

## 料理及び食材の基本知識コンテンツリストと構成例

2016年12月26日  
一般財団法人ベターホーム協会

### ◆料理基本知識（31本）

料理初心者の方に役立つ基本知識とベテランの方にも役立つ豆知識

- ・テキスト（1200～1600文字程度）
- ・画像 メインイメージ画像1点、サブ画像12点程度（JPEG形式 サイズ：2000×2000pix）
- ・テーマ一覧

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 包丁を上手に使いこなしましょう  | 野菜炒めのコツ           |
| 調味料のはかり方         | めんをゆでる            |
| 基本調味料の保存         | パスタの基本            |
| 野菜の洗い方           | みそを知る             |
| 料理を始める前に         | 酢を使いこなす           |
| 食器、器具の洗い方        | 卵のひみつ             |
| キッチンの安全          | とうふをおいしく          |
| おいしく焼ける、フライパンのコツ | 肉の冷凍              |
| 野菜をゆでる           | さんまの塩焼き           |
| とり肉の下ごしらえ        | 旬の貝をおいしく食べる       |
| おにぎりをにぎる         | 手巻きずしを作ろう         |
| かつおだしの基本         | 野菜の煮物上手になる        |
| 「揚げる」の基本         | いつもの野菜、切り方でどう変わる？ |
| 電子レンジの使い方        | 失敗のカバー法           |
| オーブンを使ってみましょう    | ドライスパイスの基本        |
| 味付けの疑問           |                   |

【料理基本知識コンテンツデータを使用した構成例】

キャベツ



- キャベツも右写真のように、使うぶんだけ葉をはがし、1枚ずつ洗います。
- 形を丸ごと残して調理したいときや、そのまません切りしたいときは、上写真のように切り口を流水にあて、葉のすきまから水を流しこんで洗います。

レタス



- レタスやリタダ菜などの葉ものは、水にぬれるといたみやすいので、使うぶんだけ葉をはがし、1枚ずつ洗います。
- ボールにためた水の中で、やさしくふり洗いをします。

しいたけ、マッシュルーム



- しいたけやマッシュルームも水を強いやすいので、清潔なふきんやペーパータオルなどで、表面の汚れをふきとります。
- 汚れが気になるときは、かき側を流水にあて、さっと洗います。

きのこ



- きのこはゆっくり洗うと水を強いやすいので、手早く洗います。
- しめじやえのきはバラバラにならないよう石づきをつけたまま洗い、そのあと石づきを切り落として使います。

**Q** 葉ものの野菜の洗い方は？

野菜の洗い方

メイン画像

お料理初めてさんも  
ベテランさんも  
ポンと手を打つ  
なるほどキッチン！  
野菜を扱うときに、  
「洗う」は調理の最初の一步。  
上手に洗って使いましょう。

この野菜、  
どう  
洗う？

なるほど  
キッチン

スプラウト



- かいわれだいこんなどのスプラウト類は、両側からふり洗いをします。
- スポンジのついた根元を持ち、葉側を水の中でふり洗います。根元を切り落としたり、葉側を持って根元もふり洗います。

ブロッコリー



- ブロッコリーの上部のつぼみの部分は、上から水をかけただけでは中の汚れを落とすのに難しいです。
- 茎の根元を持って逆さにし、ボールにためた水の中で、ふり洗いをします。

かぼちゃ



- かぼちゃの黄色い身の部分は水にぬれるといたみやすくなります。
- 洗うときは身側をふせて直接水がかからないようにし、皮側を流水にあてながら、たわしで軽くこすり洗いをします。

みつ葉、しそ、にら



- みつ葉やしそ、にらなどの薄い葉ものは水にぬれるといたみやすく、香りが損なわれます。使う分だけを、使う直前に洗いましょう。
- ボールにためた水の中でやさしくふり洗いをします。

**Q** ため水で洗う野菜は？

落ちにくい汚れは…



- 流水にあてただけでは汚れが落ちにくい場所は、竹串などでかき出して洗います。
- かぶの茎の根元や、れんこんの穴などは流水だけでは泥が残りやすい部分です。流水にあてながら、竹串や菜箸で汚れをかき出して洗います。

さいとも



- さいともは皮に泥がこびりついているので、洗う前に水につけてゆずりぬいでおくと、泥が洗いやすくなります。
- 右写真のごぼうと同様に、流水にあて、たわしで泥をこそげ落とします。

**Q** 汚れをしっかりと落とすコツは？

青菜の根元



- ほうれんそうや小松菜、チンゲンサイなどの青菜は、根元に泥が残りがちです。
- まずボールにためた水の中で全体をざっとふり洗います(右ページ参照)。さらに茎の根元を広げ、流水にあてて汚れを洗い落とします。

ごぼう



- じゃがいもや、泥つきのごぼうは、流水にあて、たわしで泥をこそげ落とします。
- ごぼうは皮に風味があるため、基本的に皮はむきません。そのため、泥が落ちて白い表面が見えてくるまでよく洗います。

**Q** 落としにくい泥汚れは？

サブ画像

## ◆食材の基本知識：野菜（33本）

身近な野菜の選び方、旬、栄養、保存方法など

・テキスト（500～750文字程度）

・メインイメージ画像1点、サブ画像2～3点程度（JPEG形式 サイズ：2000×2000pix）

・テーマ一覧

|            |       |        |         |
|------------|-------|--------|---------|
| キャベツ       | オクラ   | チンゲンサイ | 小松菜     |
| にら         | ピーマン  | にんじん   | ブロッコリー  |
| グリーンアスパラガス | ゴーヤ   | かぼちゃ   | カリフラワー  |
| 菜の花        | ズッキーニ | さつまいも  | ごぼう     |
| うど         | トマト   | じゃがいも  | はくさい    |
| セロリ        | 枝豆    | きのこ    | れんこん    |
| そら豆        | とうがん  | 水菜     | かぶ      |
| さやいんげん     | なす    | ねぎ     | スプラウト野菜 |
| レタス        |       |        |         |

### 【食材の基本知識コンテンツデータを使用した構成例】



サブ画像



サブ画像