

お料理ビギナーのための栄養教室②

計量の基本

☆計量スプーン



大さじ 小さじ

大さじ 1 = 15 ml

小さじ 1 = 5 ml

大さじや小さじの半分のスプーンがセットになっているものもある。

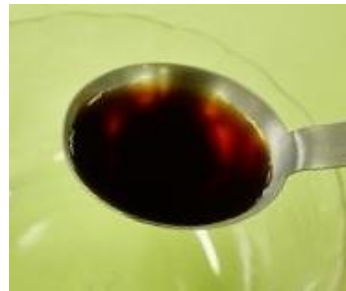
容量と重量は食品によって違うので注意。
水 5 ml = 5 g だが
しょうゆ 5 ml = 6 g



～液体をはかる～

大さじ 1

液体をギリギリまで入れ、表面張力で盛り上がった状態。



大さじ 1/2

大さじ 2/3 くらいの深さまで液体を入れる。



～粉末をはかる～

山盛りにすくってから、表面をすりきりにする。



大さじ 1

☆計量カップ



1 カップ = 200ml

平らな所に置いて目盛りを真横から見ると、炊飯器用の計量カップは 1 合 = 180ml で容量が異なるので注意。

手ばかり ～少々とひとつまみ～



塩少々

親指と人さし指の 2 本でつまむ。
(約小さじ 1 / 5 相当)



塩ひとつまみ

親指、人さし指、中指の 3 本でつまむ。
(約小さじ 1 / 3 相当)

おいしいごはんの炊き方



① 米をはかる

1合180mlの計量カップを使い、すりきり1杯ではかる。



② 米をとぐ

まず最初に、たっぷりの水を一気に加え、軽く2～3回底から混ぜたら、ぬかの臭いを吸わないよう、すぐに水を捨てる。



ほぼ水がきれた状態で（水があるときちんととげない）、ボウルを握るような手つきで10回ほど、米をかきまわすように混ぜる。米が割れてしまうので力を入れすぎない。その後水を加え、白く濁ったとぎ汁を捨てる。これを3回繰り返す。



3合炊く場合

③ ご飯を炊く

炊飯釜にといだ米を入れ、分量の水を加えて炊飯する。



④ 飯切り

炊きあがったらしゃもじで十文字に切り込みを入れ、1/4ずつご飯を底からひっくり返し、上下を入れ替えてほぐし、余分な水分をとばす。



基本の和食を作ってみましょう！！

- ☆ごはん
- ☆味噌汁
- ☆魚のホイル蒸し



味噌汁

(材料) 4人分

豆腐	1 / 2丁
小ねぎ	4本
乾燥わかめ	5g
だしパック	1袋
水	700ml
みそ	大さじ2



豆腐と味噌はお好みの種類で結構です♪



(作り方)

- ① だしをとる。
鍋にだしパックと分量の水を入れ、中火にかき、沸騰したら火を弱め、袋の表示にある時間煮て、だしパックをとりだす。
- ② 豆腐は水を切り、1.5cm角ぐらいに切る。
青ねぎは洗って小口切りにする。
乾燥わかめは水で戻し、水を切っておく。

★だしパックは原材料をチェック！！

名 称	だしパック
原材料名	いわし煮干し（国内製造）、かつお節（国内製造）、むろあじ節（国内製造）、乾椎茸（国内産）、昆布（北海道）

塩や、添加物の入っていないものがおすすです。



- ③ だし汁に豆腐とわかめを入れて火にかき、あたたまったら青ねぎも加える。
火を弱め、味噌を溶き入れる。

味噌を入れた後は風味がとんでしまうので、煮立たせない！



魚のホイル蒸し

(材料)

2人分

魚 (白身魚や鮭)	2切れ
たまねぎ	4本
ミニトマト	2個
おくら	2本
酒	大さじ3
塩・こしょう	適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	



(作り方)

① 魚は酒大さじ1をかけておく。

たまねぎは繊維にそって薄切りにする。
ミニトマトはへたをとり、半分に切る。
しめじは石づきを取り、ほぐす。

おくらは板ずり (まな板に置き、塩ひとつまみを振って手のひらでコロコロ転がし、塩を洗い流す) し、へたを落として3等分のななめ切りにする。

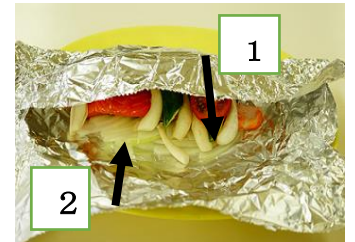


板ずりすると、産毛がとれて口当たりなめらかに色よく仕上がります。



② アルミホイルにたまねぎをひろげ、魚をのせて塩少々・こしょうする。その上にしめじ、おくら、ミニトマトの順にのせ、一つの包みにつき、酒大さじ1をかけて包む。

アルミホイルは前後を三つ折りし **1**
2、両側をまきながら折る。



③ 包みをフライパンに入れ、水を2cm程加え蓋をして、水が沸騰してから10分ほど中火で蒸す。途中水が無くなりそうになったら水を足す。



④ 包みを皿にのせ、ポン酢しょうゆをそえる。

ごはん

(材料)

2人分

白米	1合
----	----

(作り方)

お米1合で約350gのごはんが炊けます。
お茶碗軽く1杯で150gくらいです。



ごはん 150g

★別添資料『おいしいごはんの炊き方』参照

(岩倉市保健センター)