

<実習内容 食物調理>

1 日常食

- (1) ハンバーグステーキ, にんじんのグラッセ, 粉ふきいも, さやいんげんのソテー, ミニトマト
<総合教育センター 教育コンテンツー家庭, 看護, 福祉 参照>



- ・示範 (手順とポイントの確認)
- ・玉ねぎのみじん切りを1回で規定の大きさにするコツ
始めに0.2cm幅で切りこみを入れ, 向きを変えて0.2cm幅で切る
→何度も包丁を入れると水っぽくなるため, 2工程で揃える



- ・作業手順例 (資料⑩)
パン粉の取り扱い
ひび割れをしない材料の混ぜ方と成形のコツ
焦がさないコツ

- (2) 豚肉と野菜の炒め物



- ・示範 (手順とポイントの確認)
にんじん:厚さ0.2cmの短冊切りにし, 下茹でをして, 水気を切る
玉ねぎ:2~3枚ずつばらしてから切ると, 大きさが揃う
- ・豚肉を軟らかく仕上げるコツ
火が通ったら, 一旦とり出す
- ・つやを出す調味料:砂糖
- ・水溶き片栗粉 (でんぷん:水=1:2) の役割
とろみを付けるだけでなく, 野菜から出た水分もからめる

- (3) 鱈のムニエル



- ・鱈の三枚おろし (資料⑬)
- ・ムニエルのコツ
小麦粉を均一にまぶした後, 余分な小麦粉をはたき落とす
→小麦粉が厚いと魚の水分を吸い, ベタベタになりやすく, 口当たりも悪くなる。また, 焦げる原因にもなる。
バターは初めから加えず, 仕上げに加えることで風味が残り, 焦げを防ぐ

- (4) わん盛り[えびしんじょ, しめじ, 結び三つ葉, かまぼこ]



- ・えびの下処理方法
背わた, 腹わたの除去:包丁の刃元を利用する
臭み, 汚れ, ぬめりの除去:酒・塩・片栗粉で揉んで水洗いする
- ・えびしんじょをおいしくするひと手間
茹でるときに, 昆布を加える

(5) 牛奶豆腐



- ・示範（手順とポイントの確認）
牛乳を温めておくと、牛乳と寒天液が霜降り状態にならない
- ・豆腐をシロップに浮かせるコツ
寒天に砂糖を多く入れたり、煮詰め過ぎると、シロップよりも寒天の比重が大きくなり、浮き上がらない

2 課題に応じた日常食， 供応食， 行事食等

(1) お弁当（3回）17歳女子の通学用弁当， 17歳男子の通学用弁当



<総合教育センター 教育コンテンツー家庭， 看護， 福祉 参照>

- ・お弁当作りの手順と指導方法のコツ
献立の立て方（コンセプトとイラスト）
調味， 切り方， 調理法， 材料選び， 盛り付けのコツ
工夫点と加点ポイント

(2) 煮しめ[ねじり梅， 花れんこん， 里芋の六方むき， 亀甲椎茸， 手綱こんにゃく]

- ・きれいな飾り切りのコツ



(3) 天ぷら[えび， にんじん， 青じそ， ピーマン， さやいんげん， さつまいも， 生しいたけ]

- ・えびの下処理方法
背わたの除去：包丁の刃元を利用する
尻尾の処理：尻尾の先と剣先を切り落とし， 包丁の背の刃先を使い， 残った尻尾の水分をしごき出す→油はね防止
- ・まっすぐなえび天に仕上げるコツ
腹側に1/3程度の深さで切込みを入れ， 背側から指でつまむように， 胴全体を押しつぶす



(4) 変わり揚げ [ささみ(春雨， アーモンド)， えび(道明寺粉)， うずら卵(茶そうめん)]

- ・ささみの下処理方法
筋の除去：筋をキッチンペーパーで持ち， 包丁の峰を筋に沿わせて， スライドさせる



(5) チキンソテー（オレンジソース）

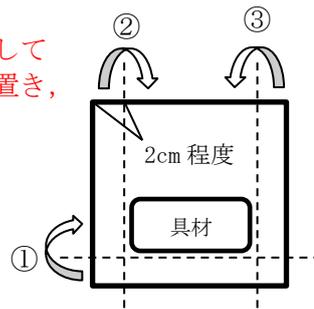
- ・鶏もも肉の下処理方法
軟骨， 筋， 脂肪の除去→食べやすくなり， 肉の臭みをとる



(6) 白身魚の春巻き



- ・長さとおさが揃った皮の巻き方のコツ
皮の両端（左右の織り込む幅）を考慮して
具材の量と幅を決め、皮の辺を手前に置き、
左右の織り込む幅を決める



(7) カスタードプディング



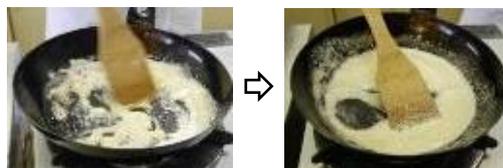
<総合教育センター 教育コンテンツー家庭, 看護, 福祉 参照>

- ・作業手順例（資料⑫）
カラメルソース作りのコツ
鍋の種類
火加減, 湯を加えるタイミング
取り出し方のコツ
- ・比較調理
プリン型
アルミ製と耐熱ガラス製
蒸し方
蒸し器と湯せん法
キッチンペーパー（腹巻）の有無と厚さ
アルミ箔のふたの有無
蒸し時間, 蒸らし時間
取り出し方
竹串と透明フィルム

(8) ホワイトソース



- ・ホワイトソース作りのコツ
材料：無塩バターを使用すると、どんな料理にも合わせやすい
火加減：フライパンは底面積が大きく作りやすい反面、蒸発しやすいので注意する
タイミング：小麦粉をよく炒め、プクプクした状態からサラサラした状態（糊化）になったら、牛乳を加える



混ぜ方：ゆっくり混ぜると、ダマができてしまうので、手早く混ぜる

- ・献立による仕上がり状態（固さ）の調節：冷めると固くなる

<ホワイトソースを使った調理>



[そら豆のポタージュ]

- ・ブイヨン作りのコツ：固形ブイヨンとともに、にんじんの皮やパセリの茎等の香味野菜を入れると、薄めても深い味わいになる



[白身魚のソテー]



[豚フィレ肉のコートレット
フレッシュトマトソース添え]



[サーモンのパイ包み焼き]

(9) からくさいかときゅうりの黄身酢和え



・比較調理

材料の分量による出来上がりの違い

調理器具（ゴムべら、菜箸）による仕上がりの違い

ゴムべらを使用すると、空気が入らず、滑らかに仕上がる

→木べらより柔軟性があるため、少ない材料でも均一に混ざる

<家庭科技術検定の分量> <家庭科実験実習の手引きの分量>



【菜箸】

【ゴムべら】



【菜箸】

【ゴムべら】

3 その他

(1) パン



・90分で作るパンのコツ

材料をボウルに入れるとき

砂糖：イースト菌を活性化→隣り合うように入れる

塩、バター：イースト菌の働きを弱める→離れるように入れる

↓

電子レンジ(500w)で20秒温めておくと、扱いやすくなる

生地をこねるとき

リズムカルにテンポよく、生地が台に付く時間を短くする

卵液を塗るとき

刷毛は、寝かすように→刷毛を立てると生地を傷つけ、しぼんでしまうことがある

(2) ピザ



・失敗しない生地作り

ピザ生地は、発酵し過ぎてもおいしく食べることができるため、パン作りの導入（ドライイーストの取り扱い方、グルテンの形成等）としてもよい

・簡単トマトソース

トマト缶やトマトピューレを使い、塩加減や煮込み時間を調整し、好みの味に仕上げることができる

味の決め手は塩加減

トマトの酸味が強い場合は、砂糖を一つまみ加える

(3) お米のサラダ



・米料理のコツ

洗米しない←洗米により米が水分を吸収し、周りが軟らかくなってしまうことを防ぐ

茹で加減は、食べてみて判断する

米が熱いうちに下味を付けることにより、味がなじむ

(4) マッシュポテト



・裏ごしの方法 (資料⑭)

- ・作り方 ① ジャガイモの皮と芽を除去し、一口大に切る
- ② 鍋に被るくらいの水を入れ、竹串が通るまで 10～15 分間茹でる
- ③ ゆで汁を捨て、熱いうちに裏ごす
- ④ 裏ごしたジャガイモにバター、牛乳、塩、こしょうを加え、弱火～中火にかけてよく混ぜ、木べらですくいポテッと落ちるくらいまで加熱する

(5) こしあん



・こしあんの作り方 (資料⑮)

《こしあんを使った和菓子とあんの包み方のコツ》



[おはぎ]



固く絞ったふきんを使用する



[栗饅頭]



打ち粉をして、掌で回しながら包む



[いちご大福]



いちごをあんて包んでおく



・電子レンジを使った生地作り (求肥の作り方)

- ① ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ、水を少しずつ加えて、よく溶かす
- ② ラップをして 600w 電子レンジで 3 分加熱し、泡立て器で混ぜる
- ③ 再びラップをして 600w 電子レンジで 3 分加熱し、木べらで混ぜる
- ④ 再びラップをして 600w 電子レンジで 4 分加熱し、木べらで混ぜる
※手早く、力を込めてしっかりと混ぜる
- ⑤ 片栗粉を敷いたバットに広げ、あら熱をとる
- ⑥ ⑤を分けて、あんを包む



(6) 黄身しぐれ



- ・作り方 ① 厚手の鍋に白あんと卵黄を入れ、木べらでよく混ぜる
※点火する前に、白あんと卵黄を混ぜておく
- ② 弱火にかけて、練る
※人差し指で堅さを確認する
指に付かない程度がよい
- ③ ②を冷やし、上新粉を加えて混ぜ、生地を作る
- ④ ③を分けて、固く絞ったぬれぶきんに生地をのせ、平たく伸ばしてあんを包む
※上部に厚みをもたせるように生地を伸ばす
- ⑤ 蒸し器に乾いたふきんを敷いて、包み口を下にして並べ、長めのタオルで蒸し器のふたを包み、露とりをして、強火で7分蒸す
※クッキングシートよりも乾いたふきんの方が水分を吸うため、上手にひび割れができる

(7) シュークリーム



- ・失敗しないシュークリームの作り方 (資料⑯)
シュー生地に加える卵の加減
カスタードクリームを火にかける時間の調整