

栄養の入り口は、「回」と「手」

インターネットで色々なレシピを検索できる時代になりました。

専門書を読まなくても「この料理を作りたい!」と思えば、その作り方をすぐに知ることができます。

でもインターネットの情報には、レシピや作り方は紹介されていますが、いわゆる「料理のきほん」の部分は省略されていることがほとんどです。「料理のきほん」は「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」です。今回は「料理のきほん」について一緒に考えてみましょう。

料理のきほん



1 まずは手洗い

まずは石鹸やハンドソープで手を洗いましょう。
手のひら、手の甲、指のあいだ、指先、手首からひじのあたりまで洗い、その後しっかり洗い流しましょう。



2 こんだて献立を考える

メニューを考える時は、おうちにある物を確認し、賞味期限や消費期限を見て早く使った方がよいものがあればそれらも使えるメニューを考えましょう。また、買い物に出かける前には短時間で買い物が済むようにリストを作っておきましょう。



3 料理をするための身じたく

髪が長い人は結び、バンダナや三角巾、清潔なエプロンを着けましょう。マスクもあればなお良いですね。



4 盛り付けにも気をつけて

色どりや食べやすさを考えて盛り付けしましょう。



5 せいとんキッチン周りの清潔と整頓

調理道具は、調理前、調理中、調理後も清潔を心がけましょう。包丁やまな板は野菜用、肉魚用と使い分けると良いですね。そのまま食べる野菜や果物を魚や肉を切るのに使った包丁やまな板を洗わずにそのまま使うことは絶対にしないで下さい。

