

この本の特長

いざ、料理を始めようと思っても、何から手をつけたらよいのかわからない。

そんな料理ビギナーでも心配ご無用。

この本では、料理の作り方を写真つきでくわしく解説します。

さらに、手の洗い方からあと片付けまで、料理のあれこれを伝えます。

知らず知らずのうちに料理ができるようになるしかげがあります。

魚を煮るときに
裏返さないのは
なぜ？

「薄切り」の
厚さは何ミリ？
何センチ？

「強火」は、
ガスのつまみを
全開にする？

料理の「知りたい！」 に答えます

煮るとき、鍋にはふたをする？
「色よく焼く」って、どれくらい？
あいまいな表現や料理特有の言い回しなど、料理の「？」を、ていねいな解説と写真ですっきり解決！



調理のポイントが わかる「3か条」

各料理には、調理のポイントである「3か条」を掲載。細かいところは上手にできなくても、ここを押さえれば失敗知らず。だれもがおいしい料理を作れます。



レベル順に ステップアップ

料理は3つのレベルで難易度順に掲載。順に作ることで、調理の知識、基本技術が身に付きます。LEVEL 1・2は1人分、3ではおもてなしにも向く2人分の分量で作ります。



パンチのある 味とボリューム

黒こしょうでピリッとした辛みを出したり、本格的なスパイスを使ったりして、味にパンチをきかせています。ボリュームもあり、食べごたえは充分。



→ここからは2人分の料理を作ります

LEVEL 3 ★★★★★



→包丁はまだ使いません

LEVEL 1 ★



→いよいよ包丁を使います

LEVEL 2 ★★



この本のきまり

- だし：かつおだしを使用。市販のだしを使う場合は、商品の表示を参考にして、水などですめる。
- スープの素：「固形スープの素」は、ビーフ、チキンなどお好みで。「とりがらスープの素」は中華スープの素で代用可。
- フライパン：フッ素樹脂加工のフライパンを使用。鉄製のフライパンを使う場合は、油の量を2倍にする。
- 電子レンジ：加熱時間は500Wの目安です。600Wなら0.8倍、800Wなら0.6倍の時間をめやすに、ようすをみながら加減する。
- オーブントースター：機種によって熱量が異なる。説明書に記し、レンジの加熱時間をめやすに、ようすをみながら加減する。
- カロリー・塩分：特に表記のない限り、1人分。日本食品標準成分表(7訂)をもとに、ベターホームの見解を加えて計算している。

Basic lesson

はかる

おいしい料理を作るためには、レシピのとおり材料をはかることが大切。始める前にすべての材料を計量しておく、作業がスムーズに進み、正確にはかることで、料理の味が決まる。

重量をはかる



大きいものは、はみ出た部分が調理台にふれないように、ボールや皿などにのせる(ボールなどの重さを含めてはかからないよう注意)。

材料の重さは、料理用ばかりではかる。はかりは平らなところに置き、材料はかりの台の中におさまるようにのせる。



レシピに記載されている材料の重さは、調理でとり除く皮や種などの重さ(廃棄量)が含まれている。皮などをとり除く前にはかる。

容量をはかる

液体



計量カップ1 = 200ml
平らなところに置いて液体を入れ、目盛りは水平に読む。



大きじ1 = 15ml / 小じ1 = 5ml
表面張力で盛りあがっているのが「1」の量。「じ」は、スプーンの深さの半分よりも、やや上の位置。

調味料がこぼれたときに加わってしまわないよう、鍋やボールの上ではなく、皿ではかる。

粉類



スプーンにふんわり入れてから、ずりきる。



大・小じ1



スプーンの柄で等分の線を引き、残りをとり除く。



大・小じ1



僅少々
親指と人差し指の2本でつまむ量。



こしょう少々
めやすは2、3ふり。
好みに加減してOK。

加熱する

「煮る」「焼く」「炒める」など、「加熱」は調理の中でも大切な過程。実際の調理では、鍋のようすをみながら、音や香りなども含めて五感で確認する。

火加減の基本



強火

鍋底全体に炎が当たった状態。



中火

炎の先端が鍋底に届くくらいの状態。



弱火

鍋底に炎の先が届かない状態。

「強火 = 全開の火力」とは限らない



この鍋にとっては適度な強火でも...



この鍋にとっては強すぎる。炎が鍋からはみ出すのは、エネルギーのムダ使い。

同じ火力でも、鍋によって炎の当たり方は異なる。

よく出てくる加熱の表現

煮立つ



「煮立つ」=「沸騰する」こと。鍋の中心まで、大きな泡が出てグツグツとしている状態をいう。レシピに「○分煮る/ゆでる」とあるのは、沸騰してから時間。

油を温める



「油を温める」は、とろっとしていた油が、フライパンを傾けてサラサラと流れるようになればOK。フライパンを回して油をあげてから、材料を入れる。

香りが出る



にんにく、しょうがなどの香味野菜はこげやすいので、油と一緒に鍋やフライパンに入れてから火にかける。色づいていなくても、よい香りが立てばよい。

ジューシーでボリューム満点

とり肉の ガーリックソテー

567kcal | 塩分 2.2g |

30
分



とり肉のガーリックソテー 3か条

- その ① とり肉の厚みを均一にする。
- その ② にんにくは弱火で炒めて、こがさない。
- その ③ とり肉の皮を香ばしく焼き上げる。

材料 (1人分)

とりもも肉	小1枚 (200g)
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
にんにく	1片 (10g)
サラダ油	小さじ1
〈つけあわせ〉	
グリーンアスパラガス	2本
サラダ油	小さじ1
B 塩	少々
水	大さじ1



【とりもも肉】とり肉は、牛・豚肉と比べて水分を多く含むので、いたみやすい。ドリップ(汁)の少ない新鮮なものを買い求め、1～2日のうちに調理する。もも肉は、ほどよい脂肪とコクがある。



アスパラの根元を落とす

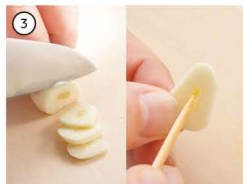
アスパラガスは根元のかたい部分を1～2cm切り落とす。



アスパラの皮をむく

アスパラガスの根元のかたい皮は皮むき器でむき、長さを半分に切る。

アスパラは根元から約あたりまで皮がかたいのでむく。皮むき器を使うとむきやすい。



にんにくを切る

にんにくはかたい根元を切り落とし(p.30)、皮をむく。横向きに置き、薄切りにする。

中心にある芽は炒めるときにこげやすい。切ると自然にとれるが、残っているときは、竹串で突いてはすす。