

第3章 各調理方法に関する注意点

(1). 加熱調理

茹でる、煮る、揚げる、焼く、炒めるなど熱を加えて、(安全に)美味しく食することができる状態にします。(消化吸収)をよくし、(栄養)を高める効果もあります。

茹でる : 多量の水又は(熱湯)の中で加熱します。

煮る : (調味料)の入った煮汁やだし汁で加熱します。

揚げる : (高温)・多量の油で加熱します。食品の(水分)が減少し、油を吸収します。

焼く : 食品をあまり(動かさず)、中までじっくり火を通します。

炒める : 高温・(少量)の油脂を用いて、(攪拌)しながら短時間で加熱します。複数の食材を入れるとき、熱の通りの(遅い)具材から先に入れて熱の入り具合を(均等)にします。

蒸す : 蒸し器やせいろなどを使って、(水蒸気)で加熱します。

=【P6】=

第4章 調理機器、器具・備品などに関する注意点

【ガスレンジ・中華ガスレンジ】

ガスを使うときは必ず(換気)(換気扇・窓)をしてください。

換気が不十分だと(一酸化炭素中毒)を起こす恐れがあり、最悪の場合、死亡事故に至ることがあります。(バーナーキャップ)とその周りに汚れがこびりついていると、火がつかない、火が小さい、火が途中で消えるなど様々な(トラブル)につながります。(吹きこぼれ)がかかった時や揚げ物の油などは必ず取り除き、バーナーを(清潔に)保つことが故障の(予防)にもつながります。=【P8】=

(2) 調理器具・備品のついて

(参考)

柳刃包丁:刃渡りが(長く)、主に(刺身)を切るときに使用する包丁で「刺身包丁」とも呼びます。

出刃包丁:(魚)をさばくときに使用する包丁です。(重み)があり、刃に厚みもあるため、(骨)を切ったりすることもできます。

菜切包丁:日本の和包丁で、(野菜)を切ることに適しています。三徳包丁に比べ、野菜の(みじん切り)や千切りなどがしやすいです。

薄刃包丁:菜切包丁と同じく日本の和包丁で、(野菜)を切ることに適しています。野菜の(皮むき)や刻むのに適しています。=【P10】=

(3) 計測機器類について

- ・計測機器類は(精密)機械なので、汚れや(振動)などが計測の精度に影響を及ぼすことがあります。正しく計測できているか、(故障)はないかなど定期的に確認する必要があります。
- ・計量器を(移動)した場合は必ず動作確認をおこなってください。
- ・食中毒対策などのため、(温度管理)は重要です。温度計の精度が(低く)
なっている場合は、食品事故につながります。(定期的)に温度計が正しく計測できているか点検(校正)をおこないましょう。 =【P10】=