R.2.4.8～ 家庭科

どれだけ知っているかな？ﾌﾟﾘﾝﾄ

食生活編　　２年　　組　　番　氏名

(　　)に適する語句を答えましょう。次回の登校日に提出してください。

① 青菜　ほうれんそう、(a　　) など、緑色の(b　　)葉の野菜。

② あくを取る　素材に含まれる不快で不要な(c　　)を除くこと。肉や魚を煮るときに、表面に浮いたあくは、玉じゃくしなどで、(d　　)取る。

③ 味を調える　料理を味見し、もの足りなさを感じたとき、塩やこしょう、しょうゆなどの調味料を加えて(e　　)を調整すること。

④ 油が回る　いためるときに、材料に(f　　)なく油がいきわたること。

⑤ 粗熱を取る　粗熱は、手で触れられないほど(g　　)温度のこと。手で触れられるくらいまで、温度を下げるという意味。

⑥ 石づきを取る　きのこの根元のかたい部分を切り落とすこと。しいたけなど(h　　)の下から切り落とす場合は「軸を取る」という。

⑦ 煎る　材料に(i　　や　　)を加えずに、絶えずかき混ぜながら加熱する調理法。煎りごま、煎り卵など。

⑧ 落し蓋　煮る調理のときに、(j　　)が全体に行きわたるように、直接材料にのせる蓋。アルミホイルやぬらしたキッチンペーパーなどでも代用できる。

⑨ （魚の）表と裏　頭の付いている魚の場合は、(k　　)を左、(l　　)を手前にしたときに見えている面が表。切り身の場合は皮の部分を奥に、身幅の広い方を左、狭い方を右になるように置く。そのときに見えている面が表。隠れている面が裏になる。

⑩ （物の）かさ　体積、容積のこと。

⑪ 皮をこそげる　皮を厚くむかずに、包丁の峰などでこすり取ること。皮の真下に(m　　や　　)のあるごぼうなどに用いる。

⑫ さっとゆでる　野菜であれば、まだしゃきしゃきと歯ごたえが残っている程度にゆでること。肉や魚であれば、表面の色が変わる程度にゆでること。

⑬ さらす　　材料に含まれる不快な(n　　や　　)を除いたり、切った野菜をパリッとさせたりなどの目的で水につけること。

⑭ 下味を付ける　　材料にあらかじめ味を付けておくこと。調味料を振りかける、調味液につけるなどの方法がある。

⑮ 筋切り　　塊肉を(o　　)ときに、変形したり縮んだりしないように、あらかじめ筋を切ったり、周囲に切れ目を入れたりしておくこと。

⑯ とろみを付ける　　煮汁などの液体をとろりとした粘度のある状態にすること。(p　　)粉やくず、コンスターチを水で溶いたものを加えて加熱する。小麦粉を(q　　)でいためたルーを溶くなどの方法がある。

⑰ 煮立てる　　水や煮汁の入った鍋を強火か中火にかけて、汁の表面が泡立つくらいぐらぐらと(r　　)させること。

⑱ 煮含める　　弱火でじっくり煮て、野菜や魚などの中まで味を(s　　)せること。

⑲ ひと煮立ちさせる　　ぐらぐらと煮立つ状態まで加熱し、そのまま数秒から数 10 秒煮立たせること。

⑲ 回し入れる　　調理の途中で液体の調味料などを加えるときに、鍋の縁のほうからぐるりと(t　　)を描くようにして入れること。味が均一付く。

㉑ 焼き色を付ける　　フライパンや網などで表面が(u　　)になるまで、食材を焼くこと。

水加減

㉒ ひたひたの水　　材料がやっと浸るくらい、上の部分が(v　　)出る程度の量の水。

㉓ かぶるくらいの水　　材料が(w　　)に浸かる量の水。

㉔ たっぷりの水　　材料がすっかり(x　　)、さらに余裕のある量の水。

※調べてもわからない時は、教科書の 270 ページを参考にしてください。