

## 調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を

和食の調理法は、炊く、煮る、蒸す、焼く、揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食事を、子どもと一緒に楽しみましょう。

### ◆料理をする時のストレスは？

- 1位 献立を考えるのが面倒なこと(38.8%)
- 2位 献立のレパートリーが少ないこと(30.3%)
- 3位 料理が苦手なこと(15.2%)
- 4位 調理そのものに時間がかかってしまうこと(10.7%)

(料理をする人490名・家事と夫婦生活に関する意識調査2014/11/20・東京エレクトロン・デバイス)



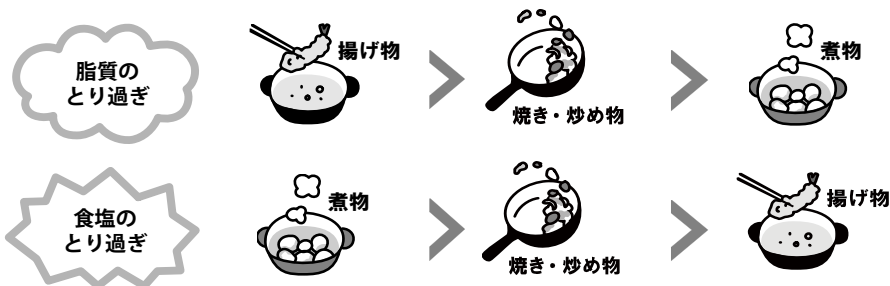
### ◆調理法を変えてレパートリーを広げましょう

1つの食材を見た時に、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。



### ◆調理法は生活習慣病に影響

調理法を変えることで、生活習慣病の原因となる脂質のとり過ぎや、食塩のとり過ぎを防ぐことができます。健康のために、いろいろな調理法で食を楽しみましょう。



### ◆素材を活かす調理法

#### 1・「茹で物」で素材の食べやすさアップ

たっぷりの水を沸騰させ、食材を入れて加熱します。水に恵まれた日本ならではの「茹で物」は、日本料理の基本です。

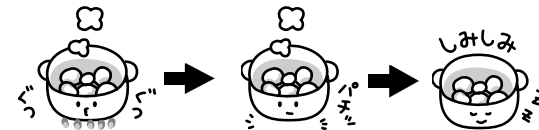


#### 2・「煮物」で素材のおいしさを広げる

世界でも最もポピュラーな調理法。素材を煮た「つゆ」「だし」にはうま味が出ているので、一緒に食べることで栄養素をとることができます。また、煮物は味付けの幅が広く、食の楽しさにもつながります。

##### 【おいしい煮物をつくるコツ】

・煮物は、冷める時に材料に味が浸み込むので、火を止めてから少し時間を置くのがポイントです。

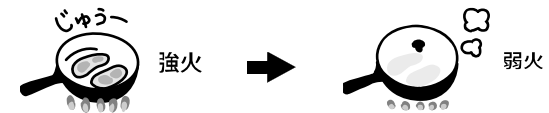


#### 3・「焼き物」「炒め物」で素材を味わう

塩をふって直火でじっくり焼き上げる伝統的な「焼き物」と、フライパンを使って加熱する「炒め物」。どちらも高温の調理で水分が出ないため、栄養素を逃さず素材の旨みが凝縮されておいしくなります。

##### 【子ども用にふんわりとした焼き物をつくるコツ】

・最初は強火で、その後火を弱め蓋をして、蒸し焼きにしましょう。



### ◆旬のりんご！ 食べ方いろいろ

- 生でそのまま食べる  
→シャキシャキした食感と甘酸っぱさ
- サラダに入れる  
→酸味と甘みで野菜のおいしさアップ
- 焼く  
→生とは違った食感と凝縮された甘み

#### <焼きリンゴの作り方>

【材料】 りんご 1個 砂糖 大さじ1 油 小さじ1

【作り方】

- 1 りんごをくし形に切る。
- 2 油をひいたフライパンで1を焼く
- 3 表面が色づいたら砂糖を加えてじっくり焼く。

