

分かりにくい調理用語 解説

ことば	たとえば…	どんなことをするの？
むらす	ふたをして、むらす	加熱することをやめて、ふたやラップをして余熱で火を通すこと。
ねかす	下味をつけた肉を冷蔵庫でねかす	何もせずに、おいておくこと。味がしみ込みやすい。
さらす	切った野菜を水にさらす	たっぷりの水に2～3分浸けること。
ほぐす	ごはんを切るようにほぐす	しゃもじや菜箸を上下左右に動かして食材をほぐすこと。
ひと煮立ち	調味料を入れて、ひと煮立ちさせる	沸騰してから5～10秒ほど煮ること。
さっと…	さっと炒める さっと煮る	肉、魚、野菜の周りだけ火が通るくらい、手早く加熱すること。
	さっと混ぜる	調味料や複数の食材が均等になるくらい混ぜること。

～水加減～

ひたひた

食材が少し水が顔を出すくらい



かぶるくらい

食材がちょうど隠れるくらい



たっぷり

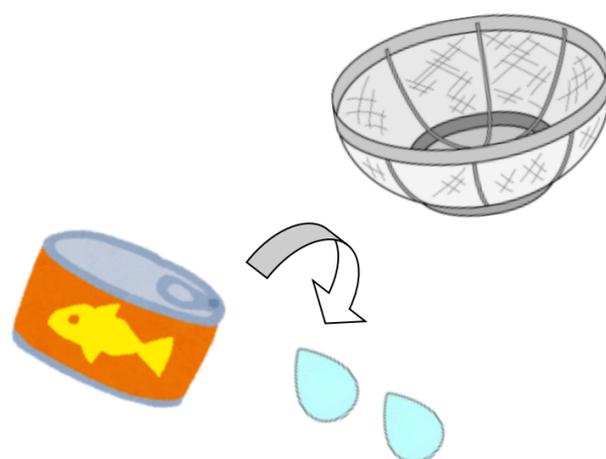
食材が十分に全てつかえるくらい



～水を切る～

野菜はザルにあけて、ザルを上下にふったり、しばらく置いて、水気を落とす

缶詰はふたを少しあけて、すき間から中身が落ちないように缶を斜めにして水分を切る



～火加減～

弱火

鍋底に炎の頭が当たらない、沸騰しない程度。炎が消えないように注意！



中火

鍋底に炎の頭がちょうど当たり、軽く沸騰する程度



強火

鍋底に炎の頭がしっかり当たり、沸騰する程度。鍋底から炎が出るようでは、強すぎ！



～あいまいな量～

少々

親指と人差し指でつまんだ量。こしょうなら、ビンをふた振りが出るくらいの量



ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量



ひとつかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までくらいの大きさ。にんにくは1個の球根のうちの1片



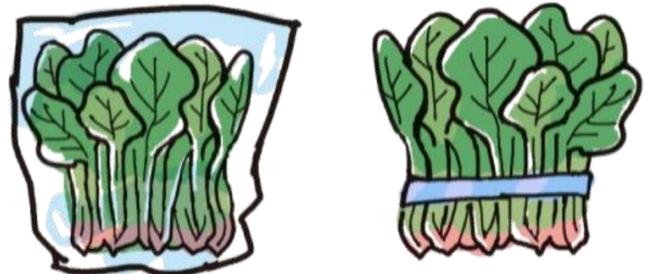
ひと株

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の数え方



一把 (いちわ)

いくつかの株をまとめて束にしたもの。ほうれん草や小松菜が店では“一把”ごと売られています。



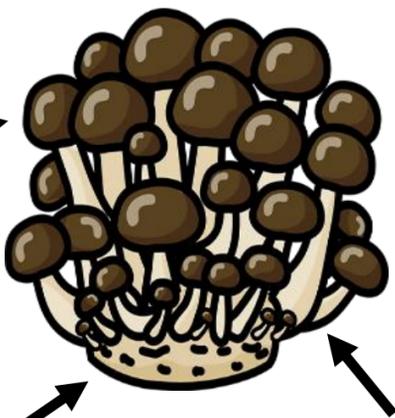
～野菜の部位の名前～

きのこ

かさ

石づき

軸 (じく)



根菜

根 (ね)

ハタ

