.5倍)

#### もち米のふり水量と食感

おいしくできた強飯は、もち米重量の1.6～1.9倍になる。もち米を浸漬すると、2～3時間で米重量の30～40%程度、一晩では50%程度を吸水する。でんぷんの糊化に必要な水は30%であるから、理論上は3時間以上の浸漬をすればよいことになるが、これだとかたい強飯ができてしまう。したがって、もち米を蒸す際に、米重量の20～30%のふり水を3～4回に分けて行い、好みのかたさに仕上げるるとよい。

#### 【調理科学】

調理科学に基づいて、なぜそうするのかをわかりやすく解説

汁物 汁

吉野鶏のすまし汁

本来は葛粉くずを用いて作ることから、葛の産地である奈良県吉野地方にちなんで、この名称がつけられた。鶏肉を包む糊化でんぶんの滑らかな食感が特徴で、この汁物のおいしさである。



材 料	基本調理 (1人分) 調味% ほか	材 料	給食への展開 (1人分) 調味% ほか
鶏肉(ささみ)	30g	鶏肉(むね)	10g
酒	1g	かたくり粉	1g
薄口醤油	1g (0.8ml)	生しいたけ	15g
かたくり粉	3g	みつば	2g
生しいたけ	15g	出し汁*	150g
みつば	2g	塩	0.45g
出し汁*	150g	薄口醤油	2.8g
塩	0.45g (0.38ml)		出し汁の0.6~0.7%塩分
薄口醤油	2.8g (2.3ml)		[塩分比] 塩:醤油=1:1

\*p.33, 表 I-4 参照

基本調理の作り方	給食への展開・作り方
<p>①生しいたけはうす切り*、みつばはさつとゆで、2cm 長さに切っておく。</p> <p>②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、すりこぎで軽く叩いて薄く伸ばし、酒と薄口醤油をふりかけて下味をつけておく。</p> <p>③②にかたくり粉をまぶしてから余分な粉を払い、熱湯の中でゆでて、水気をきる。</p> <p>④鍋に出し汁を入れ火にかける。ここに①の生しいたけを入れて火を通した後、調味する。</p> <p>⑤汁椀に③の鶏肉と①のみつばを入れ、④の汁を椀に注ぎ、供する。</p>	<p><b>調理手順</b>：鶏肉をそぎ切りにし、かたくり粉をまぶしてゆでる。みつばは、2cm の長さに切り、ゆでて急冷し、水気をきっておく。鶏とみつばを、汁椀に盛りつけておく。生しいたけは薄切りにし、出し汁中で煮て調味する (p.103, 雑煮参照)。</p> <p><b>応用</b>：鶏肉にかたくり粉をまぶさず、汁の方にかたくり粉(0.8%)でとろみをつける方法もある。</p>

\*生しいたけは、日常の食事では薄切り、おもてなしなどの食事では飾り切り (p.71, 図 I-21 参照) にするとよい。

表 I-4 出し汁の種類と取り方\*

	かつお節	こんぶ	混合 (かつお節+こんぶ)	煮干し
出し汁に対する分量	2~4%	2~3%	かつお節1~2% + こんぶ1~2%	3~4%
基本調理 15%増 水は出し汁の	沸騰させた湯に入れて火を弱め、蓋をせず、30秒~1分程度煮る。火を消し、かつお節が沈んだらこす。	乾いた布巾で表面のゴミや砂を拭いて水に30分浸漬した後、火にかける。沸騰直前にとり出す。	こんぶを水に30分浸漬した後、火にかけ、沸騰直前にとり出す。かつお節を入れ、沸騰したら火を弱めて30秒~1分程度煮る。火を消し、かつお節が沈んだらこす。	頭と内臓をとり除き、身を2つに割く。30分浸水後、火にかけてアクをとりながら煮る。沸騰後2~3分煮て火を消し、こす。
出し汁に対する分量	1~2%	1~2%	かつお節1~2% + こんぶ1~2%	2~4%
給食 15%増 水は出し汁の	かつお節はさらしの袋に入れる。沸騰した湯に入れて1分煮てから火を止め、3分後にとり出す。	前処理などは同上。沸騰後、5分煮る。	左記の通り、こんぶで出しをとった後で、かつお出しをとる。	前処理などは同上。沸騰後15分煮て火を消し、こす。粉末にした煮干しを使用すると、分量、煮る時間ともに抑えられる。

\*レシピ内に記載している出し汁は、指定している場合を除き、料理に合わせて出し材料を選択する。

めん 主食

# 冷やしそうめん

食欲のない真夏だけでなく、消化もよいので病人にも向く主食である。暖かい汁で作る「にゅうめん」は、寒い季節でもおいしくいただける。たっぷりの湯でゆでた後、冷たい流水でもみ洗いしてよくぬめりをとると、めんにつやとコシが出る。



材 料	基本調理 (1人分)	調味% ほか	材 料	給食への展開 (1人分)	調味% ほか
そうめん	90g		そうめん	90g	
きゅうり	15g		きゅうり	15g	
くるまえば	15g	1尾	むきえび	15g	
干しいたけ*	2g	中1枚 戻して4~5倍	干しいたけ	2g	戻すと4~5倍
戻し汁+出し汁(かつお節)**	15g		出し汁(かつお節)**	10g	
濃口醤油	0.7g(0.6ml)	戻した干しいたけの1%塩分	濃口醤油	0.7g	戻した干しいたけの1%塩分
みりん	1.5g	" 5%糖分	みりん	1.5g	" 5%糖分
水	適量	盛り付け用	水		盛り付け用
つけ汁			つけ汁		
かつお節	2.7g	(体積比) 水:醤油:みりん=4:0.8~1:0.7~1	出し汁(かつお節)**	60g	
みりん	19g(16ml)		みりん	9g	
薄口醤油	22g(18ml)		薄口醤油	15g	
水	90g		薬味		
薬味			ねぎ	5g	
ねぎ	7g		しょうが	5g	
しょうが	5g		青じそ	0.5g	
青じそ	0.5g				

\*飾り切りにした生しいたけを味付けて用いてもよい。p.71, 図I-21 参照

\*\*p.33, 表I-4 参照

基本調理の作り方	給食への展開・作り方
<p>①えびは背わたをとり、尾の1節を残して殻をむく。腹開きにして中央に切れ目を入れ、そこに尾の先を差し込んで花えびにする(図I-13参照)。これを塩と酢(各記載外)を入れた湯で1分ほどゆでて、冷ましておく。</p> <p>②きゅうりは、板ずりして3~4cm長さに切り、菜箸で中心をくり抜いて5mm厚さの輪切りにし、蛇の目にする(図I-14)。</p> <p>③干しいたけは戻して石づきをとり、調味液で煮煮めた後、薄切りにする。 &lt;つけ汁&gt;</p> <p>①鍋にみりんを入れ、火にかけて煮立てる。マッチでみりに火をつけ、アルコール分をとばす(煮きりみりん)。</p> <p>②火が収まったら薄口醤油と水を入れる。煮立ったらかつお節を入れて火を弱め、30秒ほど煮立てたら火から下ろす。1分程度そのままおいてから、こす。 &lt;薬味&gt;</p> <p>①ねぎはごく薄い小口切りにし、さらしねぎにする。青じそは細いせん切りにし、水にさらしてからしぼる。しょうがはすりおろしておく。これらを薬味皿に盛る。 &lt;そうめん&gt;</p> <p>①そうめんの8~10倍量の湯をわかし、沸騰したらそうめんをばらばらと入れる。再び沸騰してきたら差し水をし、火を弱めて所定の時間ゆでる。ゆで上がった後、ただちにザルに上げて、流水で十分に冷ましながらかみ洗いをして、ぬめりをとる。</p> <p>②水と水を張った器に①を入れ、具材を上盛り付け、薬味とともに供する。</p>	<p><b>下調理:</b> えびは少量のかたくり粉(記載外)でもみ、水洗いする。きゅうりは輪切りにし、熱湯に通したら急冷する。 <b>調理手順:</b> ①えびは、ゆでて急冷しておく。②干しいたけは、含め煮にする。③分量の調味料でつけ汁を作り、急冷しておく。④薬味は、ねぎは小口切り、青じそはせん切りにして、それぞれ水にさらした後、水気をきる。しょうがは、すりおろす。</p> <p>⑤そうめんは表示の通りゆでた後、ザルにとり水洗いし、水気をきる。⑥器にそうめんと具を盛って氷をのせ、つけ汁と薬味を添える。</p>

## つけ汁の希釈割合

そうめんをザルに上げていただく場合には薄めに、水に入れて食べる場合には濃いめにする。



## スープ 汁・副菜

# ミネストローネ

イタリアのスープ料理で、具たくさん汁のことである。地域によって使われる食材が異なるが、トマトをはじめとした野菜類、米やパスタなどがよく用いられる。



材 料	基本調理 (1人分) 調味% ほか		材 料	給食への展開 (1人分) 調味% ほか	
		できあがり 200g			できあがり 200g
たまねぎ	20g		たまねぎ	15g	
じゃがいも	20g		じゃがいも	20g	
にんじん	5g		にんじん	5g	
セロリ	5g		セロリ	5g	
トマト	20g		キャベツ	20g	
キャベツ	10g		トマト	20g	缶詰, カットトマト
スパゲッティ	10g	ゆでると 2.5 倍	ベーコン	5g	
ベーコン	5g		マカロニ	3g	ゆでると 2.5 倍
パセリ	0.3g		パセリ	0.3g	
オリーブ油	2g (2.5ml)		水	150g	
ストック*	150g		減塩スープの素*	2.7g	できあがりの 0.4~0.5% 塩分
塩	0.9g (0.75ml)	できあがりの0.4~0.5% 塩分	塩	0.3g	
こしょう	適量		こしょう	0.01g	
白ワイン	3g (3ml)		オレガノ (乾燥)	0.01g	
ローリエ	0.04g	1/4 枚	粉チーズ	1g	
粉チーズ	1.5g				

\* p.120, 表Ⅱ-3 参照

基本調理の作り方	給食への展開・作り方
<p>①たまねぎ, じゃがいも, にんじん, セロリは, 1cmの色紙切りにする。じゃがいもは, 変色を防ぐために水につけておく。</p> <p>②トマトは皮を湯むいて種を除き*, 1.5cmの角切りにする。キャベツの葉柄部は斜め薄切り, 葉は2cm角に切る。スパゲッティは布巾で包んで, 端から2cmほどの長さに折っておく。ベーコンはさっとゆでた後, 1cm角の色紙に切る。パセリはみじん切りにして, 水にさらした後, 水気をしっかりきっておく。</p> <p>③鍋にオリーブ油を熱し, 焦がさないよう注意しながらベーコンを炒める。次に, たまねぎ, にんじん, セロリを加えてしんなりするまで炒める。キャベツと水気をきったじゃがいもを加えてさらに炒め, ストック, 白ワイン, ローリエを加え, トマト, スパゲッティを加える。沸騰するまでは強火にし, あとは弱火でアクをとりながら煮込む。じゃがいもとスパゲッティが煮えたらローリエをとり出し, 塩, こしょうで味をととのえる。</p> <p>④温めた器に③を張り, ②のパセリと粉チーズを散らす。</p>	<p><b>下調理:</b> じゃがいもは皮をむいて (p.22 参照) 1.5cm角に切って水に入れておく。ほかの野菜は, 1cm角の色紙切りにする。マカロニはかためにゆでておく。</p> <p><b>調理手順:</b> ②スチームおよびコンビ機能使用。①切った野菜を穴あきパンに入れ, 100℃で15分加熱する。②鍋にスープ, カットトマト, 香辛料を入れて沸騰させ, じゃがいも以外の野菜を入れて, 塩で味をととのえる。③②にじゃがいもとマカロニを入れて再沸騰させる。④ベーコンは1.5cm角の色紙切りにしてフライパンで油を用いず炒め, みじん切りにしたパセリとともに器に盛り付けておく。⑤④の器に③を盛り付け, 最後に粉チーズをふりかける。</p>

\* p.166, 図Ⅱ-15 参照

## ビーフシチュー

牛肉や野菜がゴロツと入った、ごちそう感のある料理。安価でかたい部位の肉を用いても、長時間、汁の中で煮込むことで、やわらかくして供することができる。



材 料	基本調理 (1人分)	調味% ほか	材 料	給食への展開(1人分)	調味% ほか	備 考
牛肉 (ばら)	100g	塊	牛肉 (もも)	80g	3cm角に切ってあるも	⑧ 小たまねぎ(ペコロス)を使用してもよい。
塩	0.5g(0.4ml)	肉の0.5%塩分	塩	0.4g	の	
こしょう	0.01g		こしょう	0.02g	肉の0.5%塩分	⑨ ブラウン・ソースの替わりに、市販のドミグラスソースを使用してもよい。
小麦粉	3g(5ml)		薄力粉	2.5g		
サラダ油	2g(2.5ml)		サラダ油	6g		
赤ワイン	10g		赤ワイン	10g		
ストック*	300g		たまねぎ	40g		
ブーケガルニ			にんじん	30g		
ローリエ	0.04g	1/4枚	じゃがいも	50g		
セロリ	3g		マッシュルーム	10g		
パセリの茎	0.5g		ブーケガルニ		缶詰 (スライス)	
にんじん	40g	形成前55~60g	ローリエ	0.04g		
たまねぎ	40g		セロリ	3g	1/4枚	
じゃがいも	70g	〃 90~100g	パセリの茎	0.5g		
マッシュルーム	10g		水	210g		
さやえんどう**	10g		減塩スープの素*	2.5g		
サラダ油	2g(2.5ml)		塩	0.1g		
塩	0.7g(0.6ml)		こしょう	0.03g		
こしょう	0.01g		ブラウン・ソース	6g	スープ以外の	
ブラウン・ソース		スープ以外の	バター	6g	材料の0.3~	
バター	6g	材料の0.3~	薄力粉	6g	0.4%塩分	
小麦粉	6g(10ml)	0.4%塩分	トマトピューレ	30g		
トマトピューレ	30g					

\* p.120, 表Ⅱ-3 参照 \*\* P.67 参照。

基本調理の作り方	給食への展開・作り方
<p>①牛肉は3cm角に切って、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、肉の表面に焦げ目が付くまで炒めたら、肉を煮込み鍋に移す。肉を焼いた後のフライパンに赤ワインを入れ、木べらで底をこそげ落とすようにしてうま味を煮とかしたら、鍋に入れる。ストックとブーケガルニを加えて加熱し、沸騰したらアクを除き、弱火にして肉がやわらかくなるまで1時間ほど煮込む。煮汁は、最初の2/3量になるのが目安である。</p> <p>②にんじん、じゃがいもはシャトー切り、じゃがいもは水につけておく。たまねぎはくし形切りに。マッシュルームは洗っておく。さやえんどうは、すじを除き*10%の塩水(記載外)でさっとゆで、水冷し、水気をきる。</p> <p>③フライパンに油を熱してさやえんどうを除く②を炒め、①に入れてさらに煮込む。</p> <p>④ブラウン・ソースを作る**。トマトピューレを混ぜたら、③の煮汁で伸ばす。</p> <p>⑤④を①の鍋に入れ、少し煮てから味をなじませ、塩、こしょうで味をととのえ、さやえんどうを混ぜ温めた器に盛る。</p>	<p><b>下調理:</b>じゃがいもの下処理はp.22参照。じゃがいもとにんじんは乱切りにする。たまねぎはくし形に切る。</p> <p><b>調理手順:</b>②スチームおよびコンビ機能使用。①牛肉の調理は、⑧の①と同じ。煮込み時間は、スープが1割くらい減るまで、およそ1時間。②ブラウン・ソースを作る**。トマトピューレを混ぜて①の煮汁で伸ばし、塩とこしょうで調味する。③にんじん、じゃがいもは穴あきパンに入れ、100℃で10~15分蒸して加熱する。④ホテルパンに①②③とたまねぎを入れ、クッキングシートをかぶせ、ホテルパンに蓋をして150℃で20~30分、湿度100%で加熱する。※褐色ルー(ルー・ブラウン)を作る時間などを考える。</p>

\* p.67 参照 \*\* p.123, 表Ⅱ-5, 表Ⅱ-6 参照

## ブーケガルニ

香草や香味野菜の香辛料をタコ糸で束ねたもの。煮込み料理の肉のくさみ消しや香り付けに用いる。

## 炒菜 主菜

### 乾焼明蝦（殻つき海老の唐辛子煮込み）

（ガンシャオミンシャー）

乾焼明蝦は、殻からのうま味も存分に味わうことができる、えびの炒め煮のことであり、小型のむきえびを用いると乾焼明仁<sup>ガンシャオレン</sup>という名称に変わる。四川料理の干焼の技法が上海に伝えられて生まれたチリソースで味付けした料理。



（写真：4人分）

材 料	基本調理（1人分）調味% ほか		材 料	給食への展開（1人分）調味% ほか	
くるまえび	75g	有頭	むきえび	75g	冷凍
酒	3g	えびの4%	酒	2g	えびの3%
合わせ調味料			かたくり粉	1.5g	〃 2%
豆板醤	1.1g	〃 1%塩分 [塩分比] 豆板醤:醤油: ケチャップ=1:1.5:1.5	揚げ油	適量	油通し用, 吸油率10%
濃口醤油	2g (1.7ml)		合わせ調味料		
トマトケチャップ	8.5g		豆板醤	0.8g	えびの0.9%塩分
酒	1g		濃口醤油	1.6g	[塩分比] 豆板醤:醤油: ケチャップ=1:1.5:1.5
砂糖	1.5g (2.5ml)	〃 2%糖分	トマトケチャップ	7g	
湯	20g		水	1.5g	
酢	1.3g		減塩スープの素	0.3g	
サラダ油	8g (10ml)	〃 10~12%	酒	2g	〃 3%
にんにく	1.5g		砂糖	1.5g	〃 2%糖分
しょうが	2g		酢	1.3g	
長ねぎ	10g		サラダ油	2g	
かたくり粉	1.5g		にんにく	0.5g	
水	4g		しょうが	1g	
長ねぎ	5g	白髪ねぎ	長ねぎ	10g	
レタス	10g		たまねぎ	40g	
			かたくり粉	1.5g	
			水	3g	

基本調理の作り方	給食への展開・作り方
<p>①えびは洗って水気をきり、料理ばさみでひげと足を切り落とす。尾の先を切りそろえて中の水をしごき出し、尾の中央にある「けん」を切る。背を縦に少し切り開いたら竹串で背わたを除き、頭と胴を切り離れた後、胴はさらに半分に切り、酒をふりかけておく。</p> <p>②しょうが、にんにくはみじん切りにする。長ねぎは白い部分の一部を白髪ねぎに、中心部をみじん切りにする。合わせ調味料を作る。</p> <p>③油ならしをした中華鍋に分量の1/3量の油を熱して油をなじませ、①のえびを頭、胴、尾の順に加える。これを殻の色が赤くなるまで強火で炒めたらとり出しておく。</p> <p>④残りの油を熱して②にんにく、しょうが、みじん切りにした長ねぎを炒め、合わせ調味料と③を加えて炒める。</p> <p>⑤④に水ときかたくり粉を加えひと煮立ちさせ、とろみがついたら酢を入れる。</p> <p>⑥皿にレタスをしいて⑤を盛り、水にさらしておいた白髪ねぎの水分をしっかりきって、天に飾る。</p> <p>※殻つきえびは、油で揚げてから煮込んでもよい。えびの殻を香ばしく加熱すると殻ごと食すことが可能であるが、えびの身がかたくなるように注意する。</p>	<p><b>下調理：</b>えびは少量のかたくり粉（記載外）でもんでから水洗いし、水気をきって酒をふりかけておく。たまねぎはくし形切りに、にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。</p> <p><b>調理手順：</b>㊸使用。①えびは、かたくり粉をつけて油通し*する（170℃）。②釜に油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、さらにたまねぎを炒める。③②に合わせ調味料と①を加え、以下基本調理の⑤と同じ。</p> <p><b>別法：</b>えびは油通しの代わりに、ゆでる方法もある。②コンビ機能使用。160℃ 10分前後。</p>

\* p.221 参照

### 中華鍋の油ならし

中華鍋に油を熱し、鉄べらで鍋肌まで油をゆきわたらせる。うす煙が出るまで強火で熱した後、余分な油を捨てる。この方法を用いると鍋表面に被膜ができ、材料が鍋に焼き付くのを防ぐことができる。

点心 主食・主菜

粽子 (中華ちまき) / (給) 中華おこわ  
(ツォンツ)

中国の戦国時代の楚代の「屈原の故事」に由来し、5月5日の命日に悪竜の嫌う楝樹の葉で米を包み、五色の糸で結んで邪気を祓ったのが、この料理の起源とされる。



材 料	基本調理 (1人分) 調味% ほか		材 料	給食への展開 (1人分) 調味% ほか	
もち米	75g		もち米	75g	
豚肉 (かた)	25g		豚肉 (かた)	25g	
たけのこ	10g	ゆでたもの	たけのこ	15g	ゆでたもの
干しいたけ	1.5g	戻すと4~5倍	干しいたけ	1g	戻すと4~5倍
たまねぎ	20g		たまねぎ	20g	
しょうが	1g		にんじん	7.5g	
にんじん	8g		サラダ油	3g	炒め用
サラダ油	4g(5ml)	炒め用	水+干しいたけの戻し汁	45g	
A	湯(タン)*	50~60g	A	減塩スープの素	1g
	塩	0.3g(0.25ml)		塩	0.3g
	濃口醤油	5g(4.2ml)		濃口醤油	3.5g
	砂糖	1g(1.7ml)		砂糖	1g
	酒	3g		酒	1.5g
		米の1.4~1.5%塩分		米の1.4~1.5%塩分	
		[塩分比] 塩:醤油=1:2		[塩分比] 塩:醤油=1:2	
		〃 1.3%糖分		〃 1.3%糖分	
		〃 4%			

\* p.202, 表Ⅲ-8 参照

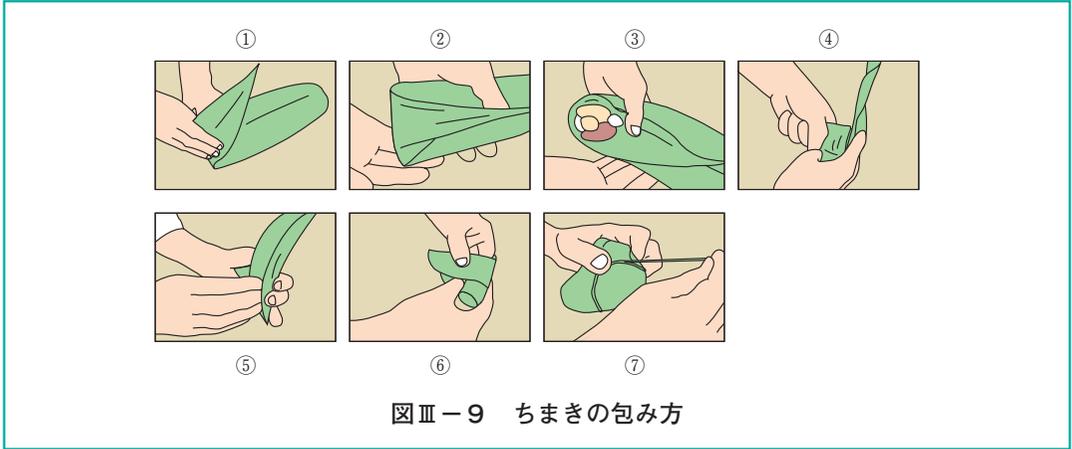
基本調理の作り方	給食への展開・作り方
<p>①湯(タン)*をとっておく。</p> <p>②もち米は洗い、たっぷりの水に2時間以上浸水させ、ザルに上げて水気をきる。</p> <p>③干しいたけは、水に戻しておく。</p> <p>④たまねぎは粗みじん切り、豚肉、たけのこ、にんじん、しいたけは5mmの角切り、しょうがは薄切りにする。</p> <p>⑤具を炒め煮する。中華鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、さらに、豚肉、たまねぎ、しいたけとたけのこを加えて炒め、Aの湯(タン)*と調味料を加える。沸騰後、もち米を加えて汁がなくなるまで中火で炒め煮する。</p> <p>⑥湯通しした竹の皮は水気をふいて折り曲げ、⑤を三角に包み込み、たこ糸でしばる**。または、薄くサラダ油を塗ったアルミホイルや、クッキングシートで平らに包み、竹串でまんべんなく穴を開けておいてもよい。</p> <p>⑦蒸気の上上がった蒸籠に⑥を並べ、強火で約20分蒸す。</p>	<p><b>下調理:</b> もち米は2時間以上浸漬して水気をきっておく。ふり水は、米のつけ水ではなく新しい水を用いる。豚肉は一口大に切っておく。干しいたけは水に戻し、軸を除く。具の切り方は㊸と同じ。</p> <p><b>調理手順:</b> ㊸使用。①釜に油を熱し、豚肉を炒めたら、野菜を火の通りにくいものから順に炒め、もち米を加えてさらに炒める。全体に油がまわり、汁気がなくなったら、Aの調味料とスープを加え、汁気がなくなるまで、ときどき混ぜながら煮る。②これを蒸し器に入れ、約30分蒸す(ふり水:10分後に1回目、さらに10分ごとに玉じゃくしで全体にふり水をする)。蒸し上がったら、全体を均一に混ぜて器に盛る。</p> <p><b>別法:</b> ㊸スチーム機能使用。穴あきパンにクッキングシートを敷き、②を入れて蓋をして100℃で30分加熱する。</p>

\* p.202, 表Ⅲ-8 参照

\*\* p.236, 図Ⅲ-9 参照

### ちまきの包み方

- ①竹の皮は、斜めに折り曲げる。
- ②じょうご型にし、下の部分は中身がこぼれないように余裕をもたせる。先端は、皮の中央の線にぴったり合うようにする。
- ③じょうご状になった部分に、もち米と具を入れる。
- ④上部が平らになるように詰めたもち米の上に皮をかぶせて蓋をする。
- ⑤かぶせた皮を縦半分に折り曲げる。
- ⑥⑤で折り曲げた部分をサイドに倒して包んでいく。
- ⑦皮の筋と垂直になるように、たこ糸でしばる。



### もち米の料理（強飯，p.47 参照）

もち米のでんぷんはアミロペクチンで構成されており、うるち米に対して糊化しやすく、粘りも強いうえ、老化も起こりにくい。したがって、もち米のみを加熱する場合には、蒸す方法をとることが多い。