

## 主な食材料の調理方法（保育所給食）

※ 「調理場における衛生管理&調理技術マニュアル（文部科学省）」に準じて調理を行うこと原則とし、各施設の実情に応じて、保育所長・市の管理栄養士の指示に従って行うこと。

### 1 野菜の下処理

|                  |                                                                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| にんじん<br>大根       | 汚れを落とし、皮むき器で皮をむき、流水で3回、槽を替えて表面をこすり洗いする。                                                                |
| たまねぎ             | 皮をむき、芯を取り、流水で3回、槽を替えて表面をこすり洗いする。                                                                       |
| きゃべつ<br>はくさい     | 外側の青葉を取り除き、包丁で2つ又は4つ割りにして芯を取り、葉をバラバラにして流水で3回、槽を替えて洗う。                                                  |
| 青 葉              | 根元を切り落とし、葉をバラバラにして流水で3回、槽を替えて洗う（葉部分を下にして、まとめて流水中で振り洗いし、茎の部分をこすり洗いする）。                                  |
| ごぼう<br>れんこん      | 泥付きごぼうは専用のスポンジ等で汚れを洗い落とし、シンクの底に泥等が沈まなくなるまで何回も水を入れ替え洗う。れんこんは皮むき器で皮をむき、ごぼうは包丁の背で皮をこすげ取った後、流水で3回、槽を替えて洗う。 |
| ね ぎ              | 根元と葉先を切り落とし、1本ずつ切り離し、汚い皮は取り除いて、流水で3回、槽を替えてこすり洗いする。                                                     |
| きゅうり             | 専用スポンジ等を用いて、流水で3回、槽を替えて洗う。それから、へたを取る。                                                                  |
| ブロッコリー<br>カリフラワー | 茎と葉を取り除き、食べやすい大きさに切り、流水で3回、槽を替えて洗う。                                                                    |
| じゃがいも            | 皮をむき、芽や緑の部分を取り除き、流水で3回、槽を替えて洗う。                                                                        |
| さといも（水煮）         | 泥や砂がついている場合は、シンクの底に泥や砂などが沈まなくなるまで何回も水を入れ替えて洗う。皮をむき、流水で3回、槽を替えて洗い、悪いところは包丁で取る。ゆでてぬめりを取る。                |

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| たけのこ<br>(水煮) | 根本の固いところを削り落とし、縦に2等分し、流水で3回、槽を替えて洗う。 |
|--------------|--------------------------------------|

## 2 果物の処理方法

|     |                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 果 物 | 専用スポンジ等を用いて、丁寧に水洗いする。必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液に5分間又は100ppm 溶液に15分間浸漬し消毒する。さらに、流水で10分間すすぎ洗いする。塩素臭がある場合は5分間追加すすぎ洗いをする。消毒した後の食品は、素手で取り扱わない。 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 3 野菜のゆでかた

|       |                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| 共 通   | 湯はたっぷり使う。(湯と野菜の量を考えて入れる)<br>必ず、沸騰した湯でゆでる。<br>ゆで過ぎないようにし、色よく、歯ごたえよく仕上げる。 |
| こんにゃく | 必ず、切ってからゆでる。                                                            |

## 4 ゆでた後の野菜の処理

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 共 通 | 水やブラストチラー（設置園のみ）で冷やし、素早く水気を切る。 |
|-----|--------------------------------|

## 5 乾物等の扱い方

|        |                                                  |
|--------|--------------------------------------------------|
| 干し椎茸   | きれいに水洗いをし、浮き上がらないようにしてぬるま湯につけておく。                |
| 干びょう   | たっぷりの水で洗い、水気を切る。塩を加え弾力が出るまでもむ。流水で塩を良く洗い流してからゆでる。 |
| 切り干し大根 | よく洗ってたっぷりの水に浸す。                                  |
| 昆 布    | さっと洗い水から煮る。                                      |
| ひじき    | 水に浸し、砂やごみを洗い落す。                                  |
| 干しわかめ  | 煮物、汁物に使用する場合は水に浸し食べやすい大きさに切る。和え物は戻した後に熱湯でゆで冷水する。 |

|      |                                            |
|------|--------------------------------------------|
| はるさめ | 用途により、ぬるま湯に浸す又はたっぷりの湯でゆでて水冷する。             |
| じゃこ類 | ざるにあけ、混入物（小えび等）を除く。和え物等の時はオーブンで焼くか釜でいり冷ます。 |

## 6 豆の煮方

|              |                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大 豆          | 割れた豆、虫食いのある豆を取り除き、米を研ぐように洗う。蓋付きの容器に入れ、たっぷりの水に一晩浸漬し、冷蔵庫で保管する。当日、豆に対して4～5倍の水を加え、ゆっくり加熱し、柔らかくなるまで弱火で煮る。その後、味をつける。 |
| 小 豆<br>いんげん豆 | 洗って、水に浸ける。水をかえて強火で加熱する。煮立ったらゆで汁を捨て、再びたっぷりの水を加えて加熱し、途中差し水をしながらゆっくり煮る。                                           |

## 7 だしのとり方

※ だしをとる時にはふたをしない。

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| かつお節        | 水が沸騰したら、かつお節を入れ、アクを取りながら約1分加熱し、火を止める。削り節が沈んだら上澄みを丁寧に取り。      |
| 厚削り<br>むろ削り | 水から入れて火にかけ、沸騰したら中火にして15分から20分加熱してアクを取り、火を止める。沈んだら上澄みを丁寧に取り。  |
| 昆 布         | ごみや汚れを落とし、水に30分程度浸水した後、加熱し沸騰直前に取り出す。                         |
| 煮干し         | 水に30分程度浸水した後、そのまま加熱し、アクをとりながら1時間程度沸騰させ、火を止める。煮干しが沈んだら上澄みを取る。 |

## 8 冷凍食品の取扱い

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 魚切り身   | 専用容器に入れ、冷蔵庫がある場合は、庫内に入れて前日から解凍する。 |
| むきえび   | 袋ごと流水につけ、解凍する。                    |
| グリルピース | 当日ざるに移し、流水解凍する。                   |

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| ブロック凍結<br>(葉物等) | ビニル袋ごと冷蔵庫内で前日から解凍するか、当日ビニル袋ごと流水解凍する。 |
| その他             | 食品に応じて、冷蔵庫で解凍もしくは流水解凍もしくは自然解凍を行う。    |

## 9 鶏卵の取扱い

|    |                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏卵 | 専用のエプロンの着用及び使い捨て手袋を装着し、下処理室にて作業を行う。卵専用容器と割卵用の小さな容器を使用し、割卵する。割卵の際は、平面で割り、1個ずつ割卵用の容器に割卵する。この時、鮮度や血液の混じりがないかを確認しながら、容器に移す。 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 10 お茶の入れ方

|    |                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お茶 | お茶の葉（適量）を、清潔なお茶用布袋に入れ、一度沸騰させたお茶用給湯の湯を用い、お茶を作る。<br>各クラスのやかんに、一人分量が均一になるよう分配する。<br>季節により、出来上がりの温度を十分に配慮する。 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 食品別加熱処理の留意点

- ① 給食の食品は、原則として、全てその日に保育所給食調理場で調理する。
- ② 生で食用する野菜類、果実類を除き、加熱調理したものを給食する。
- ③ 水冷する時は、直前に使用水の遊離残留塩素と水温を測り、食材が水温まで下がっていることを確認する。
- ④ 料理の混ぜ合わせ（和えもの、サラダ等）、配食、盛りつけ等には、必ず清潔な場所で、清潔な器具を使用するとともに、料理に直接手を触れないようにすること。

| 食品の種類 | 食品名                | 留意点                                                      |
|-------|--------------------|----------------------------------------------------------|
| 魚介類   | しらす干し・生桜えび         | 和え物、サラダ等に使用する時は、加熱調理（炒る・蒸す等）後、あら熱をとる。                    |
|       | かにかまぼこ・かまぼこ等の魚肉加工品 | 和え物、サラダ等に使用する時は、加熱調理（ゆでる・蒸す等）後、素早く冷却する。調理過程では使用直前まで冷蔵する。 |

|      |                   |                                                                                                   |
|------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | いか・えび等            | 和え物、サラダ等に使用する時は加熱調理（ゆでる・蒸す等）後、素早く冷却する。調理過程では、解凍した後、使用直前まで冷蔵する。                                    |
|      | その他の魚介類           | 中心部が 85℃で 90 秒間以上又はそれと同等以上の温度まで加熱されていることを確認する。                                                    |
| 食肉類  | ハム・ウインナー・焼き豚等     | 他の食材と和える時は、冷却を確実に行う。加熱調理後は、素手で触れないようにし、消毒した器具等を使用する。                                              |
|      | その他の食肉類           | 中心部が 85℃で 90 秒間以上又はそれと同等以上の温度まで加熱されていることを確認する。                                                    |
| 卵類   | 錦糸卵等の卵加工品         | 冷たくして喫食する時は、パックのままゆでる又は蒸して、素早く冷却し、喫食直前まで冷蔵する。配食は素手で行わない。温めたまま喫食する時には、加熱後、喫食までの時間が短くなるよう調理時間を配慮する。 |
| 豆類   | 豆腐等               | 中心部が 85℃で 90 秒間以上又はそれと同等以上の温度まで加熱されていることを確認する。                                                    |
| 野菜類  | 冷凍のコーン、さやえんどう、枝豆等 | 和え物、サラダ等に使用する時は、加熱調理（ゆでる・蒸す等）後、素早く冷却する。                                                           |
|      | その他の野菜            | 和え物、サラダ等に使用する時は、加熱調理（ゆでる・蒸す等）後、素早く冷却する。ワゴン車を出す直前まで冷蔵する。配食は素手で行わない。                                |
| 冷凍食品 | フライ・コロッケ・カツ等      | 再凍結したものでないかを確認してから加熱調理する。一度に多量を油の中に入れて、油の温度を調節して中心部まで 85℃で 90 秒以上又はそれと同等以上の温度まで加熱できたかを確認する。       |
|      | その他の冷凍食品          | 再凍結したものでないかを確認してから加熱調理する。                                                                         |