

# 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

豆腐・揚げ・こんにゃくの扱い方 .....	5
豆腐.....	5
厚揚げ・油揚げ.....	5
こんにゃく・糸こんにゃく・玉こんにゃく・つきこんにゃく.....	5
乾物類の扱い方 .....	6
大豆.....	6
金時豆・いんげん豆.....	6
小豆.....	6
黒豆.....	6
干ししいたけ.....	6
きくらげ.....	7
切り干し大根.....	7
ひじき.....	7
茎わかめ・生わかめ.....	7
凍り豆腐.....	7
凍り豆腐(粉) .....	7
かんぴょう.....	7
花かつお.....	8
ちりめんじゃこ.....	8
ごま.....	8
はるさめ・くずきり.....	8
レーズン.....	8
洋がらし.....	8
めんのゆで方 .....	9
ビーフン、米粉麺.....	9
だしのとり方 .....	9
昆布.....	9
けずり節.....	9
煮干し.....	10
昆布とけずり節.....	10
ブイヨン・ガラスープ.....	10

冷凍食品の扱い方 .....	11
生もの（肉類・魚介類の素材品）の解凍.....	11
冷凍野菜の解凍.....	11
調理冷凍食品の解凍.....	11
白玉だんご .....	11
つみれだんご.....	11
ちまき.....	11
フライドチキン、つみれだんご.....	11
漬物の扱い方 .....	12
缶詰の扱い方 .....	12
加熱するもの.....	12
加熱しないもの.....	12
野菜・くだもの扱い方 .....	12
〈野菜・くだもの下処理〉 .....	12
〈野菜〉 .....	13
アスパラガス.....	13
えだまめ.....	13
えのきたけ.....	13
エリンギ、生しいたけ、生マッシュルーム.....	13
しめじ・まいたけ.....	13
オクラ.....	13
かぶ・だいこん.....	13
かぶ葉・だいこん葉.....	13
かぼちゃ.....	14
カリフラワー・ブロッコリー.....	14
キャベツ.....	14
きゅうり・ズッキーニ.....	14
ごぼう.....	14
小松菜・しろな・真菜・ほうれんそう・しゅんぎく.....	14
さつまいも.....	14
さといも.....	14
さやいんげん.....	15

さやえんどう.....	15
じゃがいも.....	15
しょうが.....	15
せり・みつば・なばな・にら.....	15
セロリ.....	15
セロリ葉.....	15
ぜんまい.....	15
たけのこ.....	15
たまねぎ.....	16
チンゲンツァイ.....	16
とうがん.....	16
トマト.....	16
なす.....	16
にんじん.....	16
にんにく.....	16
根深ねぎ.....	16
はくさい.....	17
パセリ.....	17
葉ねぎ・わけぎ.....	17
ピーマン.....	17
みずな.....	17
むきえんどう.....	17
もやし.....	17
モロヘイヤ.....	17
レタス.....	18
れんこん.....	18
〈くだもの〉.....	18
いちご.....	18
かんきつ類.....	18
びわ.....	18
りんご.....	18

## 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。
  - 浸け水による二次汚染に注意する。

### 厚揚げ・油揚げ

- ① 金ザルに入れて熱湯につけ、油抜きした後、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 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し、しばらく浸けておく。
- ② 一度水を捨て、新しくたっぷりの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る。

### 金時豆・いんげん豆

- ① 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る。

### 小豆

- ① 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る。

### 黒豆

- ① 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、分量の水と調味料を入れてしばらく浸けておく。
- 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る。

### 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浸ける。上から水を入れたボウルをのせて重石にし、十分につかるようにする。
- 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、すくいとり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 たっぷりの水に 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、2～3 cm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、他の材料とあわせて調味する。

## 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、水をたっぷりとはった中で 30 分以上おき、もどす。
- ③ 十分に水をきってから調理する。

## 茎わかめ・生わかめ

- ① 塩を洗い流し、水に浸けて塩抜きをする。

## 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

- 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、釜にごまを入れ、しゃもじでよく混ぜながら弱火で煎る。
- ② 全体にきつね色になるまで煎る。
- ③ 調理法に従い、すりつぶす。
  - 炒りごまの場合は、①②不要

## 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。

## 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 む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、調理終了時にちょうど良い固さになるように調整する。

## ビーフン、米粉麺

- ① 釜に湯を沸かしてめんを入れる。
- ② 時々ほぐしながら調理法にあった固さにゆでる。
- ③ ザルにあけ、すばやく流水で洗い水気を切る。
  - 炒め物などで野菜の水分が多い時は、水戻ししためんを入れ、めんに水分を吸わせて仕上げるとうい。

〈汁物の時〉

- ① 汁の温度を十分に上げてから、入れる。

## だしのとり方

- ・蒸発する分を含んで多めに水を計量する。
- ・給湯機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分程度浸けておく。
- ② 火加減を調節して30分くらいかけて沸騰させる。沸騰したら、昆布を取り出す。  
(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 釜に分量の水を沸騰させ、けずり節を入れ、1分程度加熱して火をとめる。
- ② 3分程おいてけずり節が沈んだら取り出す。
  - アクはていねいに取る。

## 煮干し

- ① 釜に分量の水を入れ、袋に入れた煮干しを 30 分以上浸けておく。
- ② 火加減を調節して 1 時間程度で沸騰させる。沸騰して 1 分後に火を消し、1～2 分後に袋を取り出す。
  - 取り出し際に絞るとえぐみが出るので、水を切る程度にする。

## 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 30 分程度浸けておく。
- ② 火加減を調節して 30 分かけて沸騰させる。沸騰したら昆布を引き上げ、けずり節を入れ、1 分程度加熱して火を止める。
- ③ 3 分ほどおいてけずり節が沈んだら、取り出す。
  - アクはていねいに取る。

## 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、ボウルなどの容器に移し、確認して使用する。
  - 開缶時は二度切りしないこと。(破片が混入する可能性があり、危険。)

## 冷凍食品の扱い方

### 生もの(肉類・魚介類の素材品)の解凍

- ・肉類・魚介類は、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。
- ・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。
  - 異物が混入している可能性があるため、確認を徹底すること。
  - 開封時の二度切りはしないこと。(破片が混入する可能性がある。)

### 冷凍野菜の解凍

- |         |   |                                       |
|---------|---|---------------------------------------|
| グリーンピース | } | 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 |
| ホールコーン  |   |                                       |
| むきぐり    |   |                                       |
| 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

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

#### 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℃までで火をとめる。
  - 一度にたくさん入れない。

#### フライドチキン、つみれだんご

- ① 170℃～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)

## 漬物の扱い方

- ・袋から直接容器に移す。一度ザル等に移す場合は配缶用の衛生的なザル等を使用し、1袋ずつ確認する。
- 開封時は二度切りしないこと。(破片が混入する可能性があり危険。)

## 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。
- 開缶時は二度切りしないこと。(破片が混入する可能性があり、危険。)

### 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。
- 開缶時は二度切りしないこと。(破片が混入する可能性があり、危険。)

## 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。
- ・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。
- ・シールが貼ってある場合は、ぬらさずにとる。
- ・下処理の3槽シンクを使用し、流水しながら3回洗う。
- ・しょうがやにんにく等、使用量の少ないものは専用のバケツやボウルを使用して3回洗ってもよい。
- ・食材毎に水を捨て、シンクの汚れを水で洗い流した後で水をためる。
- ・シンクの水は必ずオーバーフローさせておくこと。
- ・各シンクの水があふれて隣のシンクに流れないように注意する。
  - 洗浄時の水温は夏の水温(20~25℃)以下にすること。
  - 皮や芯、種等を取り除く際は、廃棄量を最小限にとどめること。
  - くだものや汚染度の低い野菜を先に、汚染度の高い野菜を後に洗浄できるよう、作業工程を工夫すること。

## 〈野菜〉

・葉物野菜は1枚ずつバラバラにし、虫や泥等が付着していないことを確認しながら丁寧に洗浄すること。

## 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%の塩を入れ沸騰したたっぷりの湯で茹でる。

## えのきたけ

いしづきを切り取り、適当な長さに切ってからほぐして、おがくずがとれるようによく洗う。

## エリンギ、生しいたけ、生マッシュルーム

いしづきをとり、洗う。

## しめじ・まいたけ

いしづきを取り、子房に分けて洗う。

## オクラ

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1枚ずつ根元までよく洗う。

## 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とる。

## 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。

## キャベツ

外葉の傷んだ部分を取り除き、半分または1/4に切り、芯をとる。葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。

## きゅうり・ズッキーニ

こすり洗いし、へたを落とす。

## ごぼう

きれいに洗ったシンクに放し、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。葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。

## さつまいも

土をよく洗い落とし、皮をむく。へたを落とす。洗浄後は水に浸けておく。

## さといも

土をよく洗い落とし、球根皮むき機にかけて皮をむく。洗浄後は水に浸けておく。たっぷりの湯で下ゆでする。

## 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、球根皮むき機にかけて皮をむく。  
芽の部分を深くくりぬき洗う。洗浄後は水に浸けておく。

## しょうが

小片に割り、土のついた部分を削り取る。野菜専用のたわしでこすり洗いし、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。根を切り落とし、汚い葉を取り除く。葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。

## 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1枚ずつよく洗う。

## 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 白いかたまりがとれるよう、少しかき混ぜてから水から引き上げる。

## 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、よくこすり洗いでする。

## チンゲンツァイ

根を切り落とし、葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。くぼみに虫や土がついていることがあるので、よくこすり洗いでする。

## とうがん

丸のまま、まわりをよくこすり洗いでする。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でする。

## 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、1本ずつこすり洗いでする。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ところは、よく洗って使用する。



## はくさい

外葉の傷んだ部分を取り除き、半分または、1/4 に切る。葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。葉の間に土が入り込んでいるので、広げながら丁寧に洗う。

## 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。汚い葉を取り除き、バラバラにして1本ずつよく洗う。

## 葉ねぎ・わけぎ

根を切り落とし、1本ずつこすり洗いする。

## ピーマン

たて半分に切り、種をとってからよく洗う。

## みずな

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。葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。

## むきえんどう

花がらがついていることがあるので、よくこすり洗いする。

## もやし

シンクに放し、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。小束に分けて汚い葉を取り除きバラバラにして1枚ずつよく洗う。

## レタス

外葉の傷んだ部分を取り除き、半分または、1/4 に切る。葉をバラバラにして1枚ずつよく洗う。

## れんこん

節を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。

洗浄後は水に浸けておく。

## 〈くだもの〉

### いちご

① シンクに水を張り、いちごのへたのついたまま、そっと洗う。

② 洗浄後にへたをとる。

➤ 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

シンクに水を張り、1個ずつスポンジ等を使って全体をよくこする。

➤ レモンをしぼる場合は、使用する直前にしぼる。(風味がぬける)

### びわ

シンクに水を張り、1個ずつスポンジ等を使って全体をよくこする。蟻などがついていることがあるので、気をつけて洗う。

### りんご

① シンクに水を張り、1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、0.3~0.5% (水 25 リットルに塩約 100g) にさっと通す。