

マイナビ  
文庫

いちばんわかりやすい  
**料理のきほん**

BASIC COOKING BOOK

クレア 編著



イラストで  
よくわかる

基本レシピ59

+

万能タレ&ソース53

=

**112** Recipe





いちばんわかりやすい  
料理のきほん

クレア 編著



## はじめに

生命は「もの」ではなくて、生きてるっていう「こと」。

だから、

毎日、新しい元気を作り出すには

「食べもの」だけでは足りなくて

「料理」や「食事」という「こと」が必要かもしれません。

「食べもの」は、いつでも便利に手に入る時代ですが、

「何をどう食べようか考えること」「料理を作ること」

「食卓をととのえること」「食事をたのしむこと」

そついう「こと」に、ちよつとだけ時間と自分を使ってみましょう。



そのとき役に立つように、この本を作りました。

誰かといっしょでも、一人でも、

お料理を作って食事をしてみてください。

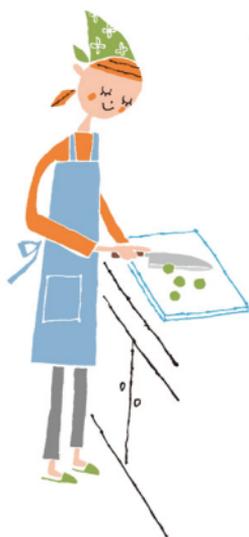
「食べもの」だけを補給している毎日の、スカスカした心や身体に、  
なんだが、やさしい元気が満ちてくるから不思議です。

第1章 毎日の食事

- 食事のことを考える …… 12
- 食材を知る …… 18
- 食材を見る・選ぶ① …… 22
- 食材を見る・選ぶ② …… 26
- 食の安全 …… 30
- 献立を考える …… 34
- 食卓の基本 …… 37
- 盛りつけのきまり …… 40
- 【コラム】 おいしいお茶のいれ方 …… 44

第2章 基本の道具と使い方

- まずは調理道具をそろえよう …… 46
- 包丁の選び方と持ち方 …… 49
- 包丁とまな板のお手入れ …… 52
- 分量のはかり方 …… 56
- 【コラム】 手ばかり …… 60



### 第3章 素材を生かす調理の基本

野菜を洗う	62
野菜の皮をむく・種をとる	65
野菜の下ごしらえ(アク抜き)	70
乾物の戻し方	74
野菜の切り方	78
手軽にできる飾り切り	88
魚の下ごしらえ	90
エビやイカの下ごしらえ	96
貝類の下ごしらえ	100
切り身の魚の扱い方	102
肉の下ごしらえ	104



食材をゆでる	108
めんをゆでる	113
【コラム】香味野菜・薬味	116

## 第4章 おいしくておしゃれな

### 「基本の料理」

- だしの基本 …… 118
- 和のだし …… 120
- わかめと豆腐のみそ汁 …… 122
- 煮干しのだしのとり方 …… 124
- すまし汁 …… 125
- けんちん汁 …… 126
- 調味料① …… 128
- 【コラム】「さしすせそ」の話 …… 130
- 煮る …… 131
- 高野豆腐の含め煮 …… 134
- 里芋の煮ころがし …… 135
- 含め煮のアレンジ …… 135
- ふろふき大根 …… 136
- 【コラム】料理をおいしく見せる
- あしらい …… 137
- 合わせ調味料 …… 138
- 合わせ酢 …… 138
- 和風ソース …… 139
- タレ …… 140
- めんつゆ …… 141
- ブリの鍋照り焼き …… 142
- 洋風だし …… 144
- ほっこりかぼちゃの
- ポタージュ …… 144

ピシソワーズ …… 146

野菜たっぷりミネストローネ …… 146

ニューイングランド風

クラムチャウダー …… 147

ニューヨーク風

クラムチャウダー …… 148

オニオングラタンスープ …… 150

基本のソース …… 151

ホワイトソース …… 151

トマトソース …… 152

タルタルソース …… 153

マスタードソース …… 153

マカロニグラタン …… 154

魚介のトマトソース煮 …… 156

ハンバーグ …… 158

ミートソース …… 160

スパゲティミートソース …… 161

ラザーニャ …… 161

基本のドレッシング …… 162

マンネリにならないサラダ&

アレンジドレッシング12ヶ月 …… 164

ポテマヨサラダ …… 164

中華のだしと調味料 …… 167

中華かき玉スープ …… 169

中華の合わせ調味料 …… 170

麻婆あん …… 170

チリソース …… 171

バンバンジーソース …… 171

第5章 定番料理を作ってみよう

甘酢あん	172
八宝あん	172
酢豚	173
エビのチリソース炒め	174
八宝菜	175
エスニック調味料	176
手作りスイートチリソース	177
生春巻き	178
フォー・ガー	179
調味料②	180
手作りマヨネーズ	183
エビとオクラのカレー	184
タンドリーチキン	185
玉子焼き	198
基本の玉子焼き	198
ふんわりだし巻き	199
アジの塩焼き	197
焼く	195
カレーの煮つけ	194
魚を煮る	192
五目きんぴら	190
豚の角煮	189
肉じゃが	188
定番の煮物	188



薄焼き玉子 …… 199

錦糸玉子 …… 199

オムレツ …… 200

スクランブルエッグ …… 200

おうちステーキ …… 201

しょうが焼き …… 202

炒める …… 203

野菜炒め …… 206

蒸す …… 207

茶碗蒸し …… 212

【コラム】味つけのコツ …… 213

揚げる …… 214

さくさくエビフライ …… 217

ヘルシーノンフライコロッケ …… 218

あえる …… 219

あえごろもいろいろ …… 221

ほうれん草のごまあえ …… 223

こんにゃくと

にんじんの白あえ …… 223

漬ける …… 225

浅漬けを作る …… 228

【コラム】簡単！ピクルス …… 230

おもてなしごはん …… 231

きのこごはん …… 231

たけのこごはん …… 232

ごはんの炊き方 …… 233

すし飯 …… 233

ばらちらし …… 234

## 料理の言葉、索引

押しずし …… 236

いなりずし …… 236

チーズリゾット …… 237

パエリヤ …… 238

基本の料理用語 …… 240

索引 …… 244



# 第1章

## Chapter 1

# 毎日の食事

お料理を作る頻度は人それぞれ。  
ムリな目標を立てると、  
料理嫌いになってしまうだけです。  
季節によって移り変わる農作物・食材を  
「新鮮でおいしそう」と感じる感覚。  
料理をしないときでも、  
そんなアンテナは磨いておきたいですね。





## 食事のことを考える

### 大切にしたい毎日の食事

朝は時間がなかったのでコーヒーだけ。昼間はコンビニで買ったおにぎりかファストフード。午後、お菓子をつまみ、夜は仕事が忙しかったのでまたまたコンビニへ。あるいは友人と居酒屋へ、シメにラーメンを食べて帰宅。またあるときは話題のレストランへ。そして、翌朝も時間がなかったので…。ときどきはそんなことがあるかもしれ



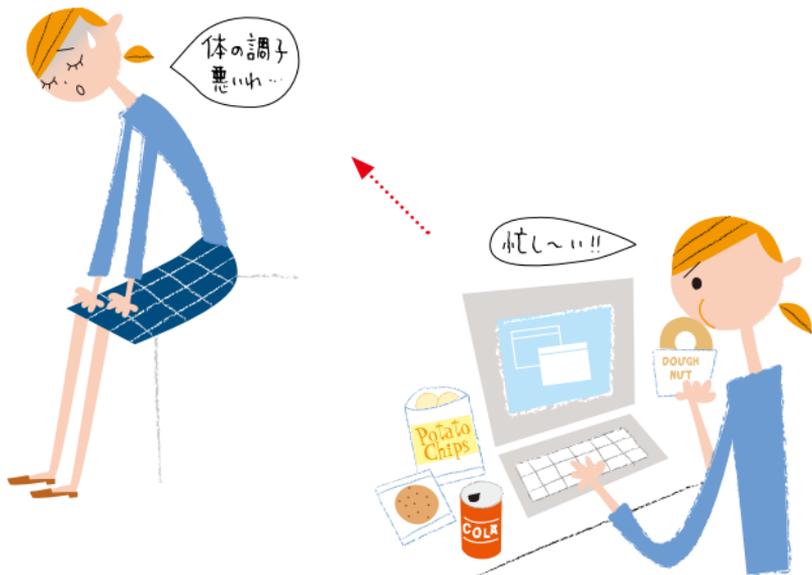
あたりまえのことですが、食事をしないと人は生きていきません。毎日、忙しい生活だからこそ、食事についてもっと大切に考えてみましょう。

ません。

「アレ？ 今日はいったい何を食べたっけ？」という人もいるかもしれません。

でも、そんな生活が続いているとなんだか体調がよくなかったり、イライラしてきたりしませんか。

1日3回、1カ月で約90回。1年で約千回の食事のうち、どれぐらいの割合で健康的な食事がとれているでしょう。毎日毎食はむずかしくても、「自分で料理をする日」を少しずつ増やしてみましよう。身体にも心にも美容にも、いろいろといいことが起こるはずですよ。



## よい食材＋加熱。シンプルな原則

料理を作るときは、おいしそうなのできあがりのイメージを持つことが大切です。

しかし、ステキな料理が何皿も並んだ食卓をイメージしてそれに近づけようとすると、おっくうに感じてしまうことがあります。料理が苦手という人や、疲れて何もしたくないとき。

そんなときはハードルをもっとうんと低く設定してみましよう。

料理のいちばん基本的な目的は食物を食べやすく、消化しやすくすることです。

それがおいしさにもつながっています。



新鮮なよい食材はあまり手をかけなくてもおいしい場合が多いもの。

まずは、ゆでたり、炒めたり、カンタンなことをしてみましよう。

味つけはできあがりに塩を少々ふって。または、好みの調味料を使ってもいいでしょう。

さあ、これを炊き立てのごはんとともに食卓に並べてみると…。

意外においしい素朴で健康的な食卓のでき上がりです。

お料理の習慣は、そんなところからスタートさせてみるのがいいかもしれませ



食物には身体を健康に保ち活動するために必要な栄養素が含まれています。炭水化物、脂質、たんぱく質が3大栄養素で、これに身体の調子をととのえる無機質（ミネラル）、ビタミンを加えて5大栄養素といえます。

サプリメントや栄養補助食品などで、さまざまな目新しい機能性成分の名前を目にしますが、これらは不可欠ではないけれどとると健康に役立つ成分のこと。重要な5大栄養素は毎日の食物からバランスよくとることが理想です。

## 炭水化物（糖質）

エネルギーの源となる栄養素。主にごはん、パン、めん類、いもなどに含まれる。じっとしていても睡眠中でも、身体は内臓を働かせ基礎代謝を行っているので最低限のエネルギーが必要。脳にとっても大切な栄養素。

## 脂質

炭水化物とともにエネルギー源になる栄養素。サラダ油、オリーブ油などの植物油脂と、肉などに含まれる動物性油脂がある。皮膚など身体の組織を作る働き

もあるので、ダイエット中でも適度に必要。

## たんぱく質

身体の組織を作るための栄養素。筋肉や内臓、皮膚、髪の毛や爪、血液などを作り出すために使われる。エネルギーとしても使われる。主に肉や魚介、卵、大豆、牛乳・乳製品などに含まれる。米や小麦粉などにも含まれる。

## 無機質（ミネラル）

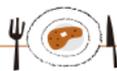
身体のさまざまな組織を作り、身体の調子をととのえる働きをする。骨や歯を作

るカルシウム、血液や筋肉で働く鉄。心臓に大切なカリウム、神経に働くマグネシウム。リン、亜鉛などがこの仲間。さまざまな食物に微量に含まれる。

## ビタミン

ビタミンA、B、C、Dなどでおなじみ。3大栄養素の機能を助け、身体の調子をととのえる。水溶性と脂溶性がある。





# 食材を知る

一年中店頭に並ぶ野菜などもたくさんありますが、農作物や水産物には本来、実る季節やおいしい時期があります。その時期をその食材の旬といい、おいしくて栄養も豊富、価格も手頃です。

## 旬の食材

### 春

少しずつ気温が上昇し、草木が芽吹く季節は身体の代謝も活発に。春の野菜独特のかすかな苦味は身体を目覚めさせる働きがあるといわれます。



いちご

さやえんどう



グリーンピース



はまぐり

たけのこ



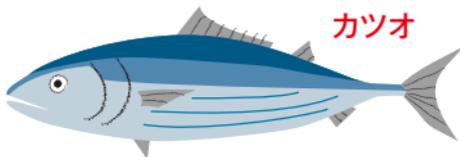
菜の花



春キャベツ



サワラ

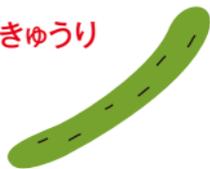


カツオ

### その他

うど、セロリ、ぜんまい、三つ葉、にら、ふきのとう、サヨリ、マダイ、ニシン、メバル、シラウオ、イダコ、アサリ、ワカメ、モズクなど

きゅうり



ピーマン



夏

たっぷりの日光を受けてぐんぐん育つ夏の野菜たち。土から上に実る夏の果菜類は、水分を多く含み、身体を適度に冷やす作用があります。

トマト



みょうが



なす



とうもろこし

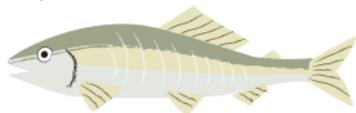


ウナギ

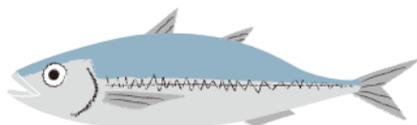
スイカ



アユ



アジ



その他

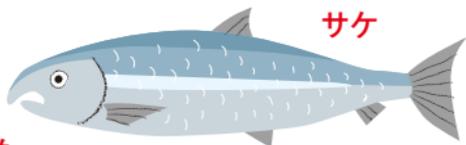
アスパラガス、カボチャ、レタス、さやいんげん、オクラ、ゴーヤー、枝豆、桃、ぶどう、キス、ハモ、スズキ、カワハギ、イサキ、タコ、マス、イシカレイなど

# 秋

近海ものの魚に脂がのつておいしく栄養豊富になる時期です。畑では根菜類が実る季節。木になる果物、木の実、キノコ類も旬を迎えます。



サンマ



サケ

さつまいも



まつたけ

栗



里芋

れんこん



柿、梨、リンゴ



にんじん



イワシ



サバ

## その他

ごぼう、しいも、野沢菜、えのきだけ、しめじ、銀杏、マナガツオ、ヤリイカ、アマダイ、牡蠣、マガレイなど

冬

寒さに備えて身体は栄養を蓄えるようになり、代謝もぶくなつていきます。旬を迎える葉物野菜は栄養が多く含まれ、おいしい時期です。



長ねぎ

かぶ



白菜



大根



小松菜



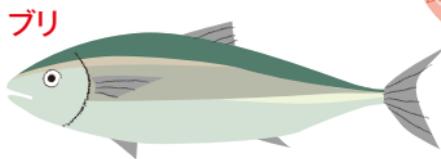
みかん



ほうれん草



カニ



ブリ



キンメダイ

その他

水菜、春菊、カリフラワー、ブロッコリー、ゆず、マグロ、タラ、アンコウ、シシャモ、ハタハタ、フグ、ムツ、ワカサギ、ホッケなど

## 野菜



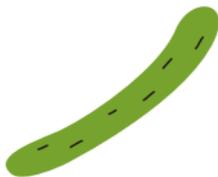
### ほうれん草

葉が厚くて茎がしっかりと太く、緑色が濃いものを。葉物野菜は葉がしおれているものは避ける。



### レタス

葉に張りがあってみずみずしく、軽くふわっと巻いたものを選ぶ。株の切り口は白っぽいほうが新鮮。



### きゅうり

緑が濃くてしっかりと重みのあるものを。太さは全体に均一のものがよい。トゲが尖っているものが新鮮。



### 小松菜

丸い葉が特徴的な青菜。葉がびんとしてみずみずしいものを選び、黄色くなっている葉があるものは避ける。



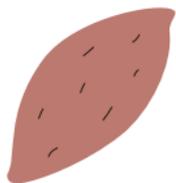
## 食材を見る・選ぶ①

よい食材を選ぶにはよく見ること。普段から店に行き、頻繁に目にしていけると季節の変化とともに品の良し悪しもわかってきます。野菜や魚の顔を見てみることから始めましょう。



### 白菜

葉の巻きがしっかりとされていて、おしり部分が丸くずっしりした重いものを選ぶ。カットされている場合は断面が盛り上がっていないものがよい。



### さつまいも

皮の色が濃くてツヤがあり、表面にキズや黒ずみ、深い凹みなどがいないものがよい。しっかりと重くひげ根の少ないものを選ぶ。



### トマト

丸々と太って持った感じが重く、ヘタが濃い緑色で、均一に赤く色づいているものがよい。黄色くなっていたり、ヘタがしおれているものは避ける。



### キャベツ

株の切り口が新しく変色していないもの、巻きがしっかりと硬く重量感のあるものを。外葉は緑色が濃いものを選ぶ。



### じゃがいも

丸みがあってずっしりと重く硬いものを。キズやシワの多いもの、緑色がかっていたり、芽が出ているものは避ける。



### 玉ねぎ

丸くて皮にツヤがあり重量感のある硬くしまったものがよい。皮が湿っていたり、黒ずんでいるもの、先端が広がって芽や根が出ているものは避ける。