

## 火加減について

時間があるときに、おうちの人と一緒に実験してみましょう。

### ガスの火加減

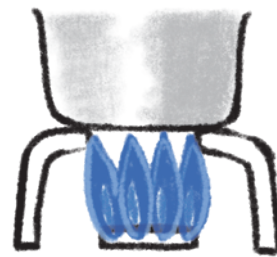
※IHクッキングヒーターの火加減は、おうちのキッチンの説明書を読んでください。

#### 強火



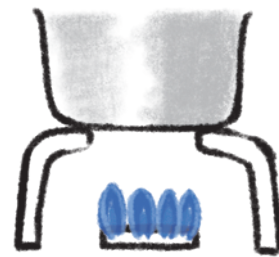
鍋底全体に火が当たっている状態。  
煮汁が「グラグラ」煮立つくらいの火の強さ。

#### 中火



火の先が鍋底に当たっている状態。  
煮汁が「フツ、フツ」煮立つくらいの火の強さ。

#### 弱火



鍋底に直接火が当たらない状態。  
煮汁の表面が少し波打つくらいの火の強さ。

### 揚げ油の温度

油の温度	天ぷらなどの衣	料理
150℃～160℃	一度、鍋底に沈み ゆっくり浮き上がる	根菜などを中までじっくり 火を通したいときに使います。
170℃	鍋の中ほどまで沈み すぐに浮き上がる	カツやフライ、唐揚げ、天ぷらなど、 最もよく使われる温度帯です。
180℃	すぐに浮き上がって 色がつく	すでに火が通っているもの(コロッケ)や、 中まで火を通さない方がいいもの(新鮮な魚介類)などを揚げるときに使います。

## 包丁の持ち方

ひより保育園では、園児たちも「よく切れる」包丁を使っています。子ども用包丁も様々な種類があり、どれも一長一短ありますが、最終的には保護者さんの判断でどのような包丁を持たせるかをお決めになればいいと思います。

よく切れる包丁を使うのは、食材を切るときに余計な力を使わないからです。手首や肩に無理な力をかけて不安定な食材を切ると、大きな怪我をする可能性がありますし、食材のおいしさを損なうこともあります。

料理で使う包丁や、火、油などはどれも使い方を間違うととても危険です。

しかし、小さな子どもたちには「怖いものを正しく怖がる力」があります。大人の私たちでも時々包丁で手を切ったり、鍋の蓋で火傷をしたりすることがありますので、子どもたちにも当然そのようなことは起こり得るのですが、それらの小さなケガを繰り返すことこそが大きなケガを未然に防ぎ、生きる力を育むことにつながると私たちは考えています。

### 包丁の正しい持ち方・使い方

踏み台を用意するか、低いテーブルを用意して、包丁を持った時の肘の角度が90度以上になるように調整しましょう。  
利き手で包丁を持ち、もう片方の手は「猫の手」で食材を支えます。



### 硬いものを切るとき

大根などの転がりやすく硬いものを切るときは、まな板の上で食材が安定するように大人が半分に分けてあげるなどしてあげてください。  
利き手で包丁を持ち、もう片方の手は包丁の刃の部分を上から支えます。



### ピーラーで皮を剥くとき

ピーラーを使うときも、食材はまな板の上に置き、作業するようにしてください。

