

# 煮魚・汁物の調理にチャレンジ

年 組 番 名前

( 月 日)

## <魚の選び方>

- ・旬の魚                   ・地域の魚
- ・鮮度の見方は…

## <野菜の選び方>

- ・旬の野菜                ・地域の野菜
- ・鮮度の見方は…

## <魚の取り扱い方>

- ・魚は、加熱により(           )や(           )による食中毒を防ぐことができる。
- ・生で食べるときには特に気をつける。
- ・一尾の魚は流水で洗い、(           )や、(           )を処理して再度流水で洗う。
- ・切り身の魚は栄養分や(           )が流れるため洗わない。

## <だしのとり方>

- ・**こんぶだし**  
こんぶを水につけて、火にかけ、(           )直前にこんぶを取り出す。
- ・**かつおだし**  
沸とうした湯にかつおぶしを入れ、(           )したら火を止め、こす。
- ・**混合だし**  
こんぶでだしをとっただし汁を用いてかつおぶしでだしをとる。

献立	材 料	分量 (1人分)	分量 ( 人分)
煮魚 【           】			
汁物 【           】			
	(具)	(切り方)	
	(具)	(切り方)	

衛生・安全のための注意事項		環境に配慮するポイント				
<b>手順</b>	煮魚【           】	<火加減>	汁物【           】	<火加減>		
0 (分)						
10						
20						
30						
40						
50						
60						
70						
80						
90						
100						
自己評価 ◎○△	計画・準備	身じたく	手順	計量	味つけ	<盛りつけ・配膳図>
	盛りつけ	配膳	安全	環境	かたづけ	
	感想・反省点					ふり返り(次に生かしたいポイント)

チェック

魚, 野菜の特徴をおさえて調理することができた/だしのうま味を調理に生かすことができた    A: よくできた    B: できた    C: もう少しがんばりたい