

調理の基本



持ち方と置き方を覚えて 包丁を安全にあつかう

食材をどのように切るかによって包丁の持ち方が変わります。使い方を覚えると、安全かつスムーズに切ることができます。

包丁の持ち方



イラストは一般的な文化包丁といわれる形のもので、各部の名称も覚えておきましょう。

2 こまかい作業「指差し型」



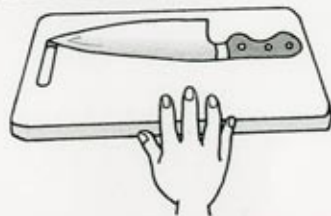
みねに人差し指をのせるにぎり方。うすく切ったり、やわらかいものを切ったりする作業に向いています。

1 しっかりにぎる「にぎり型」



柄を親指と人差し指のつけ根でしっかりとさみ、手全体でにぎります。包丁の基本的な持ち方です。

包丁の置き方



落とすと危ないので、まな板の手前の端には置かないように。前方の安全を確かめ、自分に対して刃先を外側に向けるとぶつかっても安全です。

調理の基本



食材の栄養分を保つ 正しい洗い方を知る

食材を洗うのは、農薬や汚れを取りのぞくだけではありません。食材によっては洗い方ひとつで、おいしさが変わります。

こまかい 根菜類



サトイモ、ゴボウ、ジャガイモ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、手でこすって泥や汚れを落とします。

葉物野菜



キャベツ、レタス、ホウレンソウなどの葉物野菜は、水をはったボウルでふるくようにして根元の泥を洗います。

キノコ類



水をふくむと味が落ちるので、さっと洗い、すぐにキッチンペーパーで水分をとりましょう。

魚・肉



新鮮な魚や肉は、味や風味をそこなうので洗いません。みそ漬けや魚にぬめりがある場合は水で洗い流しましょう。