

野田鎌田学園高等専修学校
DVD ガイドブック

映像で学ぶ 調理の基本

3



第3巻 基本調理



基本調理について



学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校
副校長・調理高等科長 宮川秀治

第3巻では、実際に調理をしてみましょう。調理方法は日本料理、中国料理、西洋料理です。いずれも基本的な料理ですので、しっかり身につけましょう。



卵料理

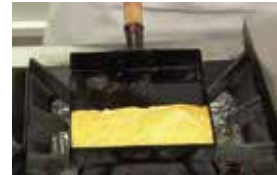
1. だし巻き



だし巻き卵は、出汁（だし）をたっぷり含み柔らかく、盛り付けたときに出汁がにじみ出てくるように仕上げてください。

- ・材料：卵 4 個、出汁 100cc、薄口醤油小さじ
- ・作り方

- ①出汁に調味料を入れ混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに卵を割り箸で溶く（溶きすぎるとこしがなくなりふっくらと仕上がらないので注意する）。
- ③鍋を熱して油を敷き、卵を少しずつ流し入れて焼く。④鍋を揺らし卵を全体に広げ、8割程度火が通ったら奥から手前に向けて巻く。⑤この作業を数回繰り返し、最後に形を整えて完成。



卵料理

2. 薄焼き卵



薄焼き卵と、これを切った錦糸卵は中国料理では頻繁に使います。

- ・材料：卵2個、塩少々
- ・作り方：①熱した鍋に油を回し入れてよくなじませ、一旦火を止め余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。②もう一度火にかけた鍋に、よく溶いた卵を入れ、薄くのばす。③全体に火が通ったら外側をつまんでひっくり返し、少し焼いてからはがしとる。④錦糸卵は薄焼き卵を4等分くらいに切り、重ねて細く切ったもの。



卵料理

3. オムレツ



オムレツには様々なバリエーションがあります。今回は基本のプレーンオムレツの作り方を学習します。

- ・材料：卵2個、塩・コショウ少々
- ・作り方：①卵をボウルに割り入れ、塩・コショウをしてよく溶きほぐす。
②フライパンを熱し、たっぷりの油を引いてなじませる。③割りほぐした卵を入れ、フライパンと箸を動かしてかき混ぜる。④半熟状になったらフライパンの手前を持ち上げて斜めにし、箸で手前から向こうへ卵を返し、フライパンの先を返す様に卵を巻き包む。



揚げ物

1. 唐揚げ



唐揚げは、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶし、衣をつけずに高温の油で揚げる方法です。

- ・材料：鶏もも肉 300g、A（酒小さじ 1、塩 3g、醤油少々、コショウ少々、生姜汁少々、卵 2/3 個分、薄力粉 15g、片栗粉 20g）
- ・作り方：①鶏肉を一口大に切り分け、Aの調味料を加え揉む。②卵を加え混ぜる。③薄力粉と片栗粉を加え混ぜて、170 度に熱した油で揚げる。



揚げ物

2. 衣揚げ



衣揚げは材料に衣をつけて揚げた料理の総称です。

材料：海老 3 本、茄子 1/4 本、しし唐 2 本、椎茸 1 個、パプリカ適量、(衣) 薄力粉 100 g、卵黄 1 個、冷水 180cc

- ・作り方：①海老は、尾を残して皮をむき、腹に包丁目を入れ、背のほうから身を押し、筋肉をプツプツとちぎるような感じで伸ばす。
- ②茄子は、1/4 に切り、包丁目を入れる。
- ③椎茸は表面に飾り包丁をする。
- ④しし唐は、竹串などで穴を開け、中の空気が抜けるようにする。
- ⑤パプリカは適当な大きさに切る。
- ⑥冷水に卵黄を加え溶き、次にふるった薄力粉を加えさっくり混ぜる。
- ⑦衣に氷を 2～3 個入れる。
- ⑧油が 170 度になったら、それぞれの材料に軽く打ち粉をし、衣をつけて揚げる。



揚げ物

3. 油通し



油通しは、中国料理で材料を炒めたり煮たりする前に、熱した油に材料をくぐらせることです。油通しは 80 度から 100 度の低い温度で揚げます。後からさらに加熱するので、中まで火を通す必要はありません。


蒸し物

茶碗蒸し



蒸し物の基本である茶碗蒸しを作ります。

材料：L卵 2 個、出汁 360cc、塩小さじ 1/4、みりん小さじ 1/4、鶏もも肉 40 g、椎茸 4 枚、海老 4 本、かまぼこ適量、三つ葉適量、ゆず適量
 作り方：①卵と出汁を合わせ、調味料を入れてよく溶き、ザルでこす。②鶏モモと海老は食べやすい大きさに切り、醤油で下味をつける。③かまぼこはスライス、三つ葉は刻み、ゆずの皮は少量削り取る。④器に具と卵地を張り、蒸気の上があった蒸し器に入れ、初めの 2 分程度は強火にかけ、表面が白っぽくなってきたら弱火にし、ふたを少しずらし、蒸し器内の温度があまり高温にならないように調整しながら約 10 分程度蒸す。⑤固まったら、最後に柚子を入れて完成（固まったかどうかわからないときは、竹串を深く差し、穴から透き通った汁が上がってきたら完成。未完成だと、濁った卵の汁が上がってくる）



焼き物



焼き物について勉強しましょう。焼き方には3種類の方法があります。

1つ目は、直火焼きなどの輻射熱による焼き方。

2つめは、鉄板焼きなどの熱伝導による焼き方。フライパンもこの焼き方に入ります。



焼き物

1. 焼き魚



魚を直火で焼く場合はあらかじめ串打ちをして焼きます。串打ちの仕方は、素材の形や大きさにより様々ですが、焼き上がりを美しく見せるために、盛り付けるときに表になる方には串を出さないようにします。

また、焼いているときに魚が落ちたり、回ったりしないようにしましょう。



魚を焼くときは、熱源が上火の焼台と下火の焼台がありますが、基本は盛り付けたときに表になる方を先に焼いてください。魚の焼き方の原則は「強火の遠火」です。

弱火だと、火が通るまでに時間がかかりすぎ、魚の旨味が水分と共に落ちてしまいます。逆に近すぎると、中に火が通らないうちに表面だけが焦げてしまうのです。





焼き物

2. ステーキ



ステーキは焼き方によって味が大きく変化します。ここではミディアムのステーキを焼いてみましょう。

・ミディアムステーキの焼き方：①肉は調理に入る30分ほど前には冷蔵庫から出して常温に戻し、塩、コショウをふっておく。

②よく熱したフライパンで片面を1分程度焼く。③いったん火を弱め、さらに2分程度焼き、肉汁が出てきたら素早く裏返す(肉の旨味は肉汁にあり、表面を焼くことで旨味を閉じ込める)。④裏面も同様に最初は強火で30秒、次に弱火で2~3分間焼く。

⑤焼きあがったらアルミホイールなどで包み、4~5分間寝かせてでき上がり。



焼き物

2. ステーキ



一般的に、肉の中に一番良い状態で肉汁が回った焼き方がミディアムだと言われ、もっとも肉の美味しさを引き出す焼き方と言われています。

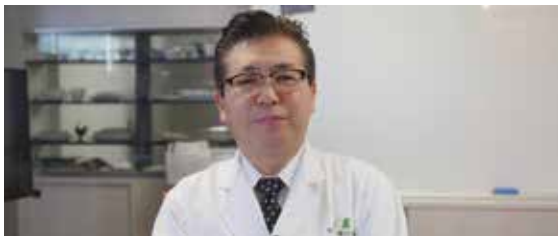
ミディアム以外の焼き方の特徴を勉強しましょう。

- ・レアは、強火で焼いて切り口から血がしたたるような焼き方です。
- ・ミディアムレアは、ほんのりピンクの色合いが強い焼き方です。
- ・ウェルダン、弱火でじっくりと中まで火を通した焼き方です。





まとめ



学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校
副校長・調理高等科長 宮川秀治

「ローマは一日にしてならず」ということわざがありますが、何ごとも日々のたゆまぬ努力と、その積み重ねがなければ大事は成せないということです。

人を喜ばせることのできる調理技術は、一朝一夕では身につけません。

ぜひ、毎日少しずつ階段を一段一段登るつもりで練習しましょう。



野田鎌田学園高等専修学校

DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理の基本

第3巻「基本調理」

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：平成31年3月31日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁本はお取り換えいたします。