



すくすく Power

パワー
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

令和5年
11月

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

料理を作る時に見るレシピには、様々な表現のことばがあります。知っているようで分からなかったことばが分かると料理が楽しくなり、料理の腕が上がるかもしれません。

知っていますか？料理のことば



調味料編

肉や魚に下味をつける時、「塩ひとつまみ」と「塩少々」はどちらが多い？

答え：塩ひとつまみ

塩ひとつまみは、親指・人差し指・中指の3本指でひとつまみした量(約0.6～1.0g)です。塩少々は、親指・人差し指でつまんだ量(約0.3～0.6g)です。

調理編①

「グツグツ煮る」と「コトコト煮る」はどう違う？

答え：グツグツは煮えている音を表します。

コトコトは弱火で煮込むことをいいます。



調理編②

食材を煮る時の水加減、「ひたひた」「かぶるくらい」「たっぷり」は、どう違う？

答え：ひたひた = 材料が水面からわずかに出ているくらい

かぶるくらい = 材料が水面から出ないくらい

たっぷり = 材料が水の中で泳ぐくらい



切り方編①

大根や人参の「さいの目切り」と「角切り」はどちらが大きい？

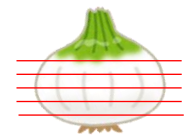
答え：角切り

さいの目切りは1cmの角切りを言います。角切りは0cmの角切りというように一辺の長さと共に表します。ちなみに5mm角のものはあられ切りといいます。

番外編 切り方

かつ丼や牛丼など、たまねぎを軟らかく煮る場合はどう切る？

答え：繊維を断ち切るように切ります。



旬のさつまいもを使ったレシピを料理のことばを参考に作ってみましょう!



さつまいものバター煮

材料 4人分
さつまいも 1本
三温糖 大さじ1
バター 小さじ2

作り方
①さつまいもは1cm厚さの輪切り(大きい場合は1cm厚さの半月切り)に切る。
②鍋にさつまいもとひたひたの水(分量外)を入れて火にかける。
③軟らかくなったら、三温糖を加え、バターで味を調える。

料理のことば

輪切り……切り口の丸い野菜を端から同じ厚さに切ること。

半月切り…縦半分に切ってから端から同じ厚さに切ること。

ひたひた…さつまいもがわずかに水面から出ているくらいの水の量。