

第1章 食材(原材料)に関する注意点

①. 肉類の主な種類

ア. 牛肉:牛肉の部位の名称は、(社団法人日本食肉格付協会)が定めた牛部分肉取引規格で定められています。きめの細かい柔らかく(濃厚な)味わい部位から、肉本来の(うま味)を感じられるさっぱりとした味の部位まで、牛肉は部位ごとの(特徴)が明確です。 =【P1】=

②. 牛肉、豚肉、鶏肉の保存や調理における注意点

肉は死後硬直がゆるやかで、硬直、(熟成)、(軟化)を経て、食べごろになるまで数日かかります。肉の各部位は(調理)によって使い分ける必要があります。肉を加熱すると。肉の主成分である(タンパク質の変性)により、縮んで肉汁が流れ出し、(硬く)なります。 =【P1】=

【魚の鮮度の見分け方】

- ・ 目が(澄んで)いる、落ち込んでいないもの
- ・ えらが(あざやかな赤色)であるもの
- ・ 腹の弾力があるもの
- ・ 体はかたく、(色つや)のあるもの
- ・ 生臭さ、(アンモニア臭)のしないもの
- ・ (うろこ)がきれいについているもの
- ・ 切り身を選ぶ場合は、身の(弾力)があり艶のあるもの、
(切り口)が鮮やかなもの =【P2】=

【魚の盛り付け方】

(一尾魚):頭を(左)、腹を(下)に盛り付けます。

付け合わせは、(和食)の場合は手前に置きます。

=【P3】=

【野菜の保存について】

(ねぎ)、たまねぎ、にんにくなど冷暗所での(常温保存)が適するものを除き、(水分)の蒸散を抑えるため、(ラップ)などに包み、冷蔵庫で保管します。また、(根や葉)をつけておくと身の質が落ちるため、切り離して保存します。 =【P4】=

第2章 下処理に関する注意点

(1). 下処理の目的

調理の(前)にあらかじめ食材におこなう加工処理です。洗浄、(あくをぬく)、切れ目を入れる、(乾物)をもどすなどがあります。下処理状態が悪いと料理そのものの味や(食感)が悪くなります。

また、調理する前の食材には、食中毒菌や(腐敗)にかかわる(微生物)も付着しています。そのため、それら微生物を下処理中に(増やさない)ことと、手指や調理器具・(作業台)を介して、加熱調理済み食品や(殺菌済み)の食品に汚染(二次汚染)させないことが重要になります。 =【P5】=

(3). 肉の下処理について

- ・ 赤身と(脂身)の間にある筋は(加熱)により縮み、肉が(反り返る)ので切れ目を入れます。
 - ・ 肉たたきで肉をたたき、形を整えて焼くと、縮まず(やわらかく)なります。
- =【P5】=