

調理上の注意

この本を使ってどのようにすればよい調理をする事が出来るか



1. 注意深く作り方を読む

調理をする前に準備しなければなら
ないかどうかを調べる。



2. 絵・写真の説明をよく見る

作る順序をよくみる。



3. オープンに火をつける

オーブンを使う料理の時は、最初に
火をつける。



4. 調理に必要な材料を全部集める

ひと所に集めておくことは便利であ
り、またはやく出来る。



5. 使う道具を全部集める

調理する時に必要なもの全部、すな
わち粉ふるいから焼鍋まで集めるこ
と。



6. 薬屋のように正確に材料を計る



7. 本に書いてある通りに注意深くおこなう

特に材料のまぜ方、順序などに注意すること。



8. 本に書いてある注意通りに焼きまた煮る

計 り 方

調理を完全にしたい時は、すべての材料を正しく計らなければならない。

計量カップのえらび方

計量カップを買う時、乾いた材料用のものと液体用のものを買うとよい。種類が沢山あるから正しいものをえらんで買うこと。



乾いた材料用：2種類買うと便利

例えば上図の左のカップにカップ $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{2}{3}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{3}$ 、の目盛がついている。右のものは4つが1組になっており、カップ1、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{1}{4}$ でとても便利。

液 体 用

上図をみただけでもわかるように、液体がこぼれないようにカップ1杯の目盛がカップのふちより下についている。これにもカップ1、2、4とあるが最低限として1カップのものは必要。



計量スプーンのえらび方

計量スプーンは普通4つのスプーンが1組となっている。すなわち、大匙1、茶匙1、茶匙 $\frac{1}{2}$ 、茶匙 $\frac{1}{4}$ である。正しい計量スプーンであると、大匙16がカップ1、茶匙48がカップ1となる。

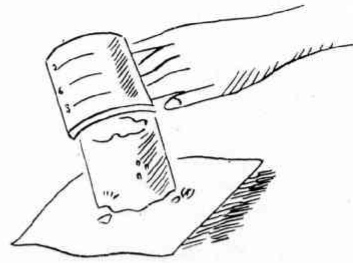
乾いた材料の計り方



ふくらし粉、粉、塩等を計る時

計量スプーンで材料をすくい、ナイフの背で真直に切る。また茶匙を計る時、茶匙を使って計りナイフで半分

に切ること。



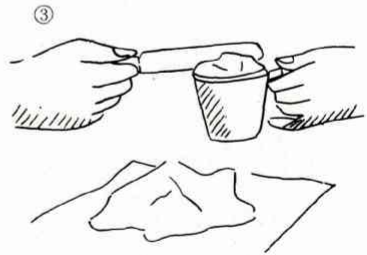
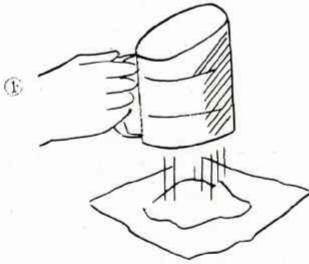
赤砂糖を計る時

もし砂糖に塊があればあらかじめ、めん棒でつぶしておく。計量カップにスプーンの背で赤砂糖をおさえ入れる。つよくおさえること。赤砂糖を計量カップから出した時上図のようにカップの形が出来るのが正しい計り方である。



普通の砂糖および 粉砂糖の計り方

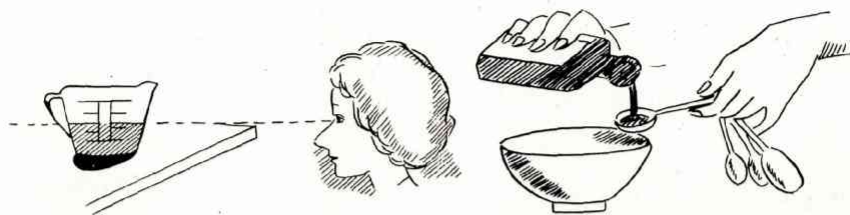
少しでも塊があればつぶしてよくふるうこと。ふるったあと軽くスプーンで計量カップに入れ、ナイフで上部を切る（おさえついたり、ゆすったりしないこと）。



粉の計り方

- ① 計る前にボールまたは紙の上で粉をふるうこと。
- ② 軽くスプーンで粉を計量カップに入れる（けってゆすったり、おさえついたりしないこと）。
- ③ ナイフをたてて粉をおさえつけないようにして切ること。

液体などの計り方



ミルクなどの計り方

液体用の計量カップを使うこと。
そして計量カップを机の上に置き、目盛と
同じ高さの位置へ自分の目をもって行って
目盛をよむこと。

ヴァニラなどの計り方

エッセンスなどを計る時にはいつも計量
スプーンを使う。濃い液体を計る時はナイフの背で粉を計る時と同様に上を平ら
にしてスプーンの周囲につけないように
して計る。

バター、マーガリン、ラード等の計り方

バターなどが柔らかい時スプーンですくってカップに入れおさえて
はかる。

反対にバターなどがかたい時には、図のようにはかる。

- ①液体用の計量カップに水をカップ1入れる。
- ②計りとるバターの分量だけの水をすてる（例えばカップ $\frac{1}{2}$ のバタ
ーを計る時、水をカップ $\frac{1}{2}$ だけすてる）。
- ③バターをカップに入れる（バターが水の表面上に出ない様に注意
して水がカップ1杯の目盛にくるまで入れる）。
- ④カップから水をすてる。すると必要量だけのバターがカップの中
に残る。

バターまたはマーガリン 225g = カップ1

バターまたはマーガリン 112.5g = カップ $\frac{1}{2}$



溶かしたバターまたは油の計り方

液体のものを計る時と同じ方法を使う。
作り方の中に溶かしたバターとかいてある時に
はかならずバターを溶かしてから計ること。

計 量 器 の 量 単 位

ひとつまみ……茶匙 $\frac{1}{8}$ よりも少ない	カップ 1 ……………240cc
茶匙 3 ……………大匙 1	大匙 1 ……………15cc
大匙 4 ……………カップ $\frac{1}{4}$	茶匙 1 ……………5cc
大匙 $5\frac{1}{8}$ ……………カップ $\frac{1}{2}$	茶匙 $\frac{1}{2}$ ……………2.5cc
大匙 8 ……………カップ $\frac{3}{4}$	茶匙 $\frac{1}{4}$ ……………1.25cc
大匙 $10\frac{3}{8}$ ……………カップ $\frac{5}{8}$	
大匙 12……………カップ $\frac{3}{4}$	
大匙 16……………カップ 1	

食 品 の 概 量

アーモンド (皮をむいた)	225 g ……………	カップ $1\frac{3}{4}$
りんご……………	450 g ……………	中位のもの3個 (切ったものカップ3)
バナナ……………	450 g ……………	中位のもの3本 (切ったものカップ $2\frac{1}{2}$)
バター, マーガリン……………	450 g ……………	カップ 2
チーズ……………	225 g ……………	おろしたもののカップ 2
クリームチーズ……………	225 g ……………	カップ 1
(柔らかいクリームチーズ)		
カテージチーズ……………	225 g ……………	カップ 1
甘味のないチョコレート…	28 g ……………	小さい角形 1 個
切ったココナッツ……………	180 g ……………	カップ 2
コーヒー (ひいたもの) …	450 g ……………	大匙80
生クリーム……………	カップ 1 ……………	泡立てれば カップ 2
卵 黄……………	カップ 1 ……………	12~14個
卵 白……………	カップ 1 ……………	8~10個
粉		
強力粉……………	450 g ……………	ふるったものカップ 4
中力粉……………	450 g ……………	ふるったものカップ 4
薄力粉……………	450 g ……………	ふるったものカップ $4\frac{1}{2}$
完全な小麦粉…	450 g ……………	カップ $3\frac{1}{2}$
ライ麦粉……………	450 g ……………	カップ $4\frac{1}{2}$ ~5
レモン ジュース……………	1 個分……………	大匙 2~3
軽くおろした皮…	1 個分……………	茶匙 $1\frac{1}{2}$ ~3
マカロニ……………	100 g ……………	茹でたものカップ 2~ $2\frac{1}{2}$
(カップ 1)		
マッシュマロ……………	100 g ……………	14~15個

- ヌードル……………100g…………… 茹でたものカップ2 $\frac{1}{4}$
 (カップ $\frac{1}{2}$)
- オレンジ ジュース……………1個分……………カップ $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{1}{2}$
 (中位のもの)
- 軽くおろした皮1個分……………大匙1～2
- ビーナッツ (皮をむいたもの) 225g……………カップ1 $\frac{1}{2}$
- 米……………200g……………御飯カップ3
 (カップ1)
- スパゲティ……………100g……………茹でたものカップ2
 (カップ1)
- 砂糖……………450g……………カップ2
- 赤砂糖……………450g……………カップ2 $\frac{1}{4}$ (おさえて入れる)
- 粉砂糖……………450g……………カップ2 $\frac{1}{2}$
- コンフェクショナーズ
 シュガー……………450g……………ふるったものカップ3 $\frac{1}{2}$
- 野菜 グリーンピース……………225g……………さやを取り茹でたものカップ $\frac{1}{2}$
 (さやのまま)
- キャベツ……………225g……………線切のものカップ2
- 人参……………225g……………さいの目に切ったものカップ2
- セロリ……………225g……………さいの目に切ったものカップ2
- じゃがいも……………225g……………中位のもの2個
 (さいの目に切ったものカップ1 $\frac{1}{4}$)
- くるみ (皮をむいたもの) 225g……………カップ2

ある食品とそれに代るもの

- コースターチ 大匙1……………粉 大匙2
- 卵 1個……………卵黄 2個+水 大匙1 (クッキー等を作るため)
- 卵 1個……………卵黄 2個 (カスタード等のため)
- ミルク カップ1……………無糖練乳 カップ $\frac{1}{2}$ +水 カップ $\frac{1}{2}$
- サワーミルク カップ1……………レモンジュースまたは酢 大匙1+ミルク
 カップ1になるまで
- 蜂蜜 カップ1……………砂糖 カップ1 $\frac{1}{4}$ +液体物 カップ $\frac{1}{4}$
- トマト (缶詰) カップ1……………切った生トマト カップ1 $\frac{1}{2}$ (10分間弱火で
 煮る)
- 甘味のないチョコレート 28g……………ココア 大匙3+バター 大匙1