

料理の基本と上手な味付けのコツ

家事としての男の手料理研究家 吉田清彦

1. 「趣味としての料理」ではなく、「家事としての料理」を

☆「趣味としての料理」——

1. 「たまに」「気が向いたら」でいい
2. たっぷり時間をかけてもいい
3. 材料代を贅沢に使ってもいい
- (4. 後片付けをしない)

☆「家事としての料理」——

1. 毎日の仕事≡義務としての仕事——→待ったなし、休めない、さぼれない
2. 短時間で、要領よく、段取りよく作らないといけない
3. 経済性を考えてないといけない
 - (1) 材料代を安くあげる努力
 - (2) 買ったものを無駄なく使う工夫
4. 健康にいいものをつくらないといけない
 - (1) 栄養のバランスを考える
 - (2) 安全・安心な食材を選ぶ

2. 命の鎖—40の必須栄養素

a. 「命の鎖」(丸本淑生)

——人間の成長と維持に必要不可欠な栄養素(必須ミネラル、ビタミン、必須アミノ酸からなる40数種の栄養素)がある

b. 食養生

- ・身土不二——自分が生活している土地で採れる季節のものを食べるのがベストだ
という考え方⇔温食・冷食
 - ・全体食——ある食べ物全体を丸ごと食べることができれば、生きるのに必要な
すべての栄養が摂れるという考え方⇒小魚、穀物の種、卵など
- 「ま・ご・(に・) わ・や・さ・し・い」(吉村裕之) (・こ・は・な・れ)

3. 分量のはかり方

1. 容量(ますめ)(計量カップ、計量スプーン:大さじ、小さじ)
※粉体(砂糖、塩など)はすりきり、液体(みりん、しょうゆなど)は山盛り
2. 重さ(基本の単位は200g)
3. 長さ(基本の長さは20cm)
4. ほかに、温度、時間など

4. 火加減

1. 強火
2. 中火
3. 弱火
4. とろ火

※小まめに火加減、小まめにアク取り、小まめに味見

水を入れた鍋を火にかけて、沸騰するまでは強火。アク(泡)が出はじめたら、小まめに火を調整しながら(中火~中弱火)、丁寧にアクをとっていく。

5. 水加減

1. たっぷり
2. かぶるくらい
3. ひたひた

6. 味の仕組み

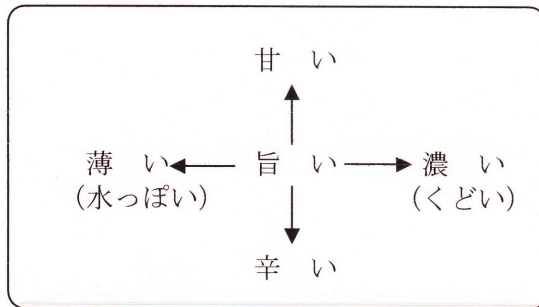
甘い—砂糖、みりん、酒

辛い—塩、しょうゆ、こしょう

(苦い、酸っぱい、渋い)

旨い

濃い・薄い



7. 味つけの基本

1. 調味料の分量は、あくまでも目安（基準）
素材などによって微調整する⇔「味を調える」
2. 調味料など、味つけは、最初は控えめに
3. 途中で何度も味見をしながら、足らない味をおぎなう
4. 煮物の味付けの基準は、薄味の場合、**だし8に対して、みりん、しょうゆ各1**の割合（だし10、みりん、しょうゆ各1くらいで火にかけて煮ていくと、最終的に上記の分量になる）。好みで、日本酒、塩、砂糖などを加える。
5. 調味料を加える順番は「**さ・し・す・せ・そ**」の順番で
6. 煮詰まり具合を計算に入れて味付けをする

8. 後片付けのポイント

a 洗い物

1. まとめて洗う（洗い場、または洗い桶の中に大きいものの順に積み重ねておく）
2. 油ものは別にする（油やソースなど汚れのひどいものは流しに流さず、ティッシュペーパーなどで拭き取って「燃えるゴミに」）
3. 洗剤は少なめに
4. 洗ったあとは、よく水気を切る（できれば、自然に乾かす）
5. 布きんは清潔に（よく洗って、乾かす）
6. 最後にキッチンの床を拭く（雑巾やモップなどで）

b. 収納——調理器具や食器などは必ず元の位置（定位置）に戻す

9. 料理上達のポイント

1. 反復——基本的なことを、繰り返し繰り返し練習する
2. 慣れ——数をこなし、体が自然に覚えるのを待つ
3. 基礎＋アレンジ（創意、工夫、思いつき）
4. レシピに書かれている分量（容量、重さ）、時間、温度などはあくまでも目安、
目（色、かたち）、鼻（におい）、耳（音）など五感を総動員する
5. 味の基本を舌で覚える練習をする——途中で何度も味見をする

■成人病（生活習慣病）予防に特に重要な栄養素

①タンパク質②カリウム③ビタミンC④鉄⑤ナイアシン⑥ビタミンD（大塚食品堺筋分室の佐藤和子医師の「糖尿病、肥満、高血圧を1か月で治す食生活のための栄養学」講義）から）