



的に言つと、  
まず材料を適  
当な大きさの

野菜などの切り方は、飾り  
切りなども入れれば随分いろ  
いろとあるが、普段の料理に  
必要なものとしては、すでに  
出てきた薄切り、せん切りの  
ほかには、小口切り、輪切り、  
たんざく切り、細切り、みじ  
ん切り、といったところで十  
分だろう。

まず、小口切りというのは、  
キュウリやネギなどを、端の  
ほうから順々に切っていくこ  
とを言う。輪切りというのは、  
キュウリ、ニンジン、ピーマ  
ン、トマトなど、その切り口  
が円形のことを言つ。

次にたんざく切りと細切り  
であるが、この二つは、手順

吉田 清彦

# アツかの そうなの 料理の カラクリ

◇11◇

## 大根をたんざくに切る

円筒形に切るところから始ま  
る。

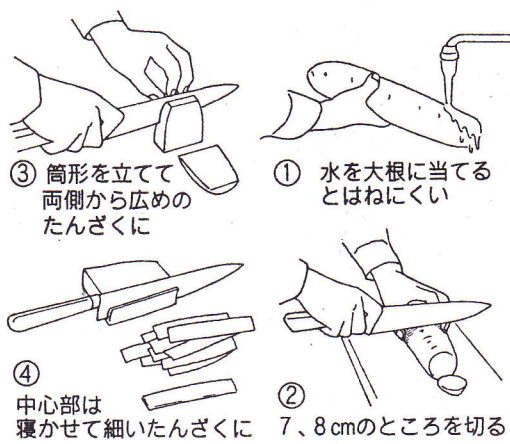
みそ汁に入れる大根のたん  
ざく切りを想定しながら、手  
順を詳しく説明しよう。

まず、たわしで大根の表面  
の汚れを十分に洗い落とした  
あと、皮つきのまま七〜八センチ  
の長さの輪切りに、すなわち  
円筒形に切る。  
皮を取らないのは、これは

### 野菜の組織壊さず 栄養価の割合高い

すべての野菜に言えることだ  
が、皮のほつにこそ、食物繊維  
をはじめとする栄養素がよ  
り多く含まれているからであ  
る。

ところで、ここで、気軽に  
七〜八センチの長さと言つてしま  
ったが、これは、いちいち定  
規を持ち出してきで測るわけ  
では、もちろんない。では、



③ 筒形を立てて  
両側から広めの  
たんざくに

① 水を大根に当てるとはねにくい

④ 中心部は  
覆かせて細いたんざくに

② 7、8cmのところを切る

いけば、たんざく切りができ  
あがる。

これとは別に、円筒形を、  
まず、縦に薄切りして、それ  
を重ねて幅二センチに縦に切つて  
いっても、同じ形のたんざく  
ができる。

いずれにしても縦長に切る  
のは、そのほうが野菜の組織  
(細胞)をこわす割合が少な  
いので、栄養価が高くて、お  
いしいからである。

どうすればよいかと言つと、  
私の場合は、人さし指の付け  
根から先までの長さが、ちょ  
うど八センチなので、それを目安  
にする(ちなみに言つと、深  
づめた薬指のつめの長さが  
一寸である)。

そして、この円筒形を、縦  
に幅二センチほどに切り分けて、  
それをさらに縦に薄切りして

家事としての男の手料理  
主宰