

1. 次の切り方について、方法や注意点と、よく使われる調理についてまとめましょう。

切り方	方法と注意点	よく使われる調理
輪切り	円筒形の形をそのまま活かして、端から厚さが均一になるように切る。調理に合わせて厚さは変える。	煮物、なべ物、揚げ物
半月切り	円筒形のものを、縦半分にして端から同じ幅で切っていく。	汁の実
いちょう切り	円筒形のものを、縦半分にして、さらに2等分にして端から切る。	煮物、サラダ、炒め物
ななめ切り	細長い棒状の野菜をななめに切り、切断面が楕円になるようにする。	サラダ
拍子木切り	転がらないように初めに端を少し切り落とす。端から1cmの厚さに切っていく。それを端から厚さと同じ幅で棒状に切る。	和え物、炒め物
さいの目切り	転がらないように初めに端を少し切り落とす。端から1cmの厚さに切っていく。それを端から厚さと同じ幅で棒状に切る。それを厚みと同じ幅でサイコロ状に切る。	酢の物、和え物
色紙切り	円筒形のものを、周囲を角に切り落とす。四角柱にしたらこれを十字に切って、4等分にする。一つずつ端から薄く切る。	汁の実、和え物
短冊切り	転がらないように初めに端を少し切り落とす。端から1cmの厚さに切っていく。2枚重ねて端から薄く切る。	汁物、和え物
ささがき	刃を外側に向けて寝かせ、材料を回しながら、先のとがった鉛筆状になるようにそぎ落とす。切り終わったら水に浸しておく。	ごぼうやにんじん等の繊維を味わう料理
くし形切り	丸い野菜や果物を縦半分にし、中央から等分に切り分ける。もう片方も同じように切る。	サラダなどの飾り用
せん切り	キャベツのせん切りの場合、初めに葉を二枚重ねて芯を取る。細く丸めて端から細く切っていく。	揚げ物、焼き物のつけあわせ
みじん切り (玉ねぎ)	縦半分に切った後、根の部分を切り離さないように端から縦に細かく切れ目を入れる。包丁をまな板と水平にして、根の近くまで、2か所程度切り込みを入れる。しっかり押さえながら端から細かく切る。	炒め物
みじん切り (ねぎ)	ねぎを回しながら、縦に6〜7本切れ目を入れる。切れ目に直角に端から細かく切る。	炒め物 薬味を切るとき
白髪ねぎ	縦に切り込みを入れて、芯の部分を除く。繊維に沿って、端から細く切って水にさらす。	炒め物、煮物の飾り
乱切り	比較的固く、細長い野菜を回しながら斜めに切る。	煮物、カレー

2. 筋切り、肉たたきについて、まとめましょう。

- ①筋切り 目的: 焼いたときに肉が反り返ったり、縮んだりせず、柔らかく仕上がる。  
方法: 赤身と脂身の境に白く走っている筋に、包丁の刃先を直角に入れて3、4か所切り込みを入れる。
- ②肉たたき 目的: 肉の固い部分を柔らかくするために行う。  
方法: 全体が均等な厚さになるように、包丁のみねでたたく。

3. 肉のそぎ切りについて、まとめましょう。

鶏むね肉などを、半分に切り、太い方を左にし、包丁を寝かせて、そぐように切る。焼く面積が広がるので、火の通りが早くなり、味が絡みやすくなる。繊維を断つようにして切ると、柔らかく、食べやすくなる。

4. いかの下ごしらえについて、まとめましょう。

エンペラがついたところで折り、包丁を寝かせて入れ、切り開く。胴に残った内臓をこそげ落とす。エンペラと胴のついている部分に指を入れ、エンペラを引っ張って胴から外す。エンペラの中央に切れ目を入れ、乾いたペーパータオルで皮をむく。胴も同じように切れ目を入れてはがす。足の処理では、目の上に包丁を入れて、足とわたを切り離す。筒状になっているところに包丁を入れて足を開き、固いくちばしを外す。目の部分も切り離す。吸盤は、包丁の刃でこそげ取る。

5. あじの三枚おろしについてまとめましょう。

尾の付け根の固いうろこ、ぜいごにひっかけるように包丁を入れ、頭に向かってそぐようにして取り除く。胴ひれの下から斜めに包丁を入れ、頭を切り落とす。腹に切り込みを入れてはらわたを取り除く。腹の中を流水でよく洗い流し、水気を拭き取る。頭の側から尾の付け根まで包丁を寝かせて中骨の上に沿って滑らせるように切り、2枚に切り離す。中骨が付いた身を裏返し、同じように頭の側から尾の付け根まで中骨の上に沿って包丁を入れ、中骨と身の部分を切り離す。切り分けた身を縦に置き、腹骨をそぎ切る。

6. 乾物の戻し方についてまとめましょう。

- ①干しいたけ  
ぬるま湯に、ひだの側が下になるよう浸しておく。
- ②わかめ  
水に浸けて約5分程で戻る。塩に漬けてあるものは、先に塩を洗い流す。

7. 次の下ごしらえについて、( )の中にあてはまる語を書き入れましょう。

- ①なすは、切ったあとに( 水 )にさらしておく、変色を防ぐことができる。
- ②れんこんは、切ったらすぐに( 酢水 ) (水カップ3に対して、酢大さじ1)につけるようにする。
- ③ごぼうは、水を張ったボウルの上で切り、すぐに水に入れて( あく抜き )ができるようにする。
- ④リンゴは、切った後に水か( 塩水 )に浸しておく、変色を防ぐことができる。レモン汁でもよい。
- ⑤バナナの変色防止は、切った後に( シロップ )をかけた、レモン汁をふって置く。
- ⑥バターやチョコレートを溶かすときには、( 湯せん )という方法で加熱すると焦げ付かない。