

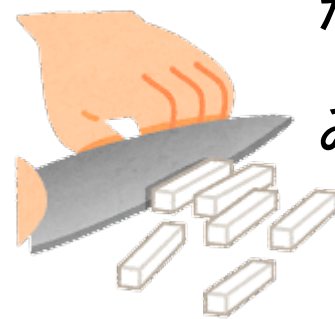
# 調理学実習 I

この授業は食材の基本的な切り方や調味料の割合など調理の基礎について、日本料理を中心に作り、学ぶ授業です。季節や行事を取り入れた料理、青森県の郷土料理などを作ります。

作り方は、先生がデモンストレーションや動画を見せられます。実習が終わった後に、課題として作り方やポイントをまとめるので、みんな真剣に説明を聞いています。

班決めのかじ引きをして3~4人のグループで作業します。毎回違う人とグループになるのでドキドキワクワクします！

知らなかったこともたくさんあって、本当に学ぶことが多いなと思います。みんなと協力して調理の技術や知識を楽しみながら学べるのでとても楽しい授業です！



今まで調理した料理の一部を  
紹介します！！



白飯・さんまの塩焼き・酢の物・吸い物

☆調理のポイント

・さんまの塩焼き

化粧塩といって、美しく仕上げるために背びれ、しっぽ、胸びれに塩を振ります。

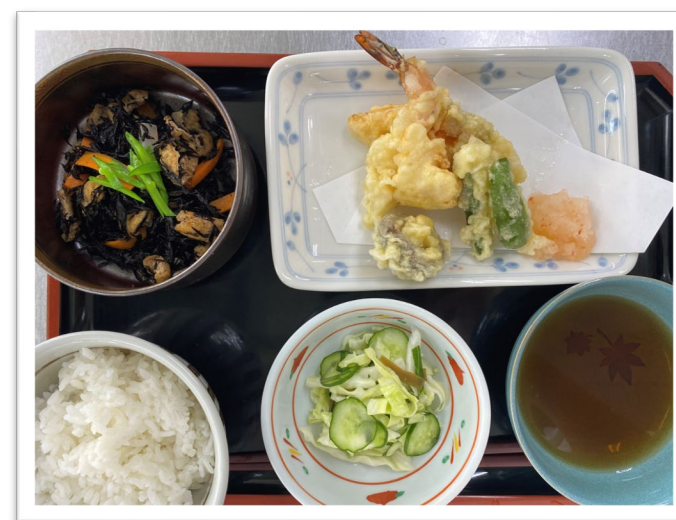
強い火力で熱源から離して焼くことで、表面はこんがり、中はしっとりと焼けます。

・酢の物

きゅうりは塩でもむことで水分が抜け、調味料が浸透しやすくなります。

・吸い物

塩で味の調整をするため、味見をしながら塩を入れていきます。



白飯・天ぷら・ひじき炒り煮・キャベツとしその即席漬

☆調理のポイント

・天ぷら

衣は小麦粉と卵液(冷水:卵=3:1)

冷水を入れることによってグルテン(粘り)が出ないため、サクッと仕上がります。

・ひじきの炒り煮

乾燥ひじきは、水で戻すと重量が5~7倍になるため、注意が必要です。

・キャベツとしその即席漬

漬物用の塩には、カルシウム、マグネシウムが多い並塩などがあります。



そばろご飯・魚団汁・ほうれん草の胡麻和え

☆調理のポイント

・そばろご飯

桜飯といって、ご飯にも醤油等で味をつけます。鶏肉と卵をそばろにするとき、箸を数本使って細くなるようにします。

・魚団汁

魚団子はイワシをすり鉢ですって、つなぎとして小麦粉を入れます。つなぎは片栗粉や長芋、卵白などで食感が変化します。

・ほうれん草の胡麻和え

ごまはすり方で食感が変わります。