

調理作業手順

1 野菜の下処理法

にんじん	たわし等で汚れを洗い落とし、皮をむき、さらに流水で3回以上水洗いする。
たまねぎ	皮をむき、芯を取り、流水で3回以上水洗いする。
白菜	外側の青葉を取り除き、芯部分の汚れを専用たわしで洗い、さらに水洗いする。2等分又は4等分にし、流水で3回以上水洗いして芯をとる。
キャベツ	外側の青葉を取り除き、芯部分の汚れをたわしで洗い2等分にし、芯を取り、流水で3回以上水洗いする。
レタス	外側の青葉を取り除き、2等分にし、流水で3回以上水洗いする。
青菜	根を取り、水洗いをしながらごみを取り除き、流水で3回以上水洗いする。
ニラ	根を取り、水洗いをしながらゴミを取り除き、流水で3回以上水洗いする。
もやし	流水で3回以上水洗いする。
大根	たわし等で汚れを洗い落とし、皮をむき、さらに流水で3回以上水洗いする。葉は青菜に準じる。
かぶ	たわし等で汚れを洗い落とし、さらに流水で3回以上水洗いする。葉は青菜に準じる。
冬瓜	たわし等で汚れを洗い落とし、流水で3回以上水洗いし、皮をむく。
ごぼう	たわし等で汚れを落とし、包丁で皮をこすり落とし、流水で3回以上水洗いする。重量の3～4倍の水に10分程度浸す。表面積が大きい切り方のときは水を多くする。
れんこん	節ごとに切り分け、たわし等で汚れを洗い流し、皮をむき、流水で3回以上水洗いする。切った順に酢水（2%の酢）に入れる。すぐに水にとってぬめりを落とす。
長ネギ	根と葉先少々を切り落とし、流水で3回以上水洗いしてヘタを落とす。葉元には泥がたまりやすいので、はがして洗う。
きゅうり・ズッキーニ・ゴーヤ	たわし等で汚れを落とし、流水で3回以上水洗いしてヘタを落とす。
トマト	流水で3回以上水洗いする。特にヘタの部分は念入りに水洗いする。

ミニトマト	ヘタをとって流水で3回以上水洗いする。
なす	流水で洗い、ヘタを取ってから2回以上流水で洗う。切ったらすぐに水に浸す。
絹さや・スナップエンドウ	すじを取り、流水で3回以上水洗いする。
いんげん・アスパラ・ししとう・おくら	流水で3回以上水洗いする。
ピーマン	縦に2等分して、ヘタ、種を取り除き、流水で3回以上水洗いする。
ブロッコリー・カリフラワー	葉と茎を取り除き食べやすい大きさに切り、流水で3回以上水洗いする。
じゃがいも	皮むき機で皮をむき、芽を取り、流水で3回以上水洗いする。裁断後、でんぷんを洗い流す。皮付きで用いる際は手むきする際は、たわし等で汚れを洗い落とし、さらに流水で3回以上水洗いする。
さといも	皮むき機で皮をむき、流水で3回以上水洗いし、悪いところを包丁で取り、切り終えたら塩でもんで水洗いする。(又は茹でてぬめりを取る)
さつまいも	たわし等で汚れをよく洗い落とし、さらに流水で3回以上水洗いしてから、厚めに皮をむいて切り分ける。切った順に水に浸す。皮ごと使用する場合は、さらによく洗う。
たけのこ(茹)	根元のつぶつぶを削り落とし、縦の二等分して流水で3回以上水洗いする。
ちんげん菜	葉を一枚ずつはがして、内側の根に近い白い部分は良く洗い、流水で3回以上水洗いする。
たけのこ(生)	流水で3回以上水洗いする。穂先を斜めに切り落とし、皮に縦に包丁目を入れ、湯にぬかまたは米のとぎ汁を入れて茹でる。皮を取り、水洗いする。
きのこ	石づきを取り、流水で3回以上水洗いする。
ニンニク	皮をむき、芯を取り、流水で3回以上水洗いする。
しょうが	たわし等で汚れを洗い落とし、さらに流水で3回以上水洗いする。
パセリ	水洗いしながらごみを取り除いた後、茎を取り流水で3回以上水洗いする。

ふき	流水で3回以上水洗いする。塩でもんで茹で、皮をむく。
南瓜	たわし等で汚れを落とし、さらに流水で3回以上水洗いする。

※水槽は食品が変わるごとに洗浄を行うこと。

※帯、ゴム、ビニール袋等があるものは、はずしてから作業すること。

※その他の野菜については指示に従う。

- 2 野菜等の茹で方 茹でものをする際は必ず水から茹でる。決してボイラーからの湯は使用しない。

野菜	(1) 湯は水から沸かす。 (2) 十分に沸騰した湯をたっぷり使う。 (3) 茹ですぎに注意し、色・歯ごたえ良く仕上げる。
こんにゃく	清潔なザル等にとり、流水で十分に洗ってから必ず茹でる。

※食材・料理によってはこの限りではない。

- 3 茹でた後の野菜の取扱い

- (1) 全て冷却の方法、冷却時間等について測定、記録する。
- (2) 水で冷やした後、すばやく水気を切る。

- 4 果物の扱い方

共通 かんきつ類 りんご なし すいか メロン キウイ等	(1) 水槽は予め洗浄・消毒しておくこと。 (2) 洗浄等については、1個ずつ流水で専用のスポンジ等で洗う。3槽シンクを使い、洗いながら隣の水槽に次々と移していく。 (3) まな板・包丁等の調理用具は、専用のものを使用する。 (4) 生食のため、直接食品に触れないようにし、取扱いは慎重に行う。 (5) 使い捨て手袋を使用し、児童の食べやすい大きさを考慮しながら切断する。 (6) りんご・なし等は、皮をむき、芯等を取り、塩水に通す。
いちご ぶどう等	直接ザルに入れ、消毒した水槽に水を張り、静かにザルのままつけて移し、流水でやさしく洗う。これを3回繰り返す。

- 5 乾物等の扱い方 異物混入がないか十分に確認してから使用する。

干しいたけ	一枚ずついいねいに水洗いし、浮き上がらないようにして水（又はぬるま湯）につけておく。
-------	--

かんぴょう	たっぷりの水で、にごりがなくなるまでよく洗う。
きくらげ	水につけてもどし、よく洗い、石づきを取る。
切干大根	よく洗って水につける。
昆布	さっと洗い、水につけておく。水から煮る。
ひじき	ごみや砂を洗い落とし、水につける。もどいたらにごりがなくなるまで洗う。
はるさめ	水もどし…洗ってたっぷりの水につける。 湯もどし…沸騰湯でサッと茹で、火を止め、蓋をして5分程度おく。透明になったら水で冷やして水気を切る。
凍り豆腐	水でもどし、押し絞る。
麩	水につけ、軽く押し絞る。
米	1回目の水は、サッとかき混ぜすぐ捨てる。米を研ぎ、きれいになるまで水を替える。米粒がくだけないように注意する。

6 豆・豆製品の扱い方

大豆	洗って浸漬した豆に対して4～5倍の水を加え、ゆっくり加熱し、やわらかくなるまで弱火で煮る。やわらかくなってから、味をつける。
小豆・いんげん ささげ・ひよこ 豆等	洗って水につける。強火にかけ、煮立ったら、茹で汁を捨てる。たっぷりの水を加え、途中差し水をしながらゆっくり煮る。
油揚げ・生揚げ	かぶるくらいの沸騰湯で茹で、油抜きする。

7 だしのとり方 ※だしを取るときは、蓋をしない。

けずり節	水が沸騰したら、けずり節を入れ数分間加熱し、火を止める。けずり節が沈んだら漉して使う。
厚けずり	水から入れて火にかけ、沸騰したら中火にして30分くらい加熱して火を止める。けずり節が沈んだら漉して使う。
昆布	ゴミや汚れを落とし、水に昆布を入れて加熱し、沸騰直前に取り出す。
煮干し	サッと洗い、水から入れ、少しおいてから火にかけ、沸騰したら弱火にして、10分位加熱する。煮干しが沈んだら漉して使う。
がらパック	水から煮出し、野菜くず等を入れて、沸騰寸前に火を弱め、

	浮いてきたアクを丁寧に何度も取る。がらスープは中火で2時間以上かけて煮出す。丁寧に漉して使う。中華スープは葱、生姜、洋風スープにはセロリ等の野菜を入れるとなお良い。
--	--

8 ソース及びルウの作り方

ホワイトソース	<p>(1) 回転釜を弱火で熱する。</p> <p>(2) 油脂を溶かし、ふるった小麦粉を入れる。</p> <p>(3) 小麦粉を油になじませるように練り込み、でんぷんを糊化させる。</p> <p>(4) でんぷんが糊化したら、徐々に温度を上げながら均等にかき混ぜ続け、トロッと白くなった泡を含んだ状態になったら温めた牛乳を徐々に加える。</p> <p>(注) 温度はできるだけゆっくりと上げていき、上げすぎないこと。130℃以下が良い。</p>
ブラウンルウ	<p>(1) 回転釜を弱火で熱する。</p> <p>(2) 油脂を溶かし、ふるった小麦粉を入れる。</p> <p>(3) 小麦粉を油になじませるように練り込み、でんぷんを糊化させる。この時、高温にならないように（70℃以下を保つ）気をつける。</p> <p>(4) でんぷんが糊化したら、徐々に温度を上げながら均等にかき混ぜ続け、少しづつ色をつけていき、目的の色がいたらできあがり。</p> <p>(注) 温度は時間をかけながらゆっくりとあげていく。130℃で色がつき始め、165～180℃でカラメル色になる。</p>
カレールウ	<p>(1) ブラウンルウをつくる。</p> <p>(3) 乾煎りして、香りを立たせたカレー粉を加える。</p>

9 冷凍品の解凍

むき海老 あさり	袋から容器にあける。沸騰湯で茹でる。
グリーンピース さやいんげん 等	袋から容器にあける。沸騰湯で茹でる。
凍結全卵	袋ごと洗浄し、水槽等に水を張り、解凍する。使用するまで時間があるときは冷蔵庫に入れる。

冷凍みかん	時間と気候を考慮して、流水で水洗いを3回以上する。
-------	---------------------------

1 0 鶏卵等の扱い方

共通	<p>(1) 鶏卵の取扱いは素手で行わない。</p> <p>(2) 鶏卵は、指定された場所で、使用する直前に割卵する。</p> <p>(3) 割卵する際は、1個ずつ小さい容器に入れ、殻、血液の混入や腐敗等について確認してから大きな容器に移すこと。血液の混入した卵を割った容器は使用しない。</p> <p>(4) 殻にひびが入っているものは使用しない。</p> <p>(5) 割卵する際は、他の食品、器具等への二次汚染が起きないようにする。</p> <p>(6) 割卵した後は、手指の洗浄・消毒を行う。</p> <p>(7) 卵焼など具を混ぜる料理は、焼く直前に混ぜ、大量になる場合は数回に分けて混ぜ合わせる。</p> <p>(8) 鶏卵を攪拌する際は、専用の泡立て器又は分解できるミキサーを使用する。</p> <p>※ 使用後の泡立て器の洗浄は、十分卵を落としてから洗い、熱風消毒保管庫に入れて十分乾燥させ、指定の場所に格納する。</p>
----	---

1 1 麺の扱い方

蒸し中華麺	十分炒めるか蒸す、若しくは湯通しして中心温度計で75℃以上、1分以上を確認してから使用する。
スパゲッティ マカロニ	材料の10倍の湯に塩（水1ℓに対し塩5gの割合）を入れて茹でる。スパゲッティを扇状にバラバラに入れ、釜底につかないよう、へらでかき混ぜる。
生うどん・冷凍 うどん・乾麺	茹でてから調理する。

1 2 その他のものの扱い方

パン	通い箱は所定の場所に置く。クラスごとへのパン箱の詰め替えは、使い捨て手袋、マスクを使用する。通い箱に触れた手でパン箱やパンを触れない。
牛乳	納入後、検収が済んだら、クラスごとへの専用容器（牛乳函）へ詰め替え、牛乳保冷庫の温度が適切であることを確認して格納する。格納後、配食時間までは牛乳保冷庫を施錠しておく。

豆腐	納入後、検収が済んだら、冷蔵庫に保管・または流水に浸す等して使用時までできる限り冷ましておく。
調味料等	箱・袋で納品されたものは、専用の容器に移す。 ビン等は、消毒した専用の不織布で拭く。 使用する調味料は、所定の場所で、殺菌済みの容器を使用して計量した後、調理場に持ち込む。 ガラス等の割れる容器は使用しない。
缶詰 レトルトパッ ク等	缶詰、レトルトパック等は、洗浄してから消毒された缶切り、はさみ等を使用して開封する。 なお、フルーツ缶など加熱処理を行わずそのまま喫食されるものは、アルコールで容器を消毒してから開封する。