

食材別調理方法等 (調理のワンポイント)

箕面市教育委員会

目 次

卵の扱い方

卵の割り方	5
いり卵	5

豆腐・揚げ・こんにゃくの扱い方

豆腐	6
厚揚げ・うす揚げ	6
こんにゃく・糸こんにゃく・玉こんにゃく・つきこんにゃく	6

乾物類の扱い方

大豆	7
金時豆・いんげん豆	7
小豆	7
黒豆	7
干しいたけ	7
きくらげ	8
切り干し大根	8
ひじき	8
茎わかめ	8
生わかめ	8
凍り豆腐	8
凍り豆腐(粉)	8
かんぴょう	8
花かつお	9
ちりめんじゃこ・素干しえび	9
ごま	9
ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド	9
はるさめ・くずきり	9
ビーフン	9
ふ	9
レーズン	9
洋がらし	10

めんのゆで方

うどん(乾)・中華めん(乾)・そうめん(乾)	11
うどん(冷)・中華めん(冷)	11
スパゲティ・バミセリ・マカロニ	11

だしのとり方

昆布	12
けずり節	12
煮干し	12
昆布とけずり節	12
豚骨	12
ブイヨン・ガラスープ	13

冷凍食品の扱い方

生もの(肉・魚介類の素材品)の解凍	14
冷凍野菜の解凍	14
調理冷凍食品の解凍	14

漬け物の扱い方

缶詰の扱い方

ルウの作り方

ホワイトルウ	16
カレールウ	16
ブラウンルウ	16

野菜・くだものの扱い方

〈 野菜 〉

アスパラガス	17
えだまめ	17
えのきだけ	17
エリンギ・生しいたけ・生マッシュルーム	17
しめじ・まいたけ	17

おくら	17
かぶ・だいこん	18
かぶ葉・だいこん葉	18
かぼちゃ	18
カリフラワー・ブロッコリー	18
きゃべつ	18
きゅうり・ズッキーニ	18
京菜	18
ごぼう	18
小松菜・しろな・真菜・ほうれんそう・しゅんぎく	18
さつまいも	19
さといも	19
さやいんげん	19
さやえんどう	19
じゃがいも	19
しょうが	19
せり・みつば・なばな・にら	19
セロリ	19
セロリ葉	19
ぜんまい	20
たけのこ	20
たまねぎ	20
チンゲンツアイ	20
とうがん	20
トマト	20
なす	20
にんじん	20
にんにく	20
根深ねぎ	21
はくさい	21
パセリ	21
葉ねぎ・わけぎ	21
ピーマン	21
むきえんどう	21

もやし	21
モロヘイヤ	21
レタス	21
れんこん	22
〈くだもの〉		
いちご	22
かんきつ類	22
びわ	22
りんご	22

卵の扱い方

◎専用容器・器具を使用する。

☆卵の割り方

- ① 卵は洗わずに下処理室で小ボールに1個ずつ割卵し、鮮度を確認し異常がなければ食缶に移し替える。
- ② できるだけ使用直前に割卵し、加熱するまで時間があれば、攪拌(かくはん)しないでふたをして冷蔵庫に入れる。
- ③ 加熱前に泡立て器を使って十分に攪拌する。

☆いり卵

- ① 割りほぐした卵の中に塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 回転釜を熱しサラダ油をまんべんなくひき、卵を入れて炒める。
- ③ 中火から弱火でポロポロになるまでできるだけ細かく炒める。
- ④ 量が多いときは何回かに分けて、十分火が通るようにする。
※殻が入らないように気をつける。

豆腐・揚げ・こんにゃくの扱い方

◎納入時に鮮度を確認する。

☆豆腐

- ① 納入されたらすぐ温度を確認する。
- ② 業者の容器は調理台の上に置かない。
- ③ 熱い回転釜の横に置かない。
- ④ 切った豆腐は水にさらしておく。

☆厚揚げ・うす揚げ

- ① 金ザルに入れて熱湯につけ、油抜きをした後、切る。

☆こんにゃく・糸こんにゃく・玉こんにゃく・つきこんにゃく

- ① こんにゃくを洗い、調理法に従い切る。
- ② 1%の塩でもんでゆでる。

乾物類の扱い方

☆大豆

- ① 前日にゴミなどを除くようにしながら、2～3回水をかえて洗い、ザルにあける。
釜に移し、大豆の約4倍量の水を入れてふたをする。
※気温が高いときは食缶等に分けて入れ、冷蔵庫に入れもどす。
- ② 翌日、一度水を捨て、新しくたっぷり水を入れて火をつける。一度沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。ふたは少し開けておく。
※アクはていねいに取り。

☆金時豆・いんげん豆

- ① 当日、ゴミなどを除くようにしながら、2～3回水をかえて洗い、ザルにあける。
- ② 釜に移し、豆の約4倍量の水を入れて煮る。
- ③ 弱火でやわらかくなるまで煮る。ふたは少し開けておく。
※アクはていねいに取り。

☆小豆

- ① 当日、ゴミなどを除くようにしながら、2～3回水をかえて洗い、ザルにあける。
- ② 釜に移し、豆の約4倍量の水を入れて煮る。
- ③ 一度ゆでこぼす。
- ④ もう一度水を入れ、弱火でやわらかくなるまで煮る。ふたは少し開けておく。
※アクはていねいに取り。

☆黒豆

- ① 前日にゴミなどを除くようにしながら、2～3回水をかえて洗い、ザルにあける。
釜に移し、分量の水と調味料を入れて浸けておく。
- ② 使用日当日、水をかえないでそのまま煮る。
※アクはていねいに取り。

☆干しいたけ

- ① 流水で2～3回手早く洗ってから食缶に入れ、たっぷりの水を入れてつける。上から水を入れたボールをのせて重石にし、十分に浸かるようにする。
- ② 熱い湯でもどすと香りがぬけるので、水またはぬるま湯でもどす。
- ③ 異物・汚れがあれば、よく洗って取り除く。
- ④ もどし汁を使うときはザルでこすか、すくい取るなどしてきれいな汁を料理に使う。

☆きくらげ

- ① 流水で洗いぬるま湯でもどして、よくこすり洗いして石づきを取る。

☆切り干し大根

- ① 2～3回きれいに洗い、水気を絞る。
- ② たっぶりの水に30分以上浸ける。
- ③ 量が多いときはいくつかに分けて十分もどるようにする。
- ④ 十分にもどったらザルにあけて水気を絞り、2～3cmの長さに切る。
- ⑤ 煮物のときは、まずだし汁でやわらかく煮てから、他の材料と合わせて調味する。

☆ひじき

- ① 底にしずむ砂などを取り除くようにしながら、2～3回水を替えて洗う。
- ② 細かい目のザルに入れ、水をたっぶりとはった中で30分以上おき、もどす。
- ③ 十分に水を切ってから調理する。

☆茎わかめ

- ① 塩を洗い流し、水に浸けて塩抜きをする。

☆生わかめ

- ① たっぶりの水で塩を洗い流す。

☆凍り豆腐

- ① 水に浸けてもどし、十分にもどったらにごった汁がなくなるよう、3回くらい水を替えて洗う。
- ② 水気を絞り、ザルにあける。
- ③ 品物によってはもどさずに使用するよう記載されているが、その場合でも2～3回水で洗ってから使用する。

☆凍り豆腐(粉)

- ① 水でかためにもどして、調味した中に加えて煮る。

☆かんぴょう

- ① さっと洗って塩でもみ、十分にやわらかくなるまで水に浸けてから切る。

☆花かつお

- ① ごく弱火で数回に分けてから炒りし、細かくほぐす。

☆ちりめんじゃこ・素干しえび

- ① ザルにあけてゴミなどを取り除く。
- ② 金ザルに入れ、ザルごと釜で沸騰している湯の中に入れて約1分おく。
- ③ 水気を切る。

☆ごま

- ① 乾いた回転釜または鍋にごまを入れ、しゃもじでよく混ぜながら弱火で煎る。
- ② 全体的にきつね色になるまで煎る。
- ③ 調理法に従いすりつぶす。

☆ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド

- ① 揚げ物以外はから煎りする。

☆はるさめ・くずきり

- ① 釜にたっぷりの湯を沸かしてはるさめを入れる。
- ② 火を止め、時々混ぜながら透き通るまでもどし、ザルにあける。
- ③ 流水で十分にさまし、水気を切る。

☆ビーフン

- ① たっぷりの水でもどす。
- ② ザルにあけ、水気を切って使用する。

☆ふ

- ① たっぷりの水でもどし、絞る。

☆レーズン

- ① 金ザルに入れ、ザルごと釜で沸騰している湯の中に入れて約1分おく。
- ② 水気を切る。

☆洋がらし

- ① ぬるま湯で手早く練る。

めんのゆで方

◎めんは仕上げ時間から逆算して使用直前にゆではじめる。

◎ゆで具合については、その場で加減を見ながら、ゆですぎないように気をつける。

☆うどん(乾)・中華めん(乾)・そうめん(乾)

- ① 釜にたっぷりの湯を沸かして適当な長さに折っためんを入れる。
- ② 時々混ぜながら少しかためにゆでる。
- ③ ザルにあけ、すばやく流水で洗い水気を切る。

☆うどん(冷)・中華めん(冷)

〈汁物のとき〉

- ① 汁の温度を十分に上げてから、直接入れる。

〈炒め物のとき〉

- ① 釜にたっぷりの湯を沸かし、ゆでる。
- ② ザルにあけ、水気を切る。

☆スパゲティ・バミセリ・マカロニ

- ① 釜に湯を沸かして塩(1釜7～8分目の湯に対し、40～50g)を入れ、めんを入れる。
(バミセリは適当な長さに折る)
- ② 時々混ぜながら、調理法に合ったかたさにゆでる。
- ③ ザルにあけ、水気を切る。

だしのとり方

- ◎蒸発する分を含んで多めに水を計量する。
- ◎ボイラーの湯は使用しないこと。

☆昆布

- ① 昆布はさっと水洗いし、釜に分量の水を入れ、30～60分浸けておく。
- ② 火をつけて沸騰したら、昆布を引き上げる。
(昆布の繊維に垂直に切り込みを入れると、だしがよく出る。)

☆けずり節

- ① 水を沸騰させ、だし袋に入れたけずり節を入れ、10～15分程度煮出してアクをとり、火を止める。
- ② しばらくおいた後、袋を引き上げる。

☆煮干し

- ① 水から、袋に入れた煮干しを分量の水に30分以上浸けておいた後、火にかけ沸騰したら、10～15分煮て袋を引き上げる。

☆昆布とけずり節

- ① 昆布はさっと水洗いし、釜に分量の水を入れ浸けておく。
- ② 沸騰したら、昆布を引き上げ、だし袋に入れたけずり節を入れ、10～15分程度加熱し、火を止める。
- ③ しばらくおいた後、袋を引き上げる。

☆豚骨

- ① 豚骨はよく洗い、一度ゆでこぼす。
- ② 豚骨と塩・香味野菜を水とともに釜に入れ、ふたをしないで強火にかける。
- ③ 煮立ったら火を弱め、アクを除きながら約1時間煮る。
- ④ こしてから使う。
※鉄釜で煮込むときは、玉ねぎの茶色の薄皮を入れない。(スープが黒くにごることがある。)

☆ブイヨン・ガラスープ

- ① ブイヨン・ガラスープは缶から直接釜に入れなくて、ボールなどの容器に移し、確認して使用する。

冷凍食品の扱い方

☆生もの(肉・魚介類の素材品)の解凍

◎魚介類・肉類は、密封した包装のまま流水解凍するのが望ましい。

◎高い室温に長時間放置することは、好ましくない。

(時間がある場合は、ダンボールに入れたまま解凍すると、冷蔵庫解凍と同じようになる。)

◎えび・あさり・レバーは包装をはずして流水解凍する。

※専用容器で解凍し、ドリップによる二次汚染を防ぐ。

☆冷凍野菜の解凍

グリーンピース
ホールコーン
むきぐり

凍結状態のまま袋から取り出して、たっぷりの熱湯中で加熱し、速やかに取り出す。

カットコーン

凍結状態のまま袋から取り出して、たっぷりの熱湯中で加熱する。

☆調理冷凍食品の解凍

白玉だんご
白玉もち

①凍ったまま熱湯に入れて解凍し、ゆで上がった水にとる。
②汁に入れるときは、解凍しないでそのまま入れる。

えび団子
つみれだんご

①解凍しないでそのまま入れる。

ちまき

①沸騰した湯に入れて、中火で約15分蒸す。
②中心温度80℃までで火を止める。
※一度にたくさん入れない。

フライドチキン
天ぷら
えびフライ
つみれだんご

①170～180℃の温度にして、中心温度を確認しながら、色よく揚げる。
※一度にたくさん入れない。
(急激な油温の降下を招くため。入れる量は油量の約1割)

漬け物の扱い方

◎袋から直接容器に移す。

缶詰の扱い方

☆加熱するもの

① 缶を水洗いした後、ペーパーでふくなどして、水切りをきちんとする。

☆加熱しないもの

① 缶を石けんでよく洗った後、十分水洗いし、ペーパーでふくなどして、水切りをきちんとする。

※缶切り機は使用前にアルコール消毒する。

ルウの作り方

☆ホワイトルウ

- ① 回転釜をあたたため、バター・マーガリンを溶かし、小麦粉をザルに通してふり入れ、20分程度色づかないように弱火で炒める。
- ② 牛乳を少しずつ入れてのばす。用途に応じて煮汁でのばす。

☆カレールウ

- ① 回転釜をあたたため、バター・マーガリンを溶かし、小麦粉をザルに通してふり入れ、きつね色になるまで炒める。
- ② 火を止めた後、混ぜながらあら熱を取り、カレー粉を入れる。
※煮込んだ材料にルウを入れるときは一度火力を弱める。

☆ブラウンルウ

- ① 回転釜をあたたため、バター・マーガリンを溶かし、小麦粉をザルに通してふり入れ、濃いきつね色になるまで炒める。
※煮込んだ材料にルウを入れるときは一度火力を弱める。

野菜・くだものの扱い方

(野菜・くだもの下処理)

- ◎梱包を開けるときはホッチキス等の混入に注意する。
- ◎シールが貼ってある場合は、ぬらさずにとる。
- ◎下処理の3槽水槽を使用し、流水しながら3回洗う。
- ◎食材毎に水を捨て、水槽の汚れを水で洗い流した後で水をためる。
- ◎各水槽の水があふれて隣の水槽に流れないように注意する。
- ◎土しょうがや、にんにく等使用料の少ないものは専用のバケツやボールを使用して3回洗ってもよい。泥つきの野菜が納入された場合は、汚染区域で先に泥を落とすこと。
- ◎水槽の水は必ずオーバーフローさせておくこと。

<野菜>

☆アスパラガス

下の方の硬い部分を切り落とし、洗う。

☆えだまめ

こすり洗いし、塩を振り混ぜてもみ、約1%の塩を入れた、沸騰したたっぷりの湯でゆでる。

☆えのきたけ

いしづきを切り取り、適当な大きさに切ってからほぐして洗う。おがくずがとれるようオーバーフローさせる。

☆エリンギ・生しいたけ・生マッシュルーム

いしづきを取り、洗う。

☆しめじ・まいたけ

いしづきを取り、小房に分けて洗う。

☆おくら

表面の毛羽を落としながらこすり洗いする。沸騰したたっぷりの湯でゆでる。

☆かぶ・だいこん

土がついていればよく洗い落とし、葉のついてた部分を切り落とす。皮をむいて洗う。

☆かぶ葉・だいこん葉

外葉の傷んだ部分を取り除き、中心に近い軟らかい部分を使う。虫がいることが多いので、根元まで分けて洗う。

☆かぼちゃ

専用のたわしで皮をこすり洗いする。たて半分に切って種を取る。

☆カリフラワー・ブロッコリー

まわりの葉を落とし、小房に分けて洗う。虫がいることが多いのでよく確かめる。

☆きやべつ

外葉の傷んだ部分を取り除き、丸ごとよく洗う。洗った後、半分に切り芯を取る。

☆きゅうり・ズッキーニ

こすり洗いし、へたを落とす。

☆京菜

小房に分け、茎を分けて根元の土をよく洗い落とす。根元を切り落とし、汚い葉を取り除く。

☆ごぼう

きれいに洗った水槽に放し、よく振り洗いする。

☆小松菜・しろな・真菜・ほうれんそう・しゅんぎく

束ねている針金や輪ゴムなどを気をつけてはずす。根を切り落とし、株の部分を分けて土をよく洗い落とす。汚い葉を取り除く。

☆さつまいも

土をよく洗い落とし、皮をむく。へたを落とす。

☆さといも

土をよく洗い落とし、ピーラーにかけて皮をむく。たっぷりの湯で下ゆでし、水にとって傷んだ部分や残った皮を取る。

☆さやいんげん

数本ずつそろえてへたを落とし、こすり洗いする。虫食いの穴がないかよく確かめる。

☆さやえんどう

筋をとってこすり洗いする。

☆じゃがいも

土がついていればよく洗い落とし、ピーラーにかけて皮をむく。芽の部分を深くくりぬき洗う。

☆しょうが

小片に割り、土のついた部分を削り取る。野菜洗い専用のたわしなどでこすり洗いし、皮をむく。

☆せり・みつば・なばな・にら

束ねている針金や輪ゴムなどを気をつけてはずす。根元を切り落として振り洗いし、汚い葉を取り除く。

☆セロリ

茎と葉に分け、くぼみのところをよくこすり洗いする。

☆セロリ葉

汚い葉を取り除いて洗う。

☆ぜんまい

水を替えてよく洗う。

☆たけのこ

- ① 献立に合った切り方をした後、水に浸ける。
- ② 白いかたまりが取れるよう、少しかき混ぜて水から引き上げる。

☆たまねぎ

へたと根を切り落とし、茶色の皮をむく。黒いカビがついていることがあるので、よくこすり洗いする。

☆チンゲンツァイ

たて半分に切るか、葉を一枚ずつはずして洗う。くぼみに虫や土がついていることがあるので、よくこすり洗いする。

☆とうがん

丸のまま、まわりをよくこすり洗いする。適当な大きさに切って皮をむき、芯を取る。

☆トマト

ていねいにこすり洗いしてからへたを取る。

☆なす

へたを取り、ていねいにこすり洗いする。

☆にんじん

へたを切り落とし、皮をむいて洗う。

☆にんにく

乾いているうちに皮をむき、小片に割る。薄皮を取り、硬い部分を切り取って洗う。

☆根深ねぎ

根を切り落とし、一本ずつこすり洗いする。葉元に土がたまりやすいのでよく洗う。緑の部分できれいな所は、よく洗って使用する。

☆はくさい

外葉の傷んだものを2~3枚取り、半分または1/4に切る。葉の間に土が入り込んでいるので、広げながらよく洗う。

☆パセリ

束ねている針金や輪ゴムなどを気をつけてはずす。振り洗いし、汚い葉を取り除く。

☆葉ねぎ・わけぎ

根を切り落とし、一本ずつこすり洗いする。

☆ピーマン

たて半分に切り、種を取ってからよく洗う。

☆むきえんどう

花がらがついていることがあるので、よくこすり洗いをする。

☆もやし

水槽に放し、少量ずつ振り洗いする。汚染されていることが多いので、洗浄後の汚水に気を付ける。

☆モロヘイヤ

束ねている針金や輪ゴムなどを気をつけてはずす。小束に分けて振り洗いし、汚い葉を取り除く。

☆レタス

外葉の傷んだ部分を取り除き、丸ごとよく洗う。半分に切ってよく洗う。

☆れんこん

節に分けてから両端を切り落とす。水の中に浸けて皮をむく。
穴の中に泥が入っていることがあるので注意する。

<くだもの>

☆いちご

- ① 水槽に水を張り、いちごのへたのついたままそっと洗う。
- ② 洗浄後へたをとる。

※水に浸けてからの傷みが早いので、できるだけ調理間際に洗う。また、水流は弱くする。

☆かんきつ類

水槽に水を張り、みかんを入れて一個ずつスポンジ等を使って全体をよくこする。
※レモンを絞る場合は、使用する直前に絞る。(風味が抜ける)

☆びわ

水槽に水を張り、びわを入れて一個ずつスポンジ等を使って全体をよくこする。蟻などがついていていることがあるので、気をつけて洗う。

☆りんご

- ① 水槽に水を張り、りんごを入れて一個ずつスポンジ等を使って全体をよくこする。
- ② 切ったあと、1%の塩水(水25リットルに塩250g)にさっと通す。