

自炊のススメ

自分はどんな食生活をしているかな？

～自炊と外食，食費にどれくらい差があるのか見てみよう♪～

3食自炊の場合，朝夕食を自炊し昼食が外食の場合，3食とも外食の場合の食費（食材料費）を比べてみました。あなたは，誰に近い食生活をしているかな？

自炊をはじめて，食生活をステップアップしよう。食費の節約ができますよ！

こんなことも自炊のメリット

- ★自分好みの味付けにできる
- ★自分で作るから，安心して食べられる
- ★コミュニケーションツールになる
- ★ある程度材料があれば，災害発生時や買い物に行けない時に役立つ

	しっかり自炊のAちゃん	自炊と外食のBくん	外食が多いCくん
朝食	ご飯	パン	おにぎり2個
	納豆	ジャム	ジュース
	卵焼き	ヨーグルト	
	豆腐とわかめのみそ汁	バナナ	
	一食あたり	一食あたり	一食あたり
	¥95	¥120	¥300
昼食	ご飯	カツカレー	ラーメン
	しょうが焼き	お茶	お茶
	ブロッコリー		
	ミニトマト		
	一食あたり	一食あたり	一食あたり
	¥105	¥480	¥500
夕食	和風ツナパスタ	ご飯	ハンバーグステーキ
	野菜スープ	コロッケ	セット
		ポテトサラダ	(サラダ+ライス)
		インスタントみそ汁	
	一食あたり	一食あたり	一食あたり
	¥115	¥250	¥800
1日合計	¥315	¥850	¥1,600
平日5日間では…	¥1,575	¥4,250	¥8,000
ひと月では…	¥9,450	¥25,500	¥48,000

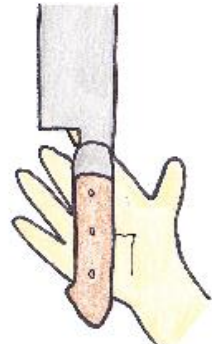


さあ，自炊生活をはじめよう！

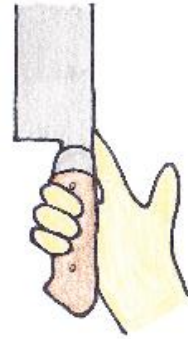
包丁の使い方

1

包丁の握り方



① 中指から小指までの3本の指で握ります



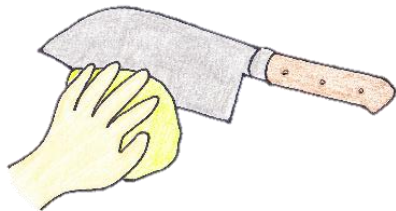
② 人差し指と親指は自然に包丁の付け根あたりに添えます



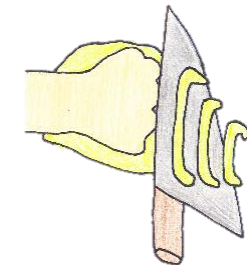
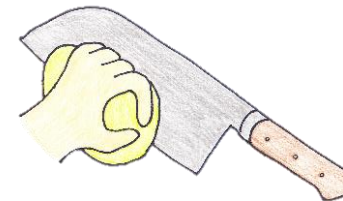
左利きの場合は
すべて逆になるよ！

2

左手の添え方



指をのばすと危険です！



左手は指を曲げて猫の手にして
材料を軽くおさえましょう

調味料の計り方

計量スプーンを使う

粉末



山盛りにすくってから、ヘラなどで表面をすりきりにする。

1/2杯



すりきりに計ってから、ヘラなどで半分を取り除く。

山盛り



計量スプーンの上に盛り上がった状態。

液体



液体をギリギリまで入れた、表面張力で盛り上がった状態。

1/2杯



底が丸いのでスプーンの2/3まで入れた状態。

大さじ15ml 小さじ5ml

大さじ1 = 小さじ3



計量カップを使う

粉末



スプーンなどでカップに入れ、軽く下に打ちつけてならすようにしてから計る。

液体



液体を入れてからカップを平らな場所に置き、横から目盛りを見て計る。

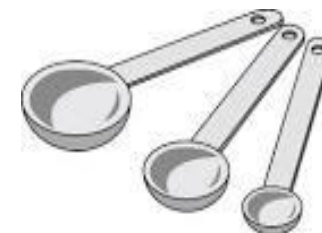
指を使う

● 塩少々

親指と人差し指の先でつまんだ分量。約0.6g、約小さじ1/8。

● 塩ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。約1g、約小さじ1/5。



野菜の下処理の仕方

❁なぜアク抜きが必要な？

アク抜きが必要な野菜：**ごぼう**、**レンコン**、**なす**等



ごぼうや**れんこん**、**なす**などは色が変色してしまうため水にさらして「アク抜き」を行います。水にさらすと、アクと同時に旨味や栄養素まで逃げてしまうためこれらは必ず行わなければならないというのではなく、見た目を綺麗に仕上げるための作業となります。



また、**れんこん**のアク抜きは、酢を少々入れた水につけることで、シャキシャキとした食感をキープすることができ、サラダや炒め物等に最適です。**なす**の場合、味噌汁や煮物に使う場合はアク抜きをしますが、炒め物の場合は水にさらさない方が楽です。

❁実は毒！じゃがいもの芽は除いて！

じゃがいもは「芽」をとります。じゃがいもにはソラニンという神経に作用する毒素が含まれており、小さいじゃがいもや古くなったじゃがいも、じゃがいもの芽には特に多く含まれています。じゃがいもの芽は包丁の角でしっかりくりぬき、小さいものや古く緑色になってしまったじゃがいもは食べないようにしましょう。



❁玉葱を切ると涙がでるのは？

玉葱を切ると涙が出てきますよね。これは、玉葱に含まれている催涙性物質（硫化アリル）が空气中に飛んで、目を刺激するからです。この催涙性物質は冷やすと空中に飛びにくくなり、水に溶けるので切り口を洗ってから切ると抑えられます。また、この催涙性物質は辛味成分でもあるため、切ったあと水にさらしておくとも辛味が弱くなります。



❁きのこってどこを食べたら良いんだろう…

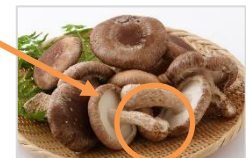
しめじ、まいたけ、えのき、しいたけ…きのこにはたくさんの種類がありますね。きのこには「石づき」という部分があり、石づきは一番下の根の事で、茎の下1センチ位の木にくっついていて固い部分を指します。この部分は硬くて食用に向かないので、切り落として調理しましょう。



また、**しいたけ**は軸の部分も普通に食べられますが、少し硬いので、苦手な人は軸をとって傘だけでもよいでしょう。小さくて切りにくいので手を切らないように気を付けましょう。



石づき



❁ きぬさや・いんげんの筋って取った方が良いの？

きぬさややいんげんの筋は、食べられないものではありませんがついたまま食べると口のなかに残ってしまいます。取れる所はとってから調理しましょう。



❁ もやして生で食べちゃいけないの？

スーパーで安く売っているもやし。一人暮らしにとってお得な野菜です。もやしは生でも食べられますが、生育する環境上細菌が付きやすく、お腹を壊してしまう恐れがあります。安全性のためにも、ゆでたり、炒めたりして加熱して食べましょう。



❁ ごぼう

ごぼうの皮は、タワシや包丁の背でこそげます。
※こそげる：けずりとのこと



❁ アスパラガス

三角の鱗のような部分（はかま）をとり、根本は皮が硬いので切り落とします。



❁ レタス

レタスを包丁で切ると、レタスに含まれるポリフェノールが金属と反応して赤く変色してしまいます。そのためレタスを調理する際は手でちぎることによって変色を防ぐことができます。

❁ きゅうりの板ずり

きゅうりの板ずりとは、きゅうりに塩をたっぷりつまみ、まな板にのせて、上から手のひらで転がすことを言います。この作業はツルツルとして固いキュウリの表面に傷をつくり、味をしみこみやすくさせるためと、きゅうり独特のえぐみと青臭さを取り除くために行います。板ずりしたあと、軽く水洗いして塩を落とし、料理に使います。

野菜の切り方

薄切り



材料を、薄く切る切り方。
タテ薄切りは、繊維に沿って薄く切り、ヨコ薄切りは、繊維に対して直角に薄く切る。幅は1mm程度。

せん切り



薄切りにした材料を、端から細長く切る切り方。
幅1mm程度に均等に切る。

斜め切り



材料を、斜めに切る切り方。
斜めに包丁を入れ、端から一定の幅に切る。斜めに薄く切ることを「斜め薄切り」という。

小口切り



細長い材料を、端から切る切り方。“端”のことを「小口」という。

乱切り



材料を、不規則な形に切る切り方。
斜めに包丁を入れ、材料を90度回して、また同じ方向の斜めに包丁を入れる。材料を回しながらこれを繰り返す。大きさはほぼ一定にする。

ざく切り



青菜やキャベツなどの葉菜類を、3~4cm位の幅で不規則に切る切り方。

くし形切り



長円形・球形の材料を、くしの形に切る切り方。
タテ半分に切り、切り口を下にして、中心から放射状に切る。

そぎ切り



材料に包丁を寝かせるようにして入れ、そぐように切る切り方。

輪切り



筒状の材料を、端から切る切り方。
厚さは用途によって変える。

半月切り



筒状の材料を、半月の形に切る切り方。
タテ半分に切り、端から一定の幅にヨコに切る。

いちょう切り



筒状の材料を、いちょうの葉のように扇形に切る切り方。
タテ4つ割りにして、端から一定の幅にヨコに切る。

拍子木切り



材料を、“火の用心”の拍子木のように四角柱に切る切り方。
高さ1cm・幅4~5cmほどの長方形に切り、端から約1cm幅に切る。

さいの目切り



材料をサイコロのように正六面体に切る切り方。拍子木切りにしてから、端から約1cm幅に切る。

ささがき



細長い材料に用いる切り方。片方の手で材料を回しながら、包丁を寝かせて、鉛筆をけずるように薄くそぐ。

短冊切り



材料を、小さな短冊のように、薄い長方形に切る切り方。長さ4~5cmに切ってから1cm厚さの板状に切り、タテ長に置いて、1~2mm幅に薄く切る。

みじん切り



材料を、こまかく切り刻む切り方。玉ねぎの場合、タテ半分に切り、切り口を下にする。根元を切り離さないよう、タテにこまかく切れ目を入れる。



90度向きを変え、包丁をヨコにしてヨコに2~3本切れ目を入れる。



端からこまかく切る。

食材を冷凍保存してみよう

❀ 野菜の保存

葉物野菜

冷凍のポイント

ほうれん草や小松菜などの葉野菜は、一度硬めに茹でてから冷凍しましょう。

例：小松菜

1. 小松菜をかために茹でます。電子レンジで加熱でも OK。
2. 使いやすい量に小分けし、しっかりと水分を絞ります。
3. ラップで包みます。
4. フリーザーバッグに入れて、空気が入らないようにしてから冷凍します。




※冷凍に向かないもの・・・セロリ・レタスなど水分の多い葉野菜


根菜

冷凍のポイント

根菜野菜の場合も茹でてから冷凍しますが、じゃがいもなどの芋類は固まりのままでは解凍とともに水分が抜けて食感が悪くなります。つぶす・すりおろすなど組織を細かくすることで、冷凍前の味を保つことができます。



野菜	保存方法	解凍方法・使い方
じゃがいも・里芋	茹でたあとに、つぶしてから小分けにして冷凍。 	・電子レンジで解凍し、調理。 もしくは、そのまま調理。 ・コロッケ、サラダ、ディップなど

野菜	保存方法	解凍方法・使い方
山芋	すりおろしてから小分けにして冷凍。	・自然解凍で調理。揚げ物にするときは凍ったまま。 ・とろろ、揚げ物など
大根	すりおろしてから小分けにして冷凍。	・自然解凍で調理。
ごぼう	ささがき*にして、アク抜きをしたあと、茹でてから冷凍。	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・炒め物、煮物など
にんじん	輪切り*、いちょう切り*など、できるだけ細かく、使いやすい大きさに切り、茹でてから小分けにして冷凍。	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・スープ、炒め物、煮込みなど
玉ねぎ	みじん切り*にし、炒めてから小分けにして冷凍。 	・電子レンジで解凍し、調理。もしくは、そのまま調理。 ・ハンバーグ、煮込み、スープ、炒め物など
かぼちゃ	種とわたを取り除き、余分な水気を取ってから、角切り*やくし形切り*にし、小分けにして冷凍。	・解凍せずにそのまま加熱調理に使う。 ・煮物、ソテーなど。ペースト状にして冷凍するとスープにも

* 切り方のページで紹介

野菜のゆで方とその後の調理

鍋でゆでる場合

🌱水からゆでる？お湯からゆでる？

土に埋まっている野菜 ⇒ **水から**

根菜類 人参、大根、ごぼう、じゃがいも、かぼちゃ など

土から出ている野菜 ⇒ **沸騰したお湯**

葉物野菜

ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ など

その他

枝豆、さやいんげん、なす、トマト、ピーマン など



🌱ゆでたあと水にとるのはどんな野菜？

水にさらす 青菜（ほうれんそう、こまつな など）

⇒ 余熱で色が悪くなるのを防ぐために**すぐさま冷水にとる**

水にさらさない ブロッコリー、カリフラワー、さやいんげん、根菜類

⇒ 水にさらすと水っぽくなってしまうため、**ざるにあげ、うちわなどで風をあてて冷ます**



🌱「塩ゆで」するのはどんな時？

ほうれんそう、枝豆、インゲン豆、とうもろこし、ブロッコリーなどの野菜を鮮やかな色に仕上げたいとき ⇒ **お湯の約1~2%程度の塩を入れて茹でる**

※目安はお湯 1 リットルに小さじ 2 杯の塩

※枝豆は多めの塩（大さじ 1 程度）を入れた方がおいしい！

☆ “ゆでる” の仲間

- 「ゆがく」…素材を短時間でさっと茹でる
- 「ゆでこぼす」…茹でた後の汁を捨てて、アクやぬめりを除く
- 「湯通し」…食材を熱湯にさっとくぐらせ、表面の汚れやアクを除く
- 「湯引き」…薄い食材を熱湯に入れ、短時間で中まで火を通す。すぐに冷水にとって冷ます

電子レンジでゆでる場合

いも類(じゃがいも、さつまいも、里芋など)

水洗いをしてラップに包んでチン(1個につき、3分が目安)

※加熱ムラを防ぐ⇒加熱時間の半分以上を過ぎた頃に一度じゃがいもの上下をひっくり返す

青菜(ほうれんそう、こまつな など)

1. **水洗い**(葉についた水はそのままにしておく)

※茎が太いときは、根元に十文字の切れ目を入れて火を通りやすく!

※葉と茎が同時に仕上がるように、半分に分け、交互に重ねて束ねる!

2. **ラップにピッタリ包んでチン**(100gで1分~1分30秒が目安)

3. **すぐ取り出して、手早く冷水につける!**

☆青菜の電子レンジ調理はビタミンCもたくさん残り、色も鮮やかに仕上がります!

ブロッコリー、カリフラワー

1. **蕾を下にして水洗い**し、小さい房に分ける

2. **水気を切らずに電子レンジで使える耐熱容器に入れてラップをかける**

※ラップは密閉しないで、蒸気が抜けるように少しだけすき間を空けておきましょう!

3. **電子レンジでチン**(ひと株(およそ100g)あたり、約2分)

※硬めがお好みの方は、時間を少し短くしてみてください♪



根菜(人参、大根、ごぼうなど)

切ったあとに、**耐熱容器に入れてラップをかけてチン**

※水気は絶対に拭き取らないでください!(焦げ防止)

☆電子レンジの急速加熱でビタミンがそのままに

野菜に多く含まれているビタミンBやビタミンCは、水に溶けやすい性質があります。

そのため、鍋で野菜をゆでると溶けて減少してしまいます。しかし!これに比べて、電子レンジを使うと短時間で急速に加熱ができ、水をあまり使わないことから、ビタミンなどの栄養素を損ないにくくなります!

☆ブランチングで一工夫

ブランチングとは、野菜を冷凍する前に一度短時間の加熱を電子レンジ等で行う方法です。これによって、生のまま冷凍するより、野菜の色が変色するなどといった冷凍によるダメージが最小限に抑えられます。

具体的な応用法としては、野菜を硬めに茹でたり、蒸したりした後、一度冷ましてから冷凍します。このとき、ラップに小分けにして冷凍することで、調理時に使いやすくなります。

[使用例]

ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、たまねぎ