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

＊＿＿＿＿＿調理

→火、電気(IH)などの「　　」を使って調理すること。

＊加熱調理の種類

A ごはん　　・・・

B しゃぶしゃぶ　　・・・

C 天ぷら　　・・・

D 野菜炒め　　・・・

E 肉じゃが　　・・・

F 焼き肉　　・・・

G しゅうまい　　・・・

A【炊く】　ex：ごはん、赤飯

・ごはんを作ること。

・米を水に入れてしばらく置く。→ 米が水を吸う。

・鍋を加熱する。

☆ポイント☆

①米のデンプンをアルファー化するためには、＿＿＿＿℃以上で＿＿＿＿分間以上、加熱する。

②米と水の量で、ごはんのかたさが変わる。

水が多い ・・・ (かたく ・ やわらかく)なる。

水が少ない ・・・ (かたく ・ やわらかく)なる。

→米と水の量のバランスが大切！

B【茹でる】　ex：しゃぶしゃぶ、茹で枝豆、茹でじゃがいも

・食材を熱い湯の中に入れて、やわらかくする。

・肉、野菜を茹でて食べることが多い。

☆ポイント☆

茹でるとき、湯の中に

①塩を入れる　　→ 形が＿＿＿＿＿にくい。＝あまりくずれない。

②酢を入れる　　→ ＿＿＿＿＿野菜の色がきれいになる。

③重曹を入れる　→＿＿＿＿＿の野菜の色がきれいになる。

C【揚げる】　　ex：天ぷら、コロッケ、からあげ、フライ

・加熱した油の中に入れて、調理する。

・＿＿＿℃くらいの油を使う。

・とても熱いので、＿＿＿＿＿に気をつけましょう⚠

☆ポイント☆

①時間がたつと、油の品質が悪くなる。

②悪い油を使うと、＿＿＿＿＿＿＿になる可能性がある。

③使うとき、いつも油の品質を確認しなければならない。

④悪い油を加熱すると「　　」が目立つ。

D【炒める】　　ex：野菜炒め、中華炒め、スクランブルエッグ

・少しの油と、熱いフライパンを使う。

・食材をかき混ぜながら調理する。

☆ポイント☆

①こげた香りで、風味が良くなる。

②外はかたく、中はやわらかくジューシーになる。

③フライパンが（ 熱かった ・ 冷たかった ）り、

（ たくさん ・ ちょっと ）の食材を入れたりすると、上手に炒めることができない。

→食感にばらつきがでて、おいしくない。

④長時間加熱すると、「煮る」と同じになる。

→「炒める」の良いところがなくなる。