

# 目次

本書について	7
--------	---

## 衛生管理・調理操作

衛生管理	10
調理操作	11

## 基本操作

1. 器具の使い方	14
計量カップ / 計量スプーン / デジタルはかり / 包丁の種類 / 包丁の握りと構え方 / 包丁の砥ぎ方	
2. 切り方、むき方の基本と応用	
1) 基本	14
いちょう切り / 薄切り / 桂むき / くし切り / 小口切り / さいのめ切り、あられ切り / ざく切り、ぶつ切り / ささがき / 色紙切り / せん切り / そぎ切り / 半月切り	
拍子木切り、短冊切り / みじん切り、粗みじん切り / 湯むぎ / 乱切り / 輪切り	15
2) 応用	
鏡ゆず(へぎゆず)、松葉ゆず / 鹿の子切り、松笠切り / 唐草切り / 切り違い / 刺身の切り方(ぶり、たい、いか、まぐろ) / しいたけの花切り / 蛇腹切り / 白髪ねぎ、針ねぎ / 手綱こんにやく、手綱かまぼこ / 茶せん切り / ねじり梅 / 花れんこん / 針しょうが / 結びみつば	15
面取り、隠し包丁 / 矢羽根切り / ラディッシュの飾り切り(水玉、花びら) / りんごの飾り切り(うさぎ、木の葉) / レモン(リボン)、すだち(皮結び)の飾り切り / 六方むき	16
3. 食材の下処理	
1) 米	16
米のとぎ方	
2) いも、豆、野菜類	16
油揚げ(油抜き) / アボカド / 板ずり / オクラ、アスパラガス、じゃがいも / かぼちゃ(種取り) / 皮むき(かぶ、じゃがいも、ごぼう) / きのことくり(むき方)	
こんにやく / さといも(ぬめり取り) / ずいき / 筋取り(さやえんどう、セロリ) / たけのこ / 豆腐(水きり) / ふき / もやし(ひげ根取り) / わらび	17
3) 魚介類	17
魚(下処理) / 魚(二枚おろし、三枚おろし) / いわし(手開き) / いか(さばき方) / えび(揚げ物用) / えび(背わた取り) / 貝(砂抜き) / かに(さばき方)	17
たこ(さばき方)	18

4) 肉類	18
観音開き / 鶏ささ身の筋取り / 鶏手羽中のチュウリップ / 筋切り / レバー	
5) 乾物	18
乾燥わかめ、切干しだいこん、はるさめ、乾しいたけ / かんぴょう / 凍り豆腐(高野豆腐)	

## 調理の基礎

1. 米	20
白米飯 / おにぎり・おむすび / すし飯 / 全粥	
2. 魚介類	20
でんぶ	
3. たまご	20
ゆで卵 / 温泉卵 / ポーチドエッグ / 錦糸卵 / メレンゲ(卵白の泡立て)	
4. 油脂、乳製品	20
ホワイトソース / ブラウンルー / カレールー / フレンチドレッシング	
マヨネーズ / ホイップクリーム	21
5. 基本のだし	21
一番だし、二番だし / 昆布だし / 煮干しだし / 中国風だし / 洋風だし	
6. ゲル化剤	21
寒天 / ゼラチン	
(カラギーナン・ペクチンは資料集 p.82 を参照)	
7. お茶、コーヒー	21
日本茶(せん茶) / 紅茶 / 中国茶 / コーヒー	
8. 加熱調理・茹で方	22
葉野菜 / 根菜 / 豆 / うどん、そうめん、そば / パスタ(スパゲッティ)	
9. 加熱調理・操作	22
酒蒸し / 霜降り / 湯煎 / 裏ごし / から煎り / 煮切りみりん / 茹でこぼし / おかあげ / 落とし蓋 / 揚げ油の温度	

## 作り方と調理のポイント

1. 米	23
白米飯 / おにぎり・おむすび / すし飯	
全粥	24
2. 魚介類	24
でんぶ	
3. たまご	24
ゆで卵	24
温泉卵 / ポーチドエッグ / 錦糸卵	25
メレンゲ(卵白の泡立て)	26

## 4. 油脂、乳製品

ホワイトソース	26
ブラウnlルー / カレールー	27
フレンチドレッシング / マヨネーズ / ホイップクリーム	28

## 調理例

### 1. 日本料理

#### 1) 主食

えだまめご飯 / 炊き込みご飯	30
ちらし寿司	31
巻き寿司(細巻き) / 巻き寿司(太巻き)	32
赤飯	33

#### 2) 主菜

鰻の姿焼き	33
鱈の照り焼き / 鰯の煮付け	34
鯖の南蛮漬け / 天ぷら	35
だし巻き卵	36

#### 3) 副菜

いりどり	36
南瓜の含め煮(そぼろあん)	37
炊き合わせ / 茶碗蒸し	38
白和え / ほうれん草のお浸し	39

#### 4) 汁物

吉野鶏と菜の花の吸い物 / 味噌汁	40
-------------------	----

#### 5) デザート

水ようかん / 利久饅頭	41
--------------	----

### 2. 西洋料理

#### 1) 主菜

鮭のムニエル / 白身魚のパピヨット(紙包み焼き)	42
ハンバーグステーキ	43
鶏もも肉のロースト / ビーフシチュー	44
オムレツ	45

#### 2) 汁物

オニオンスープ	45
---------	----

#### 3) デザート

カラメル・カスタードプディング / ババロア	46
ブランマンジェ / パウンドケーキ	47
シュークリーム / クッキー	48

### 3. 中国料理

#### 1) 主食

什錦炒飯(五目炒めご飯) / 粽子(中華ちまき)	49
--------------------------	----

#### 2) 主菜

乾焼明蝦(えびの炒め煮) / 咕咾肉(酢豚)	50
炒青椒牛肉絲(牛肉とピーマンの細切り炒め) / 棒々鶏(蒸し鶏の辛味ごまだれかけ)	51
芙蓉蟹(かに入り卵焼き) / 麻婆豆腐(豆腐 と豚ひき肉の辛味煮)	52

#### 3) 副菜

鍋貼餃子(焼きぎょうざ) / 焼売(しゅうまい)	53
--------------------------	----

凉拌海蜆(くらげの酢の物)	54
---------------	----

#### 4) 汁物

酸辣湯(酸味と辛味のスープ)	54
玉米湯(とうもろこしのスープ)	55

#### 5) デザート

奶豆腐(牛乳かん)	55
拔絲地瓜(さつまいものあめ煮)	56

### 4. 調理例の栄養価一覧表

57

## 資料集

### 図表

表 1. 計量カップ・計量スプーンによる重量表	60
表 2. 野菜の旬(出回り時期)一覧	61
表 3. 果物の旬(出回り時期)一覧	62
表 4. 魚介の旬(出回り時期)一覧	63
表 5. 肉の部位・肉質と適する調理法	64
表 6. 乾物の戻し方と吸水量	65
表 7. 飯・粥の水加減	66
表 8. 炊き込みご飯の味付けと具の割合	67
表 9. すし飯の種類	68
表 10. 食塩・砂糖の換算表	69
表 11. 味噌の種類と特徴	69
表 12. 食塩濃度・砂糖濃度の調味パーセント	70
表 13. 基本のだし	71
表 14. 汁の配合割合	72
表 15. 合わせ酢(調味酢)の種類と配合割合	73
表 16. 和え衣の割合	74
表 17. 魚・肉料理のつけ汁・たれ類の配合割合	75
表 18. ソースの種類と配合	76
表 19. 中華の味付け割合	77
表 20. たまご料理とその希釈割合	78
表 21. 炒め物の油の量	79
表 22. 揚げ物の吸油率と温度	80
表 23. 砂糖の加熱による調理特性	81
表 24. 寄せものの種類とゲル化剤の使用量	82
表 25. ゲル化剤・増粘剤の特徴と使用状況	83
表 26. 市販のとりみ調整食品	84
表 27. 茶の種類と特徴	85

### 基本のテーブルセッティング

86

### 正月料理

89

### 給食施設における献立作成の基本的な考え方

92

### 参考文献

100

### 索引

101