別紙６

食品の基本的な取り扱い方

１　野菜類の下処理方法

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 処　理　方　法 |
| 人参・大根  はす・かぶ | * タワシで汚れを洗い落とし、水洗いする。 * へたを取り、皮をむく。 * 流水で３回以上洗う。 |
| ごぼう | * タワシ等で泥を落とし、包丁の背で皮をむく。 * 流水で３回洗う。 |
| じゃが芋 | * 皮をむき、芽を取り、流水で充分水洗いをする。 * 使用するまで、水に浸しておく。 |
| 里芋 | * 皮をむいて悪いところを取り、よく水で洗う。 * 塩で揉んで水洗いをするか、ゆでてぬめりを取る。 |
| さつまいも | * 軍手又はスポンジを使って水洗いをし、皮の厚い部分を取り水洗いを３回する。 |
| 玉葱 | * 根と茎を取り、皮をむき流水で３回以上洗う。 |
| ねぎ | ・根と葉先少々を切り落とし、汚れた皮をむき葉の間の泥を落としながら流水でよく洗う |
| かぼちゃ | ・スポンジなどで水洗いを３回行う。 |
| きゅうり | * タワシは使わず、軍手か専用のスポンジを使い、流水で3回洗う。傷が付きやすいので、力を入れすぎないように注意する。 |
| トマト | * 軍手等で軽くこすり、流水で３回洗う。芯のくぼみの部分は特に丁寧に洗う。 * へたは最後に取る。 |
| なす | ・へたを落とし、流水で３回洗う。 |
| ピーマン | ・へたと種を除き、水洗いを３回する。 |
| きのこ | ・石付きを取り、水洗いを３回手早くする。 |
| きゃべつ・白菜  レタス | * 外葉を取り、丸ごと水洗いする。 * 中心部までよく洗浄できるよう２つ割り又は４つ割りにした後、芯をとり、葉をばらばらにして洗浄する。 |
| ほうれん草  青菜 | * 根を落とし、振り洗いしながら泥を落とす。 * 切った後、流水で３回洗う。 |
| セロリ | ・ばらして流水で３回洗う。芯の部分をよく洗う。 |
| ニラ | ・振り洗いをし、切って流水で３回洗う。 |
| もやし | * 流水で３回洗う。ザルを調理台の上に直接置かない。洗う順番をなるべく後の方に   する。 |

２　ゆで方のポイント

|  |  |
| --- | --- |
|  | 処　理　方　法 |
| 野菜類 | * 湯は、たっぷり使用する。（湯と野菜の量を考えて入れる。） * 必ず沸騰した湯でゆで、ゆで過ぎないよう留意する。 * ゆでた後の処理   青菜・いんげん・絹さや等：水を素早くかけ冷やし、水気を切る。  　キャベツ・人参・白菜等：熱を素早く冷まし、10℃以下にする。 |
| きゅうり | ・丸ごと熱湯に入れ、浮いてきたら手早く冷水に取る。 |
| カリフラワー | * 小麦粉を溶き入れてゆでる。 * サラダにする場合は、酢を使う。 |
| こんにゃく | * 切断してからゆでる。 |

＊生食の果物、トマト以外は全て加熱して供すること。

３　乾物の取り扱い方

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 処　理　方　法 |
| 干し椎茸 | ・水洗いし、浮き上がらないようにして水に浸す。 |
| かんぴょう | * たっぷりの水で洗い、塩をふりよく揉んで水洗いする。 * 水から軟らかくなるまでゆでる。 |
| きくらげ・わかめ | ・ごみや砂を洗い落とし、水でもどす。 |
| 切り干し大根 | ・よく洗い水に浸す。 |
| ひじき | * ごみや砂を洗い落とし、水でもどす。 * にごりが無くなるまでよく洗う。 |
| 春雨（マロニー） | ・たっぷりの湯でさっとゆでる。もどったら水にとって冷ます。 |
| ビーフン | ・たっぷりの湯につけ、もどったら水にとって冷ます。 |
| 高野豆腐 | * 60℃の湯につけてもどす。 * にごりが無くなるまでよく洗う。 |
| レーズン・プルーン | ・湯でもどし冷ます。 |

５　冷凍品の解凍方法

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 処　理　方　法 |
| エビ・アサリ | ・袋ごと流水につけ、解凍。 |
| コーン・グリンピース・いんげん・絹さや | ・解凍せず、そのまま調理する。 |
| 野菜 | ・前日に冷蔵庫に移しておく。 |

６　だしの取り方

|  |  |
| --- | --- |
| 材料 | 取　り　方　等 |
| 煮干し | ・煮干し２％（カゴ１杯）   * 火を付ける前に30分浸してから中火で加熱、沸騰後10分間煮出す。その間数回   あくをすくう。火を止めカゴを取り出す。 |
| 昆布 | * 昆布１％（２～３本） * 水でさっと洗う。火を付ける前に30分浸してから、中火で加熱、沸騰直前に取り出す。 * 取り出した昆布は、千切り等にして、みそ汁・煮物等に入れる。 |
| かつお | * 薄削り２～３％、厚削り１～２％ * 沸騰したところへ入れる。火は中火、沸騰後よく煮出し、こし取る。 |