



「自炊のススメ」 ガイド編

平成 25 年度「大学生の食育プロジェクト」

仙台市健康福祉局保健衛生部健康増進課



CONTENTS

- ① 自炊のススメ 1
- ② 自炊生活スタート～まずは調理器具から～ 2
- ③ 買い物リスト ～調味料～ 3
- ④ 買い物リスト ～食材～ 4
- ⑤ ご飯を炊いてみよう 5
- ⑥ 麺をゆでてみよう 6
- ⑦ 包丁の使い方 7
- ⑧ 野菜の切り方 8
- ⑨ 調味料の計り方 11
- ⑩ 野菜の下処理の仕方 12
- ⑪ 野菜のゆで方とその後の調理 14
- ⑫ 食器・調理器具の洗い方 16
- ⑬ 食材を冷凍保存してみよう 18
- ⑭ 電子レンジの使い方 20
- ⑮ 旬を味わおう 22



① 自炊のススメ

自分はどんな食生活をしているかな？

～自炊と外食，食費にどれくらい差があるのか見てみよう♪～

3食自炊の場合，朝夕食を自炊し昼食が外食の場合，3食とも外食の場合の食費（食材料費）を比べてみました。

あなたは，誰に近い食生活をしているかな？

自炊をはじめて，食生活をステップアップしよう。食費の節約ができますよ！

こんなことも自炊のメリット

- ★自分好みの味付けにできる
- ★自分で作るから，安心して食べられる
- ★コミュニケーションツールになる
- ★ある程度材料があれば，災害発生時や買い物に行けない時に役立つ

	しっかり自炊のAちゃん	自炊と外食のBくん	外食が多いCくん
朝食	ご飯	パン	おにぎり2個
	納豆	ジャム	ジュース
	卵焼き	ヨーグルト	
	豆腐とわかめのみそ汁	バナナ	
	一食あたり	一食あたり	一食あたり
	¥95	¥120	¥300
昼食	ご飯	カツカレー	ラーメン
	しょうが焼き	お茶	お茶
	ブロッコリー		
	ミニトマト		
	一食あたり	一食あたり	一食あたり
	¥105	¥480	¥500
夕食	和風ツナパスタ	ご飯	ハンバーグステーキ
	野菜スープ	コロッケ	セット
		ポテトサラダ	(サラダ+ライス)
		インスタントみそ汁	
	一食あたり	一食あたり	一食あたり
	¥115	¥250	¥800
1日合計	¥315	¥850	¥1,600
平日5日間では…	¥1,575	¥4,250	¥8,000
ひと月では…	¥9,450	¥25,500	¥48,000

自炊

ステップアップ

自炊+外食

ステップアップ

外食

さあ，自炊生活をはじめよう！

② 自炊生活スタート！～まずは調理器具から～

一人暮らしがスタート！でも何をそろえたらいいかわからない・・・
そんな人にはこれ！ぜひ参考にしてみてください(^ ^)

まずはこれ！！

最低限そろえて おきたい調理器具

- 包丁
- まな板
- フライパン
- なべ
- おたま
- フライ返し
- さい
菜ばし



自炊生活に欠かせない料理のお供♪

調理器具と一緒にそ ろえておきたいもの

- スポンジ
- 洗剤
- ふきん
- ビニール袋（ゴミ袋）
- キッチンペーパー
- ラップ



これが揃えば
料理も楽しくできちゃう★

あったら便利なもの

- ざる
- ボウル
- はかり
- 計量カップ・スプーン
- キッチンばさみ
- ピーラー



③ 買い物リスト ~調味料~

そろえておきたい調味料

- 砂糖
- 塩
- 醤油
- 味噌
- こしょう
- 酢
- 油 (サラダ油、オリーブオイル、ごま油、
バターやマーガリン等)
- マヨネーズ
- ケチャップ
- めんつゆ

あると便利な調味料

- 唐辛子
- ポン酢
- 生姜 (チューブ)
- にんにく (チューブ)
- だしの素
- 鶏がらスープの素
- 料理酒
- みりん



④ 買い物リスト ~食材~

どんなものをそろえればいいのか？



黄 の食品群

(エネルギーのもと)

- 米 (2kgで25食分)
- 食パン
- パスタ (約 100gが1人前)
- そうめん
- うどん(冷凍のうどん等)
- いも類(じゃがいも、さつまいも等)

冷凍のものは長持ちもして
使いやすいね！



赤 の食品群

(たんぱく質が多い)

- 卵
- 豆腐
- 納豆
- 肉(牛・豚肉、ハム等)
- 魚・魚介類
(シーフードミックス、魚の缶詰等)

使いやすい缶詰やハムなど、
うまく活用しましょう！

緑 の食品群

(ビタミン・ミネラル・食物繊維が多い)

- 野菜
(にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル等)
- 果物
- 海藻(カットわかめ・味付けのり等)

野菜や果物は傷みやすいので
使う分だけ買うのがおすすめ！

⑤ ご飯を炊いてみよう

用意するもの(1合分)

- ・米(180cc) **180cc=米1合** ★米1合は約お茶碗2杯分
- ・計量カップ
- ・水(200cc)



方法

①お米を計ろう

米びつ(またはお米の入った袋)から、**お米 180cc (1合)**を計量カップですくって、炊飯器のお釜に入れます。



②お米を研ごう

お米の入った釜に水を入れ、手がかき混ぜましょう。



③水を流そう

水が白く濁ってきたら流しに水を捨てます。このとき米が流れ落ちないようにゆっくり水を捨てましょう。



④『研ぐ』『流す』を繰り返す

水の白い濁りがなくなるまで『研ぐ』『流す』を3回ほど繰り返します。(全く濁りがなくなると旨みが減り、栄養価も減りますので、少し濁っていてもOKです。)

⑤水を注ぐ

お釜の**1合のメモリ**まで水を注ぎましょう。
(水 200ccでメモリまで到達します)



⑥炊く

お釜を炊飯器にセットし、『炊飯』ボタンを押したら完了です。

⑥ 麺をゆでてみよう

🌸 麺をゆでるコツは？

☆以下のポイントを押さえれば、麺をゆでることは簡単にできます！！

※麺によっては少し違うものもあります。くわしくは、袋に書いてあるゆで方を読みましょう。

ポイント1. まず、たっぷりのお湯を沸騰させる

お湯の量は麺の10倍以上が目安 ⇒ 100gの麺に 1ℓのお湯

ポイント2. 麺をお湯に入れたらすぐ菜箸^{さいばし}でかき混ぜる！

麺がくっつくのを防ぐため、ほぐしながらゆでます

ポイント3. 吹きこぼれそうになってもあせらない！！

吹きこぼれそうになったら、水を少し入れて、お湯が煮立つのを抑えます

ポイント4. ゆで時間は袋の裏を見よ！

種類によって時間が異なります！分からない時は少し取って食べてみましょう

🌸 種類別ポイント



うどん・そうめん・そば(乾麺・生麺) → ゆでたら冷水へ

麺類をゆでてから水洗いすると、コシの強い麺になります。
ゆで時間を少し控えめにし、ゆでたらすぐにザルにとり、冷水で洗って、またザルにあげて水を切ります。

→麺の表面のぬめりを取るばかりでなく、麺を冷やすことでゆですぎを防ぐ効果があります。

パスタ類 → 塩を入れたお湯でゆでる！

ゆで終わったら水ではなくオリーブオイルやバターを絡める

・なぜ塩を入れるの？

→麺に塩味をつけるため パスタがベタベタにならないようにするため

・水で洗ってはだめ！

→せっかくの塩味が落ちてしまう ソースが絡みにくなる

しかし・・・

麺がくっついちゃうよねーと思いますよね？

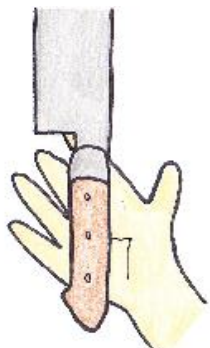
そんなときは、**オリーブオイル**や**バター**を絡めるとくっつかなくなります！

または、すぐにソースに絡めてしまいましょう。

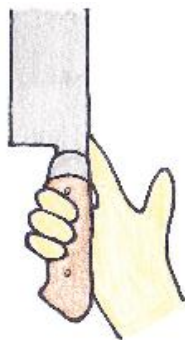
① 包丁の使い方

1

包丁の握り方



① 中指から小指までの3本の指で握ります



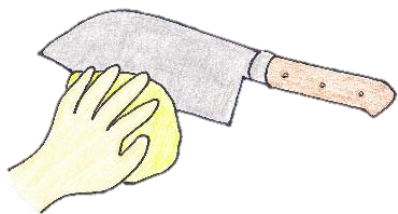
② 人差し指と親指は自然に包丁の付け根あたりに添えます



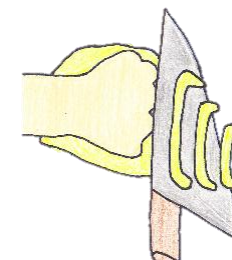
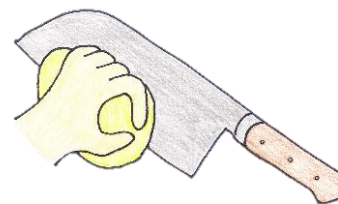
左利きの場合は
すべて逆になるよ!

2

左手の添え方



指をのばすと危険です!



左手は指を曲げて猫の手にして
材料を軽くおさえましょう

⑧ 野菜の切り方

薄切り



材料を、薄く切る切り方。

タテ薄切りは、繊維に沿って薄く切り、ヨコ薄切りは、繊維に対して直角に薄く切る。幅は1mm程度。

せん切り



薄切りにした材料を、端から細長く切る切り方。

幅1mm程度に均等に切る。

斜め切り



材料を、斜めに切る切り方。

斜めに包丁を入れ、端から一定の幅に切る。斜めに薄く切ることを「斜め薄切り」という。

小口切り



細長い材料を、端から切る切り方。“端”のことを「小口」という。

乱切り



材料を、不規則な形に切る切り方。

斜めに包丁を入れ、材料を90度回して、また同じ方向の斜めに包丁を入れる。材料を回しながらこれを繰り返す。大きさはほぼ一定にする。

ざく切り



青菜やキャベツなどの葉菜類を、3~4cm位の幅で不規則に切る切り方。

くし型切り



長円形・球形の材料を、くしの形に切る切り方。
タテ半分に切り、切り口を下にして、中心から放射状に切る。

そぎ切り



材料に包丁を寝かせるようにして入れ、そぐように切る切り方。

輪切り



筒状の材料を、端から切る切り方。
厚さは用途によって変える。

半月切り



筒状の材料を、半月の形に切る切り方。
タテ半分に切り、端から一定の幅にヨコに切る。

いちょう切り



筒状の材料を、いちょうの葉のように扇形に切る切り方。
タテ4つ割りにして、端から一定の幅にヨコに切る。

ひょうしぎ 拍子木切り



材料を、“火の用心”の拍子木のように四角柱に切る切り方。
高さ1cm・幅4～5cmほどの長方形に切り、端から約1cm幅に切る。

さいの目切り



材料をサイコロのように正六面体に切る切り方。
拍子木切りにしてから、端から約1cm幅に切る。さいの目切りの大きいものが角切り。

ささがき



細長い材料に用いる切り方。片方の手で材料を回しながら、包丁を寝かせて、鉛筆をけずるように薄くそぐ。切った形が笹の葉に似ていることから、「ささがき」という。

短冊切り



材料を、小さな短冊のように、薄い長方形に切る切り方。長さ4~5cmに切ってから1cm厚さの板状に切り、タテ長に置いて、1~2mm幅に薄く切る。

みじん切り



材料を、こまかく切り刻む切り方。玉ねぎの場合、タテ半分に切り、切り口を下にする。根元を切り離さないよう、タテにこまかく切れ目を入れる。



90度向きを変え、包丁をヨコにしてヨコに2~3本切れ目を入れる。



端からこまかく切る。

⑨ 調味料の計り方

計量スプーンを使う

粉末



山盛りにすくってから、ヘラなどで表面をすりきりにする。

1/2杯



すりきりに計ってから、ヘラなどで半分を取り除く。

山盛り



計量スプーンの上に盛り上がった状態。

液体



液体をギリギリまで入れた、表面張力で盛り上がった状態。

1/2杯



底が丸いのでスプーンの2/3まで入れた状態。

大さじ15ml 小さじ5ml

大さじ1 = 小さじ3



計量カップを使う

粉末



スプーンなどでカップに入れ、軽く下に打ちつけてならすようにしてから計る。

液体



液体を入れてからカップを平らな場所に置き、横から目盛りを見て計る。

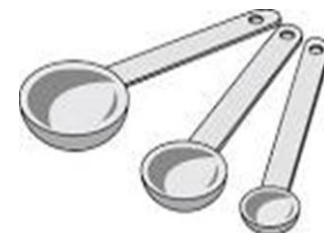
指を使う

● 塩少々

親指と人差し指の先でつまんだ分量。約0.6g、約小さじ1/8。

● 塩ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。約1g、約小さじ1/5。



10 野菜の下処理の仕方

❁なぜアク抜きが必要なの？

アク抜きが必要な野菜：**ごぼう**、**れんこん**、**なす**等



ごぼうや**れんこん**、**なす**などは色に変色してしまうため水にさらして「アク抜き」を行います。水にさらすと、アクと同時に旨味や栄養素まで逃げてしまうためこれらは必ず行わなければならないというのではなく、見た目を綺麗に仕上げるための作業となります。



また、**れんこん**のアク抜きは、酢を少々入れた水につけることで、シャキシャキとした食感をキープすることができ、サラダ

や炒め物等に最適です。**なす**の場合、味噌汁や煮物に使う場合はアク抜きをしますが、炒め物の場合は水にさらさない方が楽です。

❁実は毒！じゃがいもの芽は除いて！

じゃがいもは「芽」をとります。じゃがいもにはソラニンという神経に作用する毒素が含まれており、小さいじゃがいもや古くなったじゃがいも、じゃがいもの芽には特に多く含まれています。じゃがいもの芽は包丁の角でしっかりくりぬき、小さいものや古く緑色になってしまったじゃがいもは食べないようにしましょう。



❁玉葱を切ると涙がでるのは？

玉葱を切ると涙が出てきますよね。これは、玉葱に含まれている催涙性物質（硫化アリル）が空気中に飛んで、目を刺激するからです。この催涙性物質は冷やすと空中に飛びにくくなり、また水に溶けるので切り口を洗ってから切ると抑えられます。また、この催涙性物質は辛味成分でもあるため、切ったあと、水にさらしておくとも辛味が弱くなります。

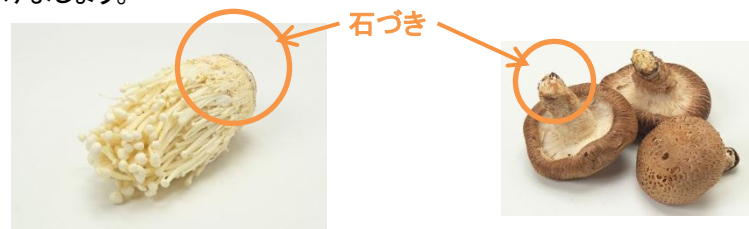


❁きのこってどこを食べたらいいんだろう…

しめじ、**まいたけ**、**えのき**、**しいたけ**…きのこにはたくさんの種類がありますね。きのこには「石づき」という部分があり、石づきは一番下の根の事で、茎の下 1 センチ位の木にくっついていて固い部分を指します。この部分は硬くて食用に向かないので、切り落として調理しましょう。



また、**しいたけ**は軸の部分も普通に食べられますが、少し硬いので、苦手な人は軸をとって傘だけでもよいでしょう。小さくて切りにくいので手を切らないように気を付けましょう。



❁ きぬさや・いんげんの筋って取った方が良いの？

きぬさやや**いんげん**の筋は、食べられないものではありませんがついたまま食べると口のなかに残ってしまいます。取れる所はとってから調理しましょう。

きぬさや



いんげん

❁ もやしって生で食べちゃいけないの？

スーパーで安く売っている**もやし**。一人暮らしにとってお得な野菜です。もやしは生でも食べられますが、生育する環境上細菌が付きやすく、お腹を壊してしまう恐れがあります。安全性のためにも、ゆでたり、炒めたりして加熱して食べましょう。



❁ ごぼう

ごぼうの皮は、タワシや包丁の背でこそげます。

※こそげる: けずりとること



❁ アスパラガス

三角の鱗のような部分(はかま)をとり、根元は皮が硬いので切り落とします。



❁ レタス

レタスを包丁で切ると、レタスに含まれるポリフェノールが金属と反応して赤く変色してしまいます。

そのためレタスを調理する際は手でちぎることによって変色を防ぐことができます。

❁ きゅうりの板ずり

きゅうりの板ずりとは、きゅうりに塩をたっぷりつまふし、まな板にのせて、上から手のひらで転がすことを言います。

この作業はツルツルとして固いキュウリの表面に傷をつくり、味をしみこみやすくさせるためと、きゅうり独特のえぐみと青臭さを取り除くために行います。

板ずりしたあと、軽く水洗いして塩を落とし、料理に使います。

⑪ 野菜のゆで方とその後の調理

鍋でゆでる場合

① 水からゆでる？ お湯からゆでる？

土に埋まっている野菜 ⇒ 水から

根菜類 人参、大根、ごぼう、じゃがいも、かぼちゃ など

土から出ている野菜 ⇒ 沸騰したお湯

葉物野菜

ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ など

その他

枝豆、さやいんげん、なす、ピーマン など



② 「塩ゆで」するのはどんな時？

ほうれんそう、枝豆、インゲン豆、とうもろこし、ブロッコリーなどの野菜を鮮やかな色に仕上げたいとき ⇒ お湯の約1~2%程度の塩を入れて茹でる

※目安はお湯1リットルに小さじ2杯の塩

※枝豆は多めの塩（大さじ1程度）を入れた方がおいしい！

③ ゆでたあと水にさらす？ さらさない？

水にさらす 青菜（ほうれんそう、こまつな など）

⇒ 余熱で色が悪くなるのを防ぐために**すぐさま冷水にとる**

水にさらさない ブロッコリー、カリフラワー、さやいんげん、根菜類

⇒ 水にさらすと水っぽくなってしまうため、**ざるにあげ、うちわなどで風をあてて冷ます**

☆ “ゆでる”の仲間

- ・「ゆがく」…素材を短時間でさっと茹でる
- ・「ゆでこぼす」…茹でた後の汁を捨てて、アクやぬめりを除く
- ・「湯通し」…食材を熱湯にさっとくぐらせ、表面の汚れやアクを除く
- ・「湯引き」…薄い食材を熱湯に入れ、短時間で中まで火を通す。すぐに冷水にとって冷ます

電子レンジでゆでる場合

①いも類（じゃがいも、さつまいも、里芋など）

水洗いをしてラップに包んでチン（1個につき、3分が目安）

※加熱ムラを防ぐ⇒加熱時間の半分を過ぎた頃に一度じゃがいもの上下をひっくり返す

②青菜（ほうれんそう、こまつな など）

1. 水洗い（葉についた水はそのままにしておく）

※茎が太いときは、根元に十文字の切れ目を入れ火を通りやすく！

※葉と茎が同時に仕上がるように、半分に分け、交互に重ねて束ねる

2. ラップにピッタリ包んでチン（100gで1分～1分30秒が目安）

3. すぐ取り出して、手早く冷水につける！

☆青菜の電子レンジ調理はビタミンCもたくさん残り、色も鮮やかに仕上がります!!



③ブロッコリー、カリフラワー

1. 蕾を下にして水洗いし、小さい房に分ける

2. 水気を切らずに電子レンジで使える耐熱容器に入れてラップをかける

※ラップは密閉しないで、蒸気が抜けるように少しだけすき間を空けておきましょう！

3. 電子レンジでチン（ひと株（およそ100g）あたり約2分）

※硬めがお好みの方は、時間を少し短くしてみてください♪

④根菜（人参、大根、ごぼうなど）

切ったあとに、耐熱容器に入れてラップをかけてチン

※水気は絶対に拭き取らないでください！（焦げ防止）

☆電子レンジの急速加熱でビタミンがそのままに

野菜に多く含まれているビタミンBやビタミンCは、水に溶けやすい性質があります。

そのため、鍋で野菜をゆでると溶けて減少してしまいます。しかし！これに比べて、電子レンジを使うと短時間で急速に加熱ができ、水をあまり使わないことから、ビタミンなどの栄養素を損ないにくくなります!!

☆便利な“シリコンスチーマー”

「ラップで包むのが面倒」「チンするのにちょうどいい容器がない」。そんな人にオススメなのが“シリコンスチーマー”です！

シリコンスチーマーは、容器が丸みを帯びていることで、中で蒸気がむらなく回転し、加熱時間が短縮されます。また、耐熱性・耐冷性ともに優れているので、調理したものが冷めたら、容器のまま冷蔵または冷凍保存。さらに、冷蔵庫から取り出して、そのまま電子レンジやオーブンレンジで解凍、加熱、温めをすることも自在です。

それから、ラップの消耗が極端に減るので、とてもエコで経済的な面も魅力の1つです。

⑫ 食器・調理器具の洗い方

■ 食器類 ■



✿ ポイント

- ① 汚れの性質を知って、汚れをスムーズに落としましょう。
- ② 汚れが少ないものを先に洗い、油汚れがついた食器をあとに洗います。

✿ 上手な洗い方

① 最初の仕分けが肝心

汚れの程度を見て仕分けをし、「**油汚れの少ないもの**」から「**油汚れの多いもの**」の順に洗っていきましょう。

② 汚れを広げない

油汚れが広がらないように、とれる汚れはあらかじめキッチンペーパーやゴムベラなどでぬぐっておきましょう。

③ 汚れを乾燥させない

食後すぐに洗わない場合は、ぬるま湯で汚れをふやかす漬け置きが効果的です。軽い力で汚れを落とすことができます。

注意！



☆ 水に漬けておくと傷みやすい、おわんなどの漆器は、長時間水に漬けておかず、使ったらすぐに洗うようにしましょう。

☆ 手の荒れやすい方はゴム手袋をしましょう。



■調理器具■



✿ポイント

- ① 調理器具は、使ったら汚れが乾いたり染みついたりする前に、できるだけ早く落としましょう。
- ② 1か月に1度を目安に、日常にたまった汚れを落とし、除菌を行っておきましょう。

✿上手な洗い方



<まな板>

- ① タワシ、ブラシ、スポンジなどに食器用洗剤をつけてこすります。
- ② 包丁でついた傷には汚れが入り込みやすいので、かきだすように洗います。
- ③ 洗剤を流水でしっかり洗い流します。
- ④ 清潔に保つために、1日に1回は除菌・漂白剤でしっかり除菌しましょう。

注意！

☆肉や魚を切った後のまな板に熱いお湯(60度以上)をかけると、タンパク質が熱で固まってとれにくくなります。水かぬるま湯で洗いましょう。



<鍋・フライパン>

- ① 軽い焦げ付きがある場合は洗い桶に水かお湯を張り、食器用洗剤を入れてしばらく洗剤液につけておきます。
- ② スポンジに食器用洗剤をつけてこすります。
- ③ 洗剤は水で洗い流します。



それでも落ちない汚れには…

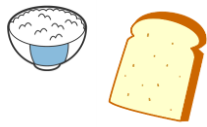
- ① 鍋やフライパンに水かお湯を張り、食器用洗剤を入れてしばらく洗剤液につけておきます。
- ② タワシなどでこすります。落ちないときは、スポンジなどにクレンザーをつけてこすります。
- ③ 汚れと洗剤をよくすすぎます。

注意！

☆テフロン加工されている調理器具は、クレンザーや割り箸、タワシや硬いスポンジなどでこすると傷がついて加工がはげてしまうことがあります。

13 食材を冷凍保存してみよう

❁ 主食の保存



ご飯

ご飯が熱いうちに一膳分ずつラップに平たく包み冷凍します。
食べるときは、ラップのまま電子レンジで解凍できます。

パン

一枚ずつラップに包んで冷凍します。
食べるときは、凍ったままトースターで焼きます。

❁ 魚の保存



冷凍のポイント

傷みやすい内臓の部分を取り除き下処理を済ませてから保存しましょう。
後日すぐに調理することができます。

1. 頭や内臓を取り除き、切り身にします。
2. キッチンペーパーなどで水分をよく拭き取ります。
3. 空気が入らないようにラップに包みます。
4. 空気を抜いて、フリーザーバッグに入れます。
5. 内容物や日付を書いて、冷凍庫で保存します。

(2週間をめに)

※ 刺身・干物なども冷凍可能

※ 再冷凍は避けましょう！



便利なフリーザーバッグ

❁ 魚の解凍方法

解凍時間のポイント



1. 冷蔵庫で解凍

冷凍した魚を美味しく食べる(刺身など)には、冷蔵庫に入れて解凍するのがおすすめです。解凍に時間がかかるので、あらかじめ調理する時間を見立てておく必要があります。

2. 室内で解凍

短時間で解凍したいときは、室内で解凍します。フリーザーバッグごと、できるだけ涼しいところに置いてください。ただし、夏場はすぐに溶けて傷みややすくなりますので注意が必要です。

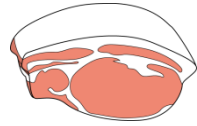
3. 流水で解凍

フリーザーバッグに入れたまま、少しずつ水を当てて解凍させます。魚に直接水をかけると、旨みまで一緒に流れてしまいますので、口は閉じたまま中に水が入らないようにしましょう。

4. 電子レンジで解凍

ラップをはずしてキッチンペーパーなどの上に置き、半解凍します。電子レンジの設定で「生解凍」「刺身」などがある場合はそれに従いますが、自分で時間を設定するときは、短めにし、解凍が足りなければ、何度か繰り返します。一部だけ解凍されるようであれば、向きや裏表を変えながら行えばムラなく解凍が出来ます。

❁お肉の保存



冷凍のポイント

- ・薄切り肉は重ならないように並べましょう。
- ・挽肉はラップに包まずフリーザーバッグに入れ平らに伸ばす。箸などで6等分くらいに線をつける。凍るとつけた線のところでパキッと割れるので便利！
- ・下ごしらえや調理をしてから保存しておけば、忙しいときでもさっと食事を準備できます。

料理例	保存方法	解凍方法・使い方
ハンバーグ	玉ねぎなどの具材を混ぜ込み、下ごしらえをしたら、形を整えて、ラップで包み、フリーザーバッグに入れます。 焼き上げた調理済みのものは、ラップに包み、フリーザーバッグに入れます。	下ごしらえの段階で冷凍したものは、自然解凍したあとで、普通に焼く。 調理済みのものは、電子レンジで温める。

❁野菜の保存

葉物野菜

冷凍のポイント

ほうれん草や小松菜などの葉野菜は、一度硬めに茹でてから冷凍しましょう。

例：小松菜





1. 小松菜をかために茹でます。電子レンジで加熱でも OK。
2. 使いやすい量に小分けし、しっかりと水分を絞ります。
3. ラップで包みます。
4. フリーザーバッグに入れて、空気が入らないようにしてから冷凍します。

※冷凍に向かないもの・・・セロリ・レタスなど水分の多い葉野菜

根菜

冷凍のポイント









根菜の野菜も場合も茹でてから冷凍しますが、じゃがいもなどの芋類は固まりのままでは解凍とともに水分が抜けて食感が悪くなります。つぶす・すりおろすなど組織を細かくすることで、冷凍前の味を保つことができます。

野菜	保存方法	解凍方法・使い方
じゃがいも・里芋	茹でたあとに、つぶしてから小分けにして冷凍。 	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・コロッケ、サラダ、ディップなど
山芋	すりおろしてから小分けにして冷凍。	・自然解凍で調理。揚げ物にするときは凍ったまま。 ・とろろ、揚げ物など
大根	すりおろしてから小分けにして冷凍。	・自然解凍で調理。
ごぼう	<u>さががき*</u> にして、アク抜きをしたあと、茹でてから冷凍。	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・炒め物、煮物など。
にんじん	<u>輪切り*</u> 、 <u>いちよう切り*</u> など、できるだけ細かく、使いやすい大きさに切り、茹でてから小分けにして冷凍。	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・スープ、炒め物、煮込みなど
玉ねぎ	<u>みじん切り*</u> にし、炒めてから小分けにして冷凍。 	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・ハンバーグ、煮込み、スープ、炒め物など

*「[⑧野菜の切り方](#)」のページで紹介しています

⑭ 電子レンジの使い方

✿ 使用できる容器

	耐熱性あり	耐熱性なし
ガラス		
	<ul style="list-style-type: none"> ・ただし、加熱後急に冷やすと割れることがあります。 ・自動で温めるときはふたを外してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ガラスの厚みの変化が大きいものも使えません。
プラスチック		
	<p>「電子レンジ使用可」の表示があるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自動で温めるときはふたを外してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポリエチレン、スチロールなども使えません。
陶磁器・漆器	陶器・磁気 	漆器 
		
	<ul style="list-style-type: none"> ・ただし、金・銀・金箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるのでつかえません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・塗りがはがれたり、ひびが入ったりします。

✿ ラップの役割



電子レンジを使用する時のラップの役割は主に、

- ①食品を乾燥させない
- ②温めているものが飛び散り、レンジ内が汚れるのを防ぐ の2つです。

★水分が失われるとおいしさを失うもの

⇒ラップあり (パン類, 蒸し物など)



★カラッとして水分が含まれない方がおいしいもの

⇒ラップなし (天ぷら, から揚げ, コロケなど)



電子レンジの種類によっては、ラップをしないようにと示されているものがあるかもしれません。これは、温度センサーはレンジ内のどこか一カ所でも設定温度に達すると反応して加熱を終了してしまうためです。ラップをした状態で加熱をすると、ラップに水滴が付き始めます。すると、中身が温まる前に水滴の方が設定温度に達してしまい、加熱が終了してしまうことがあります。

このようなことを踏まえ、電子レンジを上手に使用することで忙しい時の加熱調理も手間を省くことができます。

これだけは気を付けよう！

① 金属容器は使わない！

アルミホイルやアルミのお弁当用カップ、金メッキ・銀メッキのお皿などの金属容器に食品を入れて加熱すると、火花が散り、庫内に火が見えたりする場合があります。

② 殻や膜のある食品、卵は加熱禁止！

卵などのように膜がある食品では、内部の圧力が高まり、爆発が起きます。生卵を加熱するときは必ず割りほぐして(卵黄の膜がなくなるまで)ください。

☆殻や膜は割る、切れ目を入れるなどして加熱してください！

③ 飲み物を加熱しすぎない！

加熱後、容器を取り出すなどの動きで一気に沸騰することがあります。飲み物を加熱するときは加熱しすぎないように設定時間を短めにしましょう。

④ こまめに庫内の掃除をする！

庫内に残った食品の一部や煮汁を掃除せずそのままにしておくと最後には炭になります。炭は燃えやすいので、加熱を続けると焦げて燃え出す場合があります。



15 “旬”を味わおう！

農水産物には一番おいしくて栄養がたっぷりの時期（季節）、「旬」があります。

“旬”の野菜や果物、魚などは安く購入でき、使用することで季節を感じることができ、毎日の食事に彩りを加えてくれます。

春の食材（3～5月）



- 赤の食品群** カツオ イワシ アサリ さくらえび
- 緑の食品群** かぶ たけのこ アスパラガス
山菜（わらび、ふき、ふきのとうなど）
- 果物** いちご ぶどう

秋の食材（9～11月）



- 赤の食品群** サケ サンマ カツオ サバ
- 緑の食品群** しいたけ まいたけ しめじ
- 果物** りんご かき パパイア

夏の食材（6～8月）



- 赤の食品群** ハマチ ブリ イカ シジミ
- 緑の食品群** かぼちゃ トマト なす きゅうり
とうもろこし
- 果物** さくらんぼ すいか もも

冬の食材（12～2月）



- 赤の食品群** ブリ タラ アサリ
- 緑の食品群** ねぎ はくさい だいこん ほうれんそう
- 果物** みかん キウイ



《作成》平成25年度「大学生の食育プロジェクト」

仙台市健康福祉局保健衛生部 健康増進課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1

tel 022-214-8198 fax 022-211-1915