

④味の調和と ⑤献立の変化

煮る、焼く(炒める)、揚げる、蒸す、生という調理法と、塩、醤油(味噌)、砂糖、酢、辛味の調味料を組み合わせると、幾通りものおかずに。

また、味に濃い、薄いのメリハリをつけることも大事。

⑥冷めてもおいしい

・揚げものは、予め下味をつけてからの方が、冷めてからもおいしい。

いためものは必ず植物油を。(動物性の油は、冷えると固まっておいしくない。)

⑦短時間に作るために

☆前の晩から心がけておく

- ・肉魚に下味に漬けておく→朝、火を通す
- ・夕食の支度のついでに野菜をゆでたり切ったりしておく→朝、火を通す

☆まとめて作って、小分けして冷凍しておく

①細かく、味がしっかりした、汁けのないものは1回分ずつ冷凍しておくとそのまま使える

- ・ひじき、切干大根、昆布、あげ、豆などを汁けがないように煮たもの
 - ・金時豆などの甘煮
 - ・青菜やジャコなどふりかけ風にいりつけたもの
- 冷凍庫で
1か月を目安
に使い切る

②やや大きめの料理は前夜冷蔵庫に移しておいて朝に加熱する

- ・ハンバーグ、シューマイ、ミートボールな
 - ・魚の照り焼き、鶏肉のソテー など
- 冷凍庫で2週間をめどに使い切る

☆常備菜を活用。冷蔵庫で保存した場合、3日から1週間くらいで使い切る

- ・ピクルス、甘酢漬、大根葉のふりかけ、食べる煮干しのあめ煮など



⑧食中毒をおこさないように

食中毒を防ぐ三原則は ①菌を付けない ②菌を殺す ③菌を増やさない

そのためには、清潔、温度、味付けなどに気をつける。