



なが ぶゆ お あた ひ ぶ 長かった冬が終わり、暖かい日が増えてきた。チューリップが芽を出して、春が来たことを知らせてくれているよ。春って何だかウキウキするね！

だいごう いろいろ ちようりほう し いろいろ ちようりほう し 第17号のテーマは「色々な調理法を知ろう」です。色々な調理法を知っていると、おうちで料理のお手伝いをするとき、きっと役に立つぞ。さあ、調べてみよう！

す なに 好きなおやつは何？

ただいま～！がっこうからかえ帰ってきたよ。まだゆうごはんまじかんで時間があるけれど、おなかぺこぺこだ。おうちのひとがおやつを出してくれたぞ。きょうのおやつは何だろう？

あま きみ す なに 甘いおやつ、しょっぱいおやつ、君が好きなおやつは何かな？



にんき なら 人気のおやつを並べてみたよ。どれもおいしそうだね！このたくさんのおやつを、「あるルール」でチーム分けしようと思うんだ。どんなチームに分かれると思う？

チーム分けの結果がこれだ！チームAからチームEまで、5つのチームに分けてみたよ。君には、チーム分けの「あるルール」がわかるかな？

<p>チーム A</p>  <p>せんべい クッキー ホットケーキ</p>	<p>チーム B</p>  <p>かりんとう ポテトチップス ドーナツ</p>	<p>チーム C</p>  <p>もち 「おこし」</p>
<p>チーム D</p>  <p>プリン むしパン まんじゅう</p>	<p>チーム E</p>  <p>シャーベット ゼリー アイスクリーム</p>	

ヒントは、おやつの「作り方」だ。もうわかったかな？

チームAは、フライパンやオーブンなどで「焼いて」作るおやつの仲間。チームBは、油で「あげて」作るおやつの仲間。チームCは、「煮て」作るおやつの仲間。チームDは、蒸し器で「蒸して」作るおやつの仲間。そして、チームEは、冷たく「冷やして」作るおやつの仲間だ。

作り方の違いに注目すると、こんな風にチーム分けすることができるんだね。

いろいろあるぞ！調理法

焼く、油であげる、煮る、いためる、蒸すなど、料理には色々な作り方がある。これを「調理法」というんだ。「調理法」にはたくさんの種類があって、ほかにも、ゆでる、干す、冷やす、こおらせるなどがあるよ。



ちょうりほう か か 調理法を変えるとこんなに変わる！



ちょうりほう 調理法にはたくさんの種類しゅるいがあることがわかったね。同じ材料おな ざいりょうでも、ちょうりほう 調理法を変えると、できあがりの姿すがたががらりと変わるよ。

「さつまいも」を例れいに見てみよう。ちょうりほう 調理法を変えて、さつまいもをつか 使ったおやつをつく 作ってみるね。

まずは『焼く』。さつまいもをそのまま焼けば「やきいも」になる。さつまいもをつぶして形かたちを整ととのえて ✓



▽ 焼けば、「スイートポテト」になるぞ。

つぎは『蒸す』。さつまいもをそのまま蒸せば、「ふかしいも」ができる。

つづいて、あぶら 油で『あげる』。食べやすい大きさに切ってあぶら 油であげて、あま 甘いたれをかからめれば、だいがく 大学いものでできあがり。ほそなが き 細長く切ってあぶら 油であげて、あま あじ つ 甘い味を付ければ、「いもけんぴ」ができる。

さいご に 『煮る』。あま に じる 甘い煮汁でじっくり煮れば、あまに 甘煮のできあがり。レモンのスライスを入れて煮れば、「レモン煮」になるぞ。

ざいりょう 材料は同じ「さつまいも」なのに、ちょうりほう 調理法を変えただけで、こんなにいろいろ 色々な種類のおやつにへんしん 変身するんだ。まるでにんじゃ 忍者みたいでしょう？ ちょうりほう 調理法を変えると、できあがりの姿すがたが変わるだけでなく、とろとろ、カリカリ、ふわふわ、ほくほく… た 食べた時の口あたりも変わるよ。おもしろいね！



りょうり ちょうりほう く あ 料理は調理法の組み合わせ

おな ざいりょう ちょうりほう か み め くち こと りょうり
同じ材料でも、調理法を変えると、見た目や口あたりが異なる料理になると
いうことがわかったね。おやつだけでなく、君たちが毎日の食事で食べている料理
も、いろいろ ちょうりほう く あ つく
も、色々な調理法の組み合わせで作られているんだよ。



酢豚 すぶた



カレー

たと ちゅう りょうり にんき すぶた にく やさい あぶら く
例えば、中か料理で人気の『酢豚』は、肉と野菜を油で「あげて」から、具と
あま
甘ずっぱいあんを「いためて」作るよ。給食で大人気の『カレー』は、肉と野菜
を「いためて」から、みず カレールウをいれ、じっくり「煮て」作るんだ。

このように、料理を作る時には、いくつかの調理法を組み合わせ
る場合が多いよ。学校に着ていく洋服を組み合わせるように、
さまざまな調理法を組み合わせる料理をしてみよう！



さいきん わか りょうりにん いま ちょうりほう
最近では、若い料理人のひらめきで、今までなかった調理法

の組み合わせで作る新しい料理が発表されて
いるよ。アイスクリームの天ぷらや、ひんやり
つめ ひ や あぶら や つく
冷たい冷やしたい焼き、油であげずに焼いて作るドーナツ…
どんな味がするんだろうね！

きみ じゅう はっそう ちょうりほう く あ おとな おどろ
君も自由な発想で調理法を組み合わせ、大人があっと驚く
ような新しい料理を考えてみよう！



3年間読んでくれて
ごともありがとう！



おしらせ

次号からリニューアルしてお届けします！

「こども食育新聞」は次号からリニューアルします。パワーアップして、益々楽しい
情報を皆様にお伝えしていく予定です。平成27年度の創刊から3年の間、本紙をご愛
読いただき誠にありがとうございました！新しくなる本紙にご期待ください♪