

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

2



第2巻 基本技術



基本技術について



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2巻では、実際に調理で使う器具や道具、日本料理、西洋料理、中国料理の基本について説明します。ひとことで調理と言っても、その分野や種類は様々で、土地や文化、気候によって作られる料理は異なります。美味しい料理を作るために最も大事な基本技術ですので、しっかり学習しましょう。



調理器具



職人にとって道具は命です。調理器具はいつもきれいにし、決められた場所に整理整頓して保管してください。調理器具の収納場所は、左右の引き出し、調理台の下、流し台の下など細かく決まっています。



左の引き出し：主におたま・菜箸・木べらなど調理に必要な器具を収納します。
右の引き出し：試食のための箸やフォーク、ナイフ、スプーンや、計量のための道具を収納します。



調理台の下：和食、洋食の鍋類や、ボウル、ザルなどを保管します。
流しの下：まな板、高さのある寸胴鍋、中華鍋、アルコール、ハイターなどを保管します。
布巾は台布巾を1枚、食器用布巾を2枚保管します。その他に魚専用、肉専用、野菜専用の布巾があります。



ガス台



ガス台では火を扱いますから、火事やガス漏れに十分注意してください。
まずは火加減の調整を覚えましょう。

強火はレバーを全開にし、勢いよく炎が出ている状態です。中火はレバーを半分程開き、炎がしっかり出て鍋と炎の間が少し空いた状態です。弱火はさらにレバーを閉じ、中火の炎の半分くらいの状態です。とろ火はもっとレバーを閉じ、長時間の煮物や保温に利用します。火が消えないように注意してください。



計量



調味料はさじ加減という言葉からもわかるように、微妙な量でも味を大きく変化させます。計量は正確にしましょう。

・計量スプーンでの計り方

大さじは、粉末の場合ふんわりと山盛りにしてヘラの平らな面ですり切りした状態（ヘラなどの表面を押しつけて測らないこと）。

液状の場合は表面張力で軽く盛り上がる状態。大さじ 1/2 は大さじ 1 をヘラで半分にしたもの。液状の場合は見た目 2/3 くらい、見た目半分くらいは大さじ 1/3。計り方は小さじの場合も同じです。

・指の感覚で計る手ばかり

少々は親指と人差し指でつまんだ量。ひとつまみは親指と人差し指と中指でつまんだ量。一握りは全部の指でつまんだ量。

個人差があるので、標準的な量を自分の感覚でつかめるように練習しましょう。



包丁の使い方 1



包丁は和・洋・中でそれぞれ形状や使い方が異なります。

和包丁は用途別に多様な種類があり、野菜を切るのに最適な「薄刃包丁」、魚をおろすときに使う「出刃包丁」、刺身を引く時に使う「柳刃包丁」などがあります。洋包丁は和包丁と比べ種類が少ない分、多用途に使用されます。肉も魚も切りやすい「牛刀」が代表的なもので、パンを切るための「パン切り包丁」、野菜の皮むきや飾り切りをする小型の「ペティナイフ」などがあります。

中華包丁は、薄切り・ぶつ切りなど1本で様々な食材を切り分けすることができます。

切れない包丁はケガの原因にもなるので、砥石でよく研いでください。砥石の種類と目的を覚えましょう。

- ・荒砥は包丁の刃が欠けたときなど、素早く荒く研ぐときに使います。
- ・中砥は切れ味が落ちた時に、刃をつけるために使います。
- ・仕上げ砥は、その名の通りより滑らかな仕上げをする際に使います。



包丁の使い方 2



両刃の研ぎ方を学習しましょう。

・包丁の峰、あご、柄の3か所に手と指を添え、安定した角度で研ぎます。

・右手で包丁を持ち、左手の人差し指と中指を添え、包丁と砥石が上から見て45度くらいの角度で当たるようにします。

・包丁を砥石に当てる角度は、硬貨が1、2枚入るくらいの角度です。

・研ぐ時は力を入れ過ぎず、角度を変えないように砥石の長さいっぱいを使って研ぎます。

・砥石が乾いてきたら水を足してください。

・研んでいるうちに、刃先に髪の毛1本分くらいの引っ掛かり“バリ”が出てきます。そこで包丁を裏返し、もう一度腹から研ぎ始め最後に刃先を研ぎます。

・全体にバリが出たかを確認し、バ리를仕上げ砥で無くして終了です。

和包丁など片刃の場合も要領は同じですが、片刃は裏が平らなので裏側を研ぐときには砥石にぴったりとつけて研いでください。

※左利きの場合は逆になります。





包丁の使い方 3



包丁の正しい持ち方と、作業姿勢を覚えましょう。

・包丁は、柄の付け根を手のひらで包み込むようにしっかりと握ります。人差し指と親指で中心を握り、残りの三本の指でしっかりと握って固定させます。細かい作業をする時は、包丁の背に人差し指を乗せます。

・調理台と体の間に拳一つ分を空けて立ち、両足を少し開いて、利き手側の足を半歩ほど下げます。腕が動かしやすく、体も安定する姿勢です。

・牛刀を使うときには指を軽く曲げて材料を押さえ、包丁が中指の第一関節にふれるようにし、まな板と包丁を直角にして包丁を前後に引きながら切ります。

・野菜は奥に押して切ります。魚と肉は手前に引いて切ります。

中華包丁は重くて扱い方が難しいので、慣れるまで十分に練習する必要があります。

・平刀法（ピンタオファー）は包丁を寝かせて切る切り方です。

・直刀法（チータオファー）は包丁を上下に操作し、切ったり叩いたりする切り方です。

・劈刀法（ピータオファー）は包丁を振り上げて一気に叩き切る切り方です。

包丁の扱いは料理人として非常に重要です。日頃から切り方を練習し、使用後は研ぎ、錆びたらクレンザーを使って磨くなど、手入れを怠らないようにしましょう。



中華鍋・野菜のポイル



中華鍋は底が丸く火のあたる面積が広いので熱伝導率が高く、鉄製のため脂がなじみ焦げにくいメリットがあります。中華鍋は鍋の肢に肢つかみをかけ、親指と残りの指でテコの原理をつかって持ちます。

お玉は油や材料を取ったり混ぜたりと万能の使い方ができ、中華料理には欠かせません。鍋を空中で振るのは、油を全体に行き渡らせて余分な水分を飛ばし、空気を含ませ食感を良くする意味があります。また、食材の型崩れを防ぐ効果もあります。

野菜料理の簡単な下処理としてポイルがあります。ほうれん草などの青物野菜は、アク抜きや色を鮮やかにするためにたっぷりのお湯で素早く芯まで火を通し、茹で上がったたら氷水で冷まします。

大根などの根菜は、熱湯でゆでると煮崩れしやすいため水から茹で、茹で上がったらザルに移して冷まします。



野菜の切り方



和洋中の代表的な野菜の切り方を説明します。

●日本料理の切り方

・輪切り（切り口の丸い材料を横に切る）、半月切り（輪切りを半分に切る）、いちよう切り（半月切りをさらに半分に切る）。

・短冊切り（4～5cm 幅、高さ 1cm の長方形を薄く切る）、拍子木切り（長さ 4～5cm、1cm 角に切る）。色紙切り（薄く正方形に切る）、千六本（長さ 5～6cm のマッチ棒状に切る）。

・かつらむき（丸い材料を薄く剥く）。

・千切り（薄切りにしたものを細く切る）、みじん切り（千切りをさらに細かく刻む）、あられ切り（細かく立方体に切る）、さいの目切り（拍子木切りを 1cm に切る）。

●西洋料理の切り方。

・エヴァンタイユ（いちよう切り）、カルティエ（くし切り）、ジュリエヌ（マッチ棒より細い千切り）、エマンセ（薄くそぐような切り方）、アッシュ（みじん切り）、トゥルネ（面取り、または回転させながらの飾り切り）

●中国料理の切り方

・コアイ（3～4cm 角のぶつ切り）、ディン（1.2cm の小さな角切り）、ピエン（薄切り、そぎ切り）、スー（糸切り、千切り）、ティアオ（拍子木切り）、モー（みじん切り）。



ご飯の炊き方



日本人の主食、美味しいご飯の炊き方を身につけましょう。

- ① 計量カップで計った米をボウルに入れ、汚れをざっと洗い流す。
- ② 汚れた水を吸収しないように、水は素早く捨てる。
- ③ きれいな水をつかいボールを握るような指の形で、力を入れずに 20 回ほど研ぐ。
- ④ 研ぎ終わったら水を 2 回ほど代え、米がうすく透けるくらいの透明度にする。
- ⑤ 研ぎ終わった米を、米 1 に対して水 1.2 の分量で文化鍋に入れ、しっかり蓋が閉まっていることを確認して強火にかける。
- ⑥ 蓋がカタカタしてきたら弱火にし、さらに 20 分間火にかけます。20 分経ったら 1 分程度強火にかけて火を消し、10 分間蒸らせば炊き上がり。



出汁



日本料理、西洋料理、中国料理の基本的な出汁の取り方を学習します。

日本料理では、昆布と鰹節を使った一番出汁と二番出汁の取り方を覚えましょう。

西洋料理の出汁はヴィヨンと呼ばれます。今回は鶏肉を使ったヴィヨン・ド・ヴォライユを作ります。

中国料理の出汁を湯（タン）と言い、動物性の肉や魚介類と植物性の野菜類を複数組み合わせ、バランスのとれた味に仕上げることができます。

ここではベーシックな毛湯（マオタン）の作り方を学習しましょう。



卵料理の基本



● ゆで卵

① 鍋に水と塩、酢を入れ、常温にしておいた卵を入れて強火で沸かす（卵が壊れないようにゆっくり菜箸で混ぜると黄身が中央にくる）。

② 茹で時間は、半熟卵の場合は沸騰してから7分、固ゆで卵は10分で冷水に取り出す（茹で時間は季節や卵の状態によっても異なるので、経験を積んで把握できるようにする）。



● ス克蘭ブルエッグ

① ボウルに割りおきた卵に塩・コショウをし、ソフトに仕上げるために牛乳を少し入れる。

② 熱したフライパンに油をしいて卵を入れ、菜箸でこまめに動かし半熟になったら完成。



● ポーチドエッグ

① 鍋に水、塩、酢を入れて沸騰させ、割りおいた卵に軽く塩をふり、弱火で煮込む。

② 菜箸で中央に卵白をまとめて固め、あらかじめ別の鍋に用意したぬるま湯に移し、酢を洗い落とす。

③ 水分を切って盛り付ける。

さば 魚の捌き方



- ① 基本的な捌き方の三枚下ろしを学習します（今回はアジを使用します）。
- ② 魚の頭を左手で持ち、尾の部分の鱗「ぜいご」（固い突起物）を取る。胸ビレと腹ビレの後ろに包丁を斜めにあて一気に頭を切り落とす。

- ③ 腹を切り内臓を取り出し、流水で洗い水気や汚れをしっかりと取る。
- ④ 包丁を腹に当て、刃先が中骨から離れないように注意し、尾に向かってまっすぐ切る。
- ⑤ 背中部分も同様に刃先を背びれにぴったり当て、尾の方から頭に向かって切る。
- ⑥ 反対側も同じように下ろす。



盛り付け・まとめ



料理は見た目も非常に重要です。美しく、食欲をそそる盛り付けを心がけてください。

ご飯は1回で盛らず2、3回に分け、山盛りにしすぎないようにします。一人前ごとの銘々盛りで大人数分を盛り付ける場合は、役割を分担し効率良く盛り付けます。大皿料理はまとめて盛り付け、取り皿や取り箸も用意してください。

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

何ことも基本が大事です。包丁やガスなど使い方を間違えると怪我をしてしまう危険な道具もたくさんあります。これらの道具を使いこなしてこそ、安全で衛生的な、美味しい料理が作れるようになります。

皆さんも第2巻で紹介した基本的な技術をしっかりとマスターしましょう。



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2巻「基本技術」

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。