

# りょうり きほん おやこ まな 「料理の基本を親子で学ぼう！」③



## 食事マナー

食事マナーとは、食べものに感謝し、みんなが気持ちよく食事するためのものです。箸の使い方や食器の持ち方、姿勢などの食事マナーを身につけて楽しく食事をしましょう。

一度身についた食事の習慣はすぐに変えることは難しいものです。子どものころから食事マナーを身につけ、食べものに感謝する心を育てましょう。

## 〇食事のあいさつ

### 食事の始まり

「いただきます」は、「動植物の命をいただいて、私の命に代えさせていただきます」という意味があります。食べ物を大切にすることを込めて「いただきます」をいみましょう。



### 食事の終わり

「ごちそうさまでした」は、「私のために料理を用意してくださり、ありがとうございました」という意味があります。生産者や料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」といみましょう。



## 〇食べる時の姿勢をマスターしよう

### ①背筋をのばす。

背筋をまっすぐに伸ばして食べることで胃が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。(あごも正しい位置になります。)

### ②お腹とテーブルの間は握りこぶし1個分程度あけましょう。

### ③きちんと両足をそろえて床につけます。

姿勢が安定し、噛む力がアップします。

# ○正しい箸の持ち方

1

えんぴつの持ち方をイメージして。



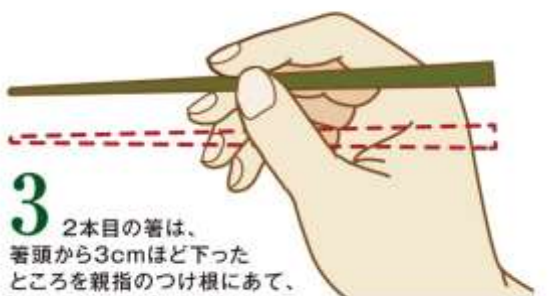
2

まず箸をえんぴつを持つように1本持つ。



3

2本目の箸は、箸頭から3cmほど下ったところを親指のつけ根にあて、薬指の爪の横にあてがう。



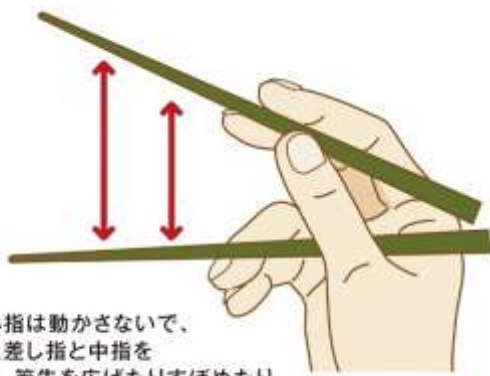
4

これが正しい持ち方。箸の上の方だけを動かし、下の箸は動かさないで。



5

薬指と小指は動かさないで、親指と人差し指と中指を動かして、箸先を広げたりすぼめたり。



箸で食器を引き寄せる



箸を持ったまま食器を持つ



箸先をくわえたりなめたりする



マナー違反です!

箸でやりとりする



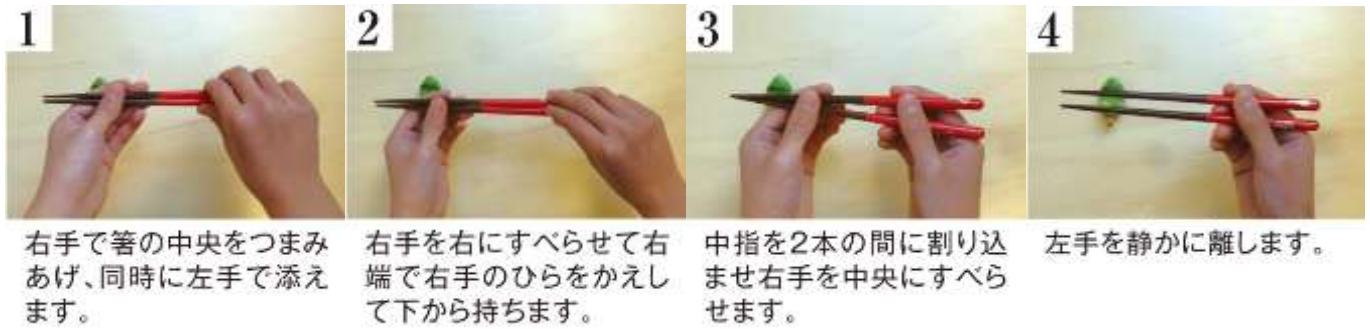
たたき箸



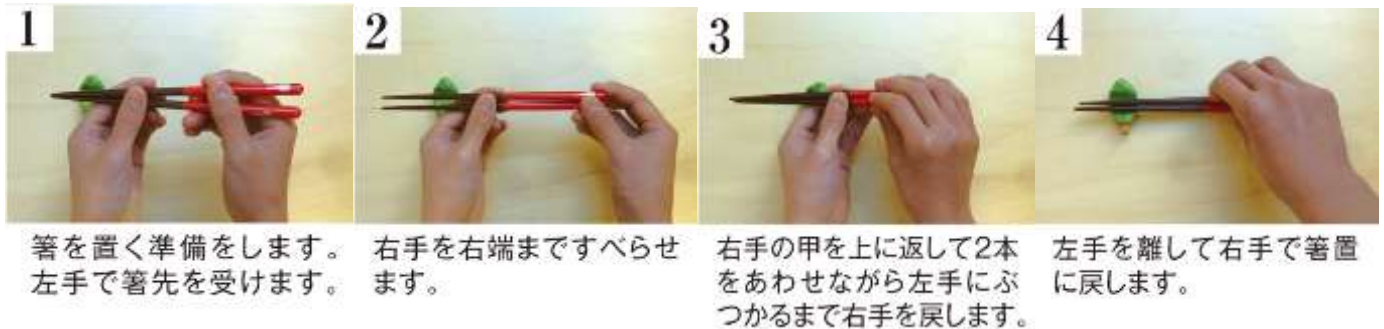
まよい箸



## ○箸の取り上げ方



## ○箸の置き方



## ○椀と箸の扱い方



## ○料理を交互に食べましょう

主食、主菜、副菜、汁物はまんべんなく均等に食べるようにしましょう。こうすることで、口の中で料理が混ぜ合わされ、おいしく食べることができます。

ご飯とおかずを口の中で混ぜながら食べることを「口中（内）調味」といいます。おかずと一緒に食べるご飯の量を減らせば、味は濃くなり、逆にご飯を増やせば味が薄くなります。この食べ方は和食特有のものであり、味の深みや幅を広げ、味覚を育てると言われています。





ちょうりじっしゅう

まめ つか

りょうり つく

# 調理実習（お豆を使った料理を作ろう！）

あずき

## 小豆とさつまいものごはん

ざいりょう にんぷん  
（材料：4人分）

あずき  
小豆（水煮缶） 25g

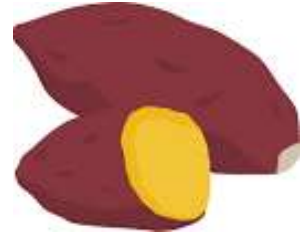
こめ ごう  
米 2合

さつまいも ちゅう ほん  
中 1本

みりん おお  
大さじ1

しお こ  
塩 小さじ 1/2

くろ てきりょう  
黒いりごま 適量



つく かた  
（作り方）

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、水に浸けておきます。
- ② 洗った米、みりん、塩を入れ、通常と同じ水加減をし、小豆を加えて炊飯します。
- ③ 炊き上がったら約5分蒸らしてから混ぜ合わせ、器に盛って出来上がりです。  
※お好みで黒いりごまをかけてお召し上がりください。

### 【あずき】

あか いろ ま はら ころい しょうがつ いわ  
「赤い色が魔を払う」として、古来よりお正月やお祝いご

もち にほんじん か あ まめ  
とに用いられ、日本人には欠かせない豆です。

きんねん あか いろ も たか こうさんかさよう  
近年では、その赤い色の持つ、ワインより高い抗酸化作用

ちゅうちく  
が注目されています。

# かいのこ汁<sup>じる</sup>

(材料：4人分)

大豆(水煮) 100g

昆布 10cm

ごぼう 70g

干し椎茸 3枚

こんにゃく 1/2枚

⇒「下茹で」をします。(下記参照)

油揚げ 1枚

⇒「油抜き」をします。(下記参照)

かぼちゃ 150g

里芋 100g

だし汁 1ℓ ⇒「一番だし」をとります。(下記参照)

麦味噌 80g

「かいのこ汁」の呼び名は、粥の子がなまったものです。粥の子とは、お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子、添えものの意味からだといわれています。

ひと晩水に浸した大豆を粗引きしてみそ汁に仕立てるかいのこ汁には、夏野菜やいもがら、かぼちゃなどに、きくらげ、昆布などをいれて、お盆に作られる精進料理であり、8月14日、15日の両朝に作って、仏前に供えます。

## (作り方)

- ① だしを取った後の昆布を干切りにします。
- ② 水に浸けておいた干し椎茸、こんにゃく、油揚げは1cmの角切りに、かぼちゃ、里芋は2cmの角切りに、ごぼうは1cmの輪切りにします。
- ③ 1ℓのだし汁に大豆、昆布、ごぼう、干し椎茸、こんにゃく、油揚げ、かぼちゃ、里芋を入れてやわらかくなるまで煮ます。
- ④ ③の水の量を調整し、みそを溶き入れ、ひと煮たちさせて出来上がりです。

## 「下茹で」

- あらかじめ材料を茹でて、味をしみこみやすくしたり、アクや余分な脂などを抜くことです。

## 「油抜き」

- 油で揚げた食品の表面の油を取り除くことです。
- 油くさがが抜け、味がしみこみやすくなり、おいしく仕上がります。

## 「一番だし」

(材料)

水 1000ml  
だし昆布 10g  
かつおぶし 25g

(作り方)

- ① 水にだし昆布を入れて30分以上おきます。火にかけ沸騰直前に、だし昆布を取り出します。
- ② 沸騰したら、かつおぶしを入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだらこします。

# かんぱちの煮付け

(材料：4人分)

かんぱちの切身	4切れ
生姜	スライス2枚
☆濃口しょうゆ	大さじ4
☆水	120ml
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
(付け合せ) 根深ネギ	2本



(作り方)

- ① ネギを5cmくらいのぶつ切りにしておきます。
- ② 鍋に☆を入れ、火をつけます。沸騰したら火を止め、生姜とかんぱちを入れます。
- ③ ネギを入れ、落とし蓋をして弱火で煮ます。
- ④ 煮汁がなくなるまで煮詰め、ネギをそえて盛り付けたら出来上がりです。  
※焦げ付きに注意してください。

# 小松菜のごま和え

(材料：4人分)

小松菜	1/2束 (約200g)
☆白すりごま	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆濃口しょうゆ	小さじ2



(作り方)

- ① 小松菜はひとつまみの塩 (分量外：ひとつまみ) を入れた鍋で茹でてから、一口大の長さに切ります。
- ② 水気をきり、ボウルに入れて混ぜ合わせます。
- ③ ボウルなどに☆を混ぜ、②に入れて和えて出来上がりです。