

## 調理実習例 4 「いためて食べよう」

「いためる」とは

高温の鍋または鉄板の上で油脂を用いて適切に切った食品を攪拌しながら加熱する方法

いため調理の特徴

- ・ 高温で短時間の加熱  
（「揚げる」と「焼く」の中間の調理法）
- ・ 焦げやすいので攪拌が必要
- ・ うま味や栄養素  
（水溶性ビタミン）の損失が少なく、油性ビタミンの吸収を促進する。
- ・ 適度な焼き色と香りが加わる。
- ・ 油脂による独特のうまみが加わる。
- ・ 加熱中に調味できる。

いためる時の注意点

- ・ 温度管理・・・終始強火（加熱温度は70～80度以上）
- ・ 切り方・・・大きさ，かたちをそろえる。
- ・ 炒め順序・・・火が通りにくい物が先，水分の多いものはあと。
- ・ 油の量・・・水分の多いものは少なめ，油を吸収しやすいものは多め。
- ・ 調味・・・加熱中に調味，調味料はあらかじめ計量して準備しておく。
- ・ 炒め鍋と食品の量・・・鍋容量の1/2程度まで  
鍋は，熱容量が大きく厚手でのもので，材料を混ぜやすい形がよい。  
特に水分の多い物を長時間炒めないこと 水分が出てまずくなる  
鍋の中での加熱は80～90%とし，余熱で火を通すとよい。

観察・比較

いためたらどうなるか。ゆでた場合との違いは

- ・ かさ
- ・ いろ
- ・ かたさ（柔らかさ）
- ・ 味，食感

なぜだろう

- ・ 水っぽくなったのは
- ・ 油っぽくなったのは
- ・ 火の通り方が均一でないのは
- ・ 焦げてしまったのは

「三色野菜の油いため」

**指導事項**

・野菜の扱い    ・いため方の要領    ・調味の仕方

材料	一人分	班（4人）	備考
にんじん	1/5本	1本弱	
ピーマン	1個	4個	
キャベツ	1枚	4枚	
油	大さじ1/2	大さじ2弱	大さじ1杯 13グラム
塩	1グラム程度	小さじ1弱	小さじ1杯 5グラム
こしょう	少量		

作り方手順

にんじんは洗って皮をむき，2 mm くらいのせん切りにする。  
（輪切り せん切り 又は，薄切り せん切り）

ピーマンは二つに切って種を取り，5mm くらいのせん切りにする。

キャベツは芯を取り，4 cm 角くらいに切り，さらに1 cm くらいのせん切りにする。

フライパンを強火にかけ，十分熱になったら分量の油を入れて熱する。  
油は全体に回す。

油が熱くなったら，野菜を堅い物から入れ，攪拌して火を通す。  
（にんじん ピーマン キャベツ）

キャベツがしんなりしたら塩・こしょうを振り入れて混ぜ，味を調える。

器に盛りつけていただく。