外食業 技能測定 試験対策【飲食物調理】

Ⅰ.調理方法の基礎知識

＊加熱調理 2

E【煮る】　　ex：肉じゃが、五目煮、きんぴら、豚の角煮

・砂糖やしょうゆを使った汁で調理する。

・調味液が沸騰する_____℃で煮る。

・食材によっては、_____℃～_____℃くらいで、長時間煮ることもある。

☆ポイント☆

①食材が（ かたく ・ やわらかく ）なる。

②いろんな食材を、少し（ かためる ・ ばらばらにする ）ことができる。

③魚の骨が_____やすくなる。

④食材のにおいを、おさえることができる。＝ においが（ 強くなる ・ 弱くなる ）。

F【焼く】　　ex：ステーキ、西京焼き、照り焼き

・火やオーブンを使って、高い温度で調理する。

・焼き料理は、いろいろな種類がある。→ _____料理も、焼く料理のひとつ。

☆ポイント☆

①食材に（ 直接 ・ 間接 ）熱をあてるので、食べやすい。

②食材の嫌なにおいが蒸発する。＝ においが（ なくなる ・ ある ）

③焼いた香りをつくることができる。

④食材に直接、火をあてることを『　　』焼きという。

⑤鉄板やフライパンなどで焼くことを『　　』焼きという。

G【蒸す】　　ex：茶碗蒸し、しゅうまい

・お湯を沸かしたときの蒸気を使って、調理する。

☆ポイント☆

①食材の形がくずれない。

②やわらかさとウェット感（ ぬれている感じ ・ かわいている感じ ）があって食べやすい。

③液体の食材でも、容器に入れて加熱できる。

＊＿＿＿加熱調理

→熱を使わないで調理すること。

A【和える】　　ex：野菜サラダ、ポテトサラダ、マリネ

・たくさんの食材を混ぜること。

・野菜を洗浄して、カットして和えると、野菜サラダになる。

・蒸してつぶしたじゃがいもと、ドレッシングを和えると、ポテトサラダになる。

☆ポイント☆

①和える調理は、品質が低下しやすい。＝ すぐ（ よくなる ・ 悪くなる ）

②酢の物は、酢を使って、細菌が増えることをおさえる。

＝（ 多くなる ・ あまり多くならない ）

③混ぜた食材から水が出て、酢の濃度が低くなると、

細菌が（ 増えやすく ・ 増えにくく ）なり、

味が（ こく ・ うすく ）なるので、気をつけましょう。

＊＿＿＿＿＿・**整え**　※加熱調理も非加熱調理も使う。

→手、機械、道具など使って、食材を食べやすい形にすること。

ex：おにぎり、すし、巻き物

・手で作るには技術が必要。

・機械や道具を使うと簡単に作ることができる。→ たくさん作るときに便利！

☆ポイント☆

①成形したものは、その後に加熱をしないので、＿＿＿＿＿管理が大切。

②手で作るときは、手洗いを十分に行う。

使い捨て（ １回使ったら捨てる ・ 何度も使ってから捨てる ）手袋を使用したほうがいい。