

# 料理を始める前にじゅんびしよう

## 1 身じたくをしよう

- ・エプロン・三角きんをつける
- ・長いかみはゴムで束ねる
- ・手は石けんでよくあらう
- ・そで口はひじまでまくる



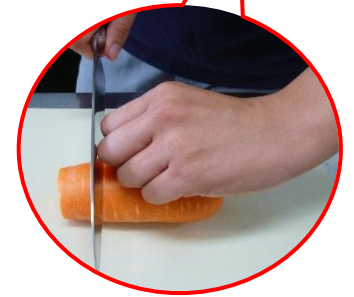
## 2 道具や材料をそろえよう



- ・なべやフライパン、調理器具をそろえる
- ・食材をそろえる
- ・調味料は、調理前にはかっておくとう便利

## 3 注意して包丁を使おう

- ・大人の人といっしょに作る
- ・包丁を持ったらよそ見しない
- ・包丁を持つときは、ネコの手のように指を丸めておさえる



## 材料の量り方

### 計量スプーン

少量の調味料などをはかる時に使う  
小さじより小さいスプーンがセットになっている場合があるので注意しましょう



### 計量スプーン

#### 大さじ

すりきり 1 ばい  
15mL

#### 小さじ

すりきり 1 ばい  
5mL



### 計量スプーン

#### 半分(1/2)

ヘラなどで半分とる



### えき体

計量スプーンに少しもり上がる



### 計量カップ

えき体などをはかる時に使う



### 計量カップ

すりきり 1 ばい  
200mL



### 少々

親指と人差し指でつまむ  
小さじ 1/8 くらい  
(食塩 0.3~0.6g)



### ひとつまみ

親指と人差し指、中指でつまむ  
小さじ 1/5 くらい  
(食塩 0.6~1g)



# ご飯のたき方・食事のマナー

## ご飯のたき方



- 1 カップでお米をはかり、かまにとる。

### お米用カップ

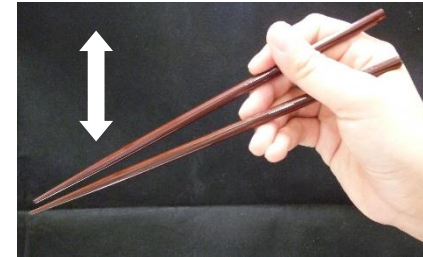
すりきり 1 ばい  
180mL

- 2 水を入れ、ザツとかきまぜ、すぐに水ですてる。4～5回くり返す。

- 3 かまを、すい飯器にうつし、目もりに合わせて水を入れ、30分以上ひたしてからたく。

- 4 たきあがったら10分ほどむらして、全体をさっくりまぜる。

## 食器の持ち方



### はしの持ち方

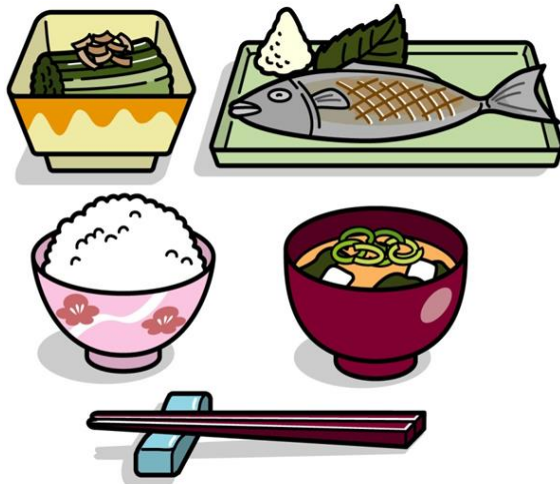
上のはしだけを、3本の指(親指と人差し指、中指)で上下に動かす



### 茶わんの持ち方

4本指にのせて、親指でささえる

## 食器の置き方



### 主食(ご飯)

手前左側に

### しる物

手前右側に

### 主菜(肉・魚)

右おく側に

魚は、頭が左側になるようにもりつける

### 副菜(野菜・きのこ・海そう類)

左おく側に

## 食べる時のしせい



- 1 テーブルに向って真っすぐすわる。
- 2 むねとへその間にテーブルがくるように高さを合わせる。
- 3 イスに深くこしかける。
- 4 テーブルとの間は、こぶし一つ分開ける。
- 5 足のうらが地面ついている。