

料理初心者が特に注意すること

〔料理をはじめる前の手洗い〕

- ・洗剤や消毒液を使うと料理に臭いが移るおそれがあるので、手は流水でよく洗うだけにする

〔包丁の扱い〕

- ・包丁の置き場所
柄を調理台からはみ出させない／刃を外向きに置く
- ・包丁の（水気や汚れの）拭き方
- ・切り方（力まかせに切らない）
→押さえつけて切らない⇔手前から奥に向かって斜めに滑らせるようにして切る
腕全体で切る⇔握り方（指の位置）が大切
包丁の真ん中あたりで切る

〔調理〕

- ・分量を計量カップやスプーンではかるときは、粉体はすり切れ、液体は山盛り
- ・調理中は、口（味見）だけでなく、目（色や形の変化など）、鼻（匂い・臭い）、耳（音）、手（触ってみる）など五感を総動員すると、食材のほうから教えてくれる

〔調味料〕

- ・塩は、直接かけずに、いったん手に受けてからかける。30cmほどの高さから全体に振りかける
- ・胡椒などのスパイスは容器を上向けに振る
- ・調味料の保存は常温保存か冷蔵保存か必ず確かめて保存する→かつお節、削り節は開封後は冷蔵庫で保存
- ・賞味期限と消費期限の違いを知って、食材や調味料をムダにしない

〔火加減〕

- ・アクをとるときは、こまめに火加減を調整して、アクを煮込まないように気をつける
- ・途中で何度も味見をして、味の変化を舌で覚えるようにする
- ・調理中もこまめに火加減を調整し、煮すぎ・炒めすぎに気をつける
→火加減は思ったよりもやや弱めに、時間は短めに
- ・調理の最後で火を止めるときは、余熱を考えて早めに止める

〔ガス〕

- ・鍋を火にかけているときにドアチャイムが鳴ったり、電話がかかってきたり、トイレに行くときなどは、必ず火を絞るか、いったん火を止めるくせをつける
- ・上記において、サラダ油は発火しやすいので、油料理中は、必ずいったん火を止める
- ・油を使った調理中にフライパンなどから煙が出たら、いったん火を止めるか、火から離すくせをつける

〔その他〕

- ・野菜などの水気をザルで切ったあと、そのまま移動しない⇔ザルの下にボウル、深皿、布巾などをあてる

〔洗い物〕

- ・水道の水は鉛筆の太さにすると、水がはね散らないし、節水にもなる
- ・洗い物をするときには、食器に水をかけるのではなく、食器を持った手のほうにかけると、水はねを防ぐことができる
- ・スポンジだわし、スコッチ（不織布）、亀の子だわし、金だわしを上手に使い分ける
（油汚れは亀の子だわしを使うと油が落ちやすく、油汚れがたわしに付着しない）
- ・洗ったあと、すぐに拭くと、布巾の水気や汚れが食器に付着して、かえって不衛生
→最後は熱めのお湯で洗剤をよく洗い流したあと、洗い物かごに伏せて、自然に乾かすとよい
- ・布巾やタワシ類は水気が残っているとバイ菌（大腸菌など）が異常増殖して不衛生なので、熱湯消毒したあと、水気がよく切れる状態にしておく（布巾は干す）

〔買い物〕

- ・保存性の高いもの（インスタントコーヒー、調味料など）は特売品を多めに買うようにする
- ・鶏肉と魚は「足が速い」ので、特売品は買わないようにする

〔おいしいものをつくる〕

- ・同じ料理を複数回作ることで、確実に料理の腕は上がり、よりおいしいものが作れるようになる
- ・外で「おいしいもの」を食べるときは、いろんな店に行かずに、同じ店にある期間継続的に通うと、その店の味を体が覚え込んで、自分の味覚レベルを上げることができる