



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、おなかなかがぺこぺこだ。おうちのひとがおやつを出してくれたぞ。きょう今日のおやつは何なんだろう？

あま 甘いおやつ、しょっぱいおやつ、きみす君が好きなおやつは何なんかな？



にんき 人気のおやつをならべてみたよ。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」でチームわ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？

**チーム A**

せんべい  
クッキー  
ホットケーキ

**チーム B**

ポテトチップス  
かりんとう  
ドーナツ

**チーム C**

もち

**チーム D**

プリン  
まんじゅう  
むしパン

**チーム E**

シャーベット  
ゼリー  
アイスクリーム

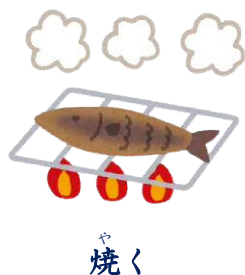
ヒントは、おやつの「作り方」だ。もうわかったかな？

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 作ったおやつつくを作ってみるね。

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、こんなに色々いろいろな種類しゅるいのおやつへんしんに変身するんだ。まるで忍者にんじゃみたいでしょう？ 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 食べた時ときの口くちあたりかも変わるよ。おもしろいね！

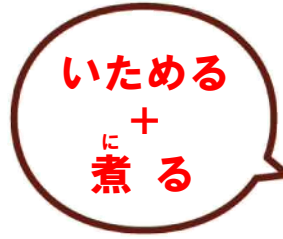


# りょうり ちょうりほう く あ 料理は調理法の組み合わせ

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 水とカレールウをいれ、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  
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 最近では、わか りょうりにん ひらめきで、いま 今までなかった ちょうりほう  
の組み合わせで作る新しい料理が発表されて

いるよ。アイスクリームのてん 天ぷらや、ひんやり

つめ 冷たい冷やしたい焼き、あぶら 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 自由な発想で ちょうりほう く あ  
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 かんが 考えてみよう！

お知らせ

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♪

この新聞を  
3年間読んでくれて  
どうもありがとう！

