

スーパー基礎STEP1 基本の切り方を学ぶレッスン

【本日の習得内容】

包丁の扱い方（包丁の構え方・持ち方・刃の動かし方）／
食材の基本の切り方／調理の段取り&2品仕上げる調理手順
／料理用語／基本調味料の種類と違い／調理道具の扱い方
／計量の仕方／野菜の下処理／鶏肉の扱い方／鮮度・味の
劣化を抑える冷凍・冷蔵のコツ

【今日のレシピ】

- 具だくさんの絶品☆豚汁
- 鶏そぼろ丼

お家に帰ってから作ろうと思っても「あれ、これはどうやるんだっけ?」「忘れちゃった!」
そんな困った時は下記のメールまたはLINEでご質問ください!



@yrw1588v



oshiete@sorisso.jp

レッスンお浸しページ



”レビュー投稿で、

500ポイント!

※初回投稿のみ有効です
※次回レッスンで使える
ポイントです
※ご自身の投稿を
受付に掲示下さい☆

名前： _____

揃えておきたい調理道具



バット



ボウル



ざる



おたま



木べら



箸



フライ返し



ピーラー



おろし器

正しい計量の仕方

(STEP1・2・3・5・6でお伝えしています)



計量カップ

1カップ=200ml



米用計量カップ

1合=180ml



計量スプーン

大さじ=15ml
小さじ=5ml

【液体の計量について】



【粉類の計量について】



すりきり一杯

火加減調節の基本



強火

鍋底全体に炎が勢いよくあたるくらい



中火

鍋底に炎があたるかあたらないくらい



弱火

炎の先が鍋底とコンロの中間くらい



とろ火

炎が消えそうで消えないくらい

余熱: 調理した後、冷めきらずに残っている熱

予熱: あらかじめ温めておくこと

粗熱: 材料を煮たり焼いたりした直後の熱。

冷ますことを「粗熱をとる」という

野菜の切り方

半月切り

輪切りを半分に切った形に切る。



いちよう切り

半月切りをさらに半分にした形に切る。形状が銀杏の葉に似ていることからこう呼ばれる。



短冊切り

長さ5cm程度、幅1~2cm程度、厚さ2~5mm程度の板状に切る。その名の通り、短冊の形にする。



拍子切り

長さ5cm程度、太さ1-2cm角程度の四角い棒状に切る。拍子木に形状が似ていることからこう呼ばれる。



小口切り

小さめの食材を薄く輪切りにしたもの。ねぎ等、よくこの切り方をする。

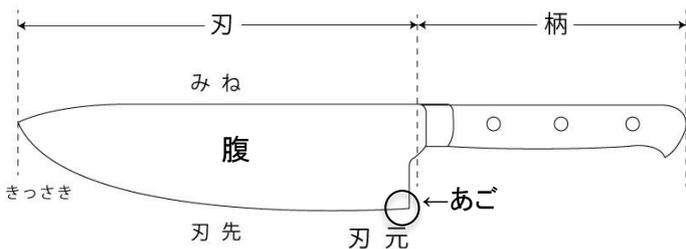


斜め薄切り

ごぼうのさがき切りが難しい場合には、端から4~5cm長さの斜め薄切りにする。



包丁各部の名称と目的による使い分け



- ・きっさき …包丁の一番先のとがったところ。肉の筋などを切る。
- ・刃先 …包丁の刃のついているところ全て。切る作業に用いる。
- ・刃元 …刃先の持ち手に近い部分。皮をむく、固いものを切る。
- ・あご …えぐる(じゃがいもの芽を取り除く)
- ・みね …包丁の背のこと。
- ・腹 …潰す(にんにくなど)
- ・柄 …包丁の持ち手と包丁の間の部分

包丁の選び方

・三徳包丁(万能包丁)

…1本あれば肉・魚・野菜と何でも使えるため、最初に持つ包丁としておすすめ。刃の長さが 18cm~21cm のものが使いやすい。

・素材

…錆びにくく、扱いやすいステンレス製のものが良い。

まな板の選び方

まな板は、合成樹脂(プラスチック製など)のものが、消毒等お手入れがしやすく衛生的でおすすめ。

包丁の持ち方・立ち方・構え方

<包丁の持ち方>



握る: 基本の持ち方



指を添える:
刃先を使った細かい動きをするときの持ち方



<左手の握り方と動かし方>



卵を1個つかむように軽く握ります。人差し指または中指の第一関節と包丁の腹は、常にくっつけておき、このまま平行に左へ少ずつ動かします

<立ち方>



まな板と自分の体との間に三角形ができるように立ちます。



【右利きの方】
足は肩幅に開き、右足を半歩手前に引いてから時~3時の方向に開きます。

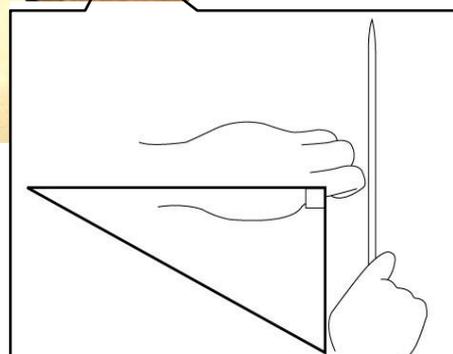


【左利きの方】
足は肩幅に開き、左足を半歩手前に引いてから10時~9時の方向に開きます。

<包丁の構え方>



包丁はまな板に対して直角に置き、体、左手、包丁で直角三角形を描くように構えます。利き手側の肩を引き、反対側の肩をぐっと内側に入れ込むと切りやすい体制になります。



鶏そぼろ丼

2人分 調理時間20分



《材料》

鶏ももひき肉	150g
卵	2個
三つ葉	適量
ご飯	2膳

【鶏そぼろ】

A	{	砂糖	大さじ1
		酒(清酒)	大さじ1と1/2
		みりん(本みりん)	大さじ1
		醤油	大さじ1
		生姜汁	大さじ1/2

【炒り卵】

B	{	塩	小さじ1/4弱
		砂糖	小さじ2



※ポイントなどを記入しよう！

- ももひき肉は脂が有り旨味がある。胸ひき肉はサッパリとした味に仕上がる。
- 生姜汁は生姜をよく洗い、皮ごとすりおろし絞った汁のこと。生姜約10gで大さじ1/2
- ・チューブの生姜でも代用可能(1cm程絞る)

《作り方》

- ① 【鶏そぼろ】鍋に鶏ひき肉、Aを入れ火にかける前によく混ぜ合わせる。しっかり混ぜ合わせたら強火にかける。ぷくぷくと沸騰してきたら、菜箸で手早くよく混ぜる。肉が白っぽくなり、煮汁に透明感が出てきたら手を止めて、好みの加減まで煮汁を煮詰めて完成。



- ◇ 最初に、鶏ひき肉と調味料を混ぜることでお肉がそぼろ状になりやすい。
- ◇ 煮汁が沸騰してきたら、手早くよく混ぜないと大きなそぼろになるので注意。
- ◇ お弁当に入れるなら、煮汁はしっかりと煮詰め、丼にするならば煮汁が少し残った状態に仕上げるのがオススメ。

- ② 【炒り卵】卵はよく溶きほぐし、Bを入れて下味をつける。中火に予熱したフライパンにあけ、菜箸3~4本で手早く混ぜながら、炒り卵にしていく。



- ◇ 卵を割るときは、平らなところにコンッとぶつけて割り入れる。ボウルの角などを使うと殻が入りやすい。
- ◇ 菜箸をたくさん使った方がより細かいそぼろ状になる。
- ◇ 卵料理は、加熱しすぎるとパサパサで失敗の原因になる。

- ③ 炊きあがったご飯を丼に平らに盛り、鶏そぼろ、炒り卵、三つ葉を彩りよく盛りつけ完成。



- ◇ ほうれん草を湯がいて、しっかりと絞って味付けをして乗せれば三色丼に。でんぶや鮭フレークもオススメ。
- ◇ 鶏そぼろや炒り卵の甘さの加減は砂糖を調節する。

豚汁

2人分

調理時間40分



《材料》

豚バラスライス	80g
大根	2cm(100g)
にんじん	1/5本(25g)
長ねぎ	3cm
牛蒡(ごぼう)	1/4本
こんにゃく	1/6枚
油揚げ	1/3枚
ごま油	大さじ1/2~
酒(清酒)	小さじ2
水	300ml~
昆布	8cm~
醤油	大さじ1/2
味噌	①小さじ1 ②大さじ1~

《作り方》

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。大根は、皮をむいて5mmぐらいのいちよう切りにする。にんじんは、皮をむいて5mmぐらいの半月切り(もしくはいちよう切り)にする。長ねぎは、小口切りにする。牛蒡(ごぼう)は、斜め薄切りにして水にさらす。

- ポイント**
- ◇ お肉の食べやすい大きさは、大体3~4cmぐらいのカット。(肉は最後に切りましょう。)
 - ◇ 加熱時間が長い場合は、赤身の多い部位のお肉を使うと食感が固くなりやすいため、使用する豚肉は脂身がある部位がオススメ。(豚バラ肉、豚肩ロース)
 - ◇ 牛蒡(ごぼう)を水にさらす時間は5分程度。(さらし過ぎると風味や栄養も流れ、固くなる為)

- ② こんにゃくは、熱湯で2~3分茹でて、ざるにあげ、粗熱がとれたらスプーンで1口大にちぎる。油揚げは短冊切りにする。

- ポイント**
- ◇ こんにゃくは、臭みを除くために一度茹でる。アク抜き済みこんにゃくの場合は不要。
 - ◇ こんにゃくは、スプーンでちぎると表面積が大きくなり味が染み込みやすくなる。
 - ◇ 油揚げが油臭い場合は、お湯をかけて油抜きをする。

- ③ 鍋にごま油を熱し、中火で豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、牛蒡(ごぼう)・人参・大根・こんにゃくを順に加えて炒める。

- ポイント**
- ◇ ごま油は、サラダ油でも代用可能。味噌とごま油の相性が良いので、ごま油使用。
 - ◇ 豚肉は火にかける前にごま油と絡めておくことで、鍋にくっつきづらくなる。
 - ◇ 炒める順番は、固くて火が通りにくい食材から炒める。

- ④ 3の食材の表面が透明になってきたら、酒を回しかけ、水・昆布を入れて強火で煮立てアクを取る。醤油と味噌①(味付け用)を加え、蓋をし(少しあける)弱火で10分ほどコトコト煮る。

- ⑤ 油揚げ・長ねぎを加えて温め、火を止めてから最後に②(香り用)の味噌を溶き入れる。最後にひと煮立ちさせる。

- ポイント**
- ◇ 味噌は、加熱しすぎると風味が落ちてしまうため、2回に分けて加える。1回目の味噌は、味をつけるため。2回目の味噌は風味づけのため。2回目の味噌を加えたら、加熱しすぎないように気をつける。

- ⑥ 器にもってからお好みで七味唐辛子をふる。

メモ

※ポイントなどを記入しよう!

- 昆布は旨味が出やすいように、事前に水につけておく。(30分~1時間前に)

スーパー基礎～ステップ1～タイムスケジュール表

時間	そばろ丼	豚汁	備考
0～15分	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯を炊く ・調味料を計る 	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料を計る (※計った調味料はそばろ丼と豚汁の調味料が混在しないように気を付けましょう) 	<ul style="list-style-type: none"> ・こんにゃく用のお湯を事前に鍋で沸かしておく① ・昆布と水をつけておく
15分～50分		<ul style="list-style-type: none"> ・①のお湯でこんにゃくを茹でる 	
		<ul style="list-style-type: none"> ・大根⇒いちよう切り ・人参⇒半月切り ・ごぼう⇒斜め切り ・ネギ⇒小口切り ・油揚げ⇒短冊切り ・豚肉・こんにゃく 	
50分～60分	洗い物(包丁、まな板、使わないお鍋計量スプーンなど使わない物は一度洗いましょう)		
60分～75分		<ul style="list-style-type: none"> ・お鍋を熱し肉を炒める ・野菜類を炒めてから昆布と水を入れて、アクを取り、蓋をして煮込む 	
75分～80分	<ul style="list-style-type: none"> ・フライパンを用意して、炒り卵、そばろを作る 		
80分～90分	<ul style="list-style-type: none"> ・丼に盛り付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・仕上げの味付けをして、椀に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る 	
セッティング & お食事			

冷凍冷蔵方法・解凍方法

そばろ丼

【冷凍の仕方】

ラップで小分けしてジッパー付きの保存袋などの密閉袋に入れて冷凍する。

【解凍の仕方】

そばろは解凍(冷蔵庫)してから電子レンジにかけて温める。
炒り卵は冷蔵庫で自然解凍。

【保存期間】

冷蔵: 炒り卵2日 そばろ4日目安
冷凍: 炒り卵1週間 そばろ1ヵ月目安

豚汁

【冷凍の仕方】

こんにゃくは豚汁から取り除いてから冷凍する。具材を汁に浸してジッパー付きの保存袋やタッパー等に入れラップをして冷凍。

【解凍の仕方】

タッパーの場合、蓋を取って軽くラップをし直し電子レンジに1分半ほどかけて、半解凍してから鍋に移して温める。

【保存期間】

冷蔵: 3日目安 冷凍: 10日目安