

おぼえて  
ラクラク

# 和食の 味つけ割合



いつも作る料理なのに味が決まらない。かといって毎回レシピを見るのも面倒だし。そんな悩みにお応えすべく、おぼえやすい、和食の味つけ割合を考えました。

定番料理を、2人分量ほど作るときに役立つ割合です。おいしい料理は、素材や家族の好みなどに合わせて調味を加減するから、ご生まれまです。その出発点として、この「和食の味つけ割合」から、始めてみてはいかがでしょうか。

ベース味

しょうゆ  
みりん

1 : 1

「みりん・しょうゆ1:1」は、和食によく登場する味わいです。やや塩気が勝った甘じょっぱい味です。今回はこれを「ベース味」としてみます。1度味わってみてください。これから紹介するたれやつゆの、味のバランスがイメージできます。

※なお、わかりやすいように「しょうゆ」だけを使って書きました。また、「みりん」は本みりんを使います。

髪をまとめる



- 髪は、三角巾（大きめのハンカチなどでも）で覆ってまとめます。まとまっていないと、調理の際に邪魔になるだけでなく、料理に髪の毛が入ってしまうことも。
- 長い髪は、三角巾をつける前に、結ぶなどしてまとめておきます。

洋服が邪魔にならないようにする



- エプロンをつけ、長袖の服は袖をまくりあげるか、アームリングなどを使ってたくしあげます。服が汚れないだけでなく、作業がしやすく、火が燃え移るのを防ぐことにもなります。
- 毛羽だった素材やフリース素材は、火が燃え移りやすく、料理には向きません。

Q

料理をするのに  
ふさわしい格好は？

Q

手に傷があるときは？  
ネイルアートはどうする？

爪は短く、ネイルは落とす



- 長い爪は作業がしにくいだけでなく、汚れが入りこんで不衛生になりがち。料理の前には爪を短く切りそろえましょう。
- ネイルアートは落とすのが望ましい。立体的なストーンなどははずれやすいので特に注意が必要です。落とせないときは、薄手の手袋を使用します。

使い捨ての手袋を使用



- 指輪や腕時計などをつけた部分や傷口には、雑菌が多数存在します。アクセサリーは、できるだけはずします。
- どうしてもはずせないとき、手に傷のあるときなどには、薄手の手袋をして調理します。種創蓋や包帯だけでは菌が出てくるのを防げません。

お料理初めてさんもおテランさんも  
ボンと手を打つ  
なるほどキッチン！  
やみくもにとりかかっても  
料理はうまくいきません。  
気持ちよく  
スムーズに進めるために  
まずはしっかりと  
準備をしましょう。

キッチン

なるほど



準備はOK？

料理を始める前に



## 旬の野菜の基礎知識

### もやし

選び方

太くで白く、  
ツヤとハリがある  
ひげ根の色が薄い

✕ 袋に水が  
出ているもの

もやしは冷蔵庫保存が◎  
もやしは低温で保存したほうが  
鮮度が保てる。冷蔵庫の野菜  
室よりも、冷凍室やチルド  
室で保存するとよい。開封後  
はなるべく早く使いきる。



保存のコツ

調理のコツ

ひげ根をとる  
ひげ根をとると、口にさわら  
ず食べやすくなり、料理の仕  
上がりもきれいになる。1本  
ずつ根の先の茶色くなってい  
るところから手で折る。



保存のコツ



立てて保存する  
水を入れたコップに立てて  
入れ、葉は乾燥しないよう  
にポリ袋で覆う。この状態  
で冷蔵庫に入ると、長も  
ちする。

選び方

### クレソン

葉がよく枝分かれ  
している

葉が色鮮やか

茎がしっかりしている

調理のコツ



葉と茎に分けてから使う

枝元を手でポキッと折り、やわらかい葉とかためな茎に分けてから使うと、食欲よく食べられる。茎がかためで、筋ばっているときは、汁もの実やあえものなど、加熱する料理に使うとよい。

### ごぼう

選び方

〈新ごぼう〉

みずみずしい  
きれいな肌色

葉茎が出る部分が  
枯れていない

調理のコツ



〈(ひね)ごぼう〉

ある程度の太さがある  
持ってもくじやっと  
曲がない

✕ 太い方にひび割れのあるもの

ごぼうのさがき

水(または酢水)をはったボールの下に置き、必要な長さに切ったごぼうを左手の人差し指で支えながら、指先から2cmほど出して持つ。ごぼうを回しながら、包丁の刃先で鉛筆をけずる要領で薄く切っていく。残り少なくなったらまな板に置き、薄切りにする。

乾燥を防いで保存

ごぼうは土つきのほうが長もちする。入っていた袋がラップなどに包んで、涼しいところで保存する。洗ったものや、新ごぼうは野菜室で保存し、早めに使いきる。

保存のコツ



ごぼう

クレソン

もやし

五月

旬の野菜で  
毎日おかず

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

料理 田家のり子 前田恵美 奥野千早 佐藤聖也