

HOMEMAKING MANUAL
A Reference Manual
for
Rehabilitation Teachers

Illinois Department of Children
and Family Services著
荻原令子訳

第6章 調理

A. のみ物、調味料などを注ぐテクニック

1. コップ、あるいは容器を平らな面に置く。
2. 注ぎ入れる容器の注ぎ口の位置をコップのふちに定める。
3. 一方の手で容器を持ち、コップのふちにのるように、もう一方の手の親指と人差し指の間に注ぎ口の位置を決める。
4. ゆっくりと注ぐ。
5. コップが一杯になつたら傾けている角度を調節する必要がある。
6. もし、のみ物あるいは油等が、口の広い容器に入っているのなら、柄の長いスプーンで、柄に対してスプーンのくぼみが正しい角度をとるように注意しながら、すくい出すとよい。
7. コップが一杯になったことは、次の一つあるいは、いくつかを総合して判断すること。
 - a. 指をコップのふちの上に置く。
 - b. のみ物などが上にあがってきた時の音の変化に注意する。
 - c. コップの重さで判断する。

訓練実施例

1. コップに熱湯を満たす。
2. 紙箱か瓶からグラスにミルクを注ぐ。
3. 広口瓶から大きじで水をすくい出す。

B. 計量テクニック

有益な補助

1. 目盛のついた一組の計量カップ。
2. 目盛のついた一組の計量スプーン。
3. ティースプーン一杯分の点滴瓶。
4. 少量の点滴器。

5. 刻み目ついた細長い、木かプラスチック製のバタースティック。

調味料などの計量方法

1. 前述の注ぐテクニックを用いるか、あるいは、口の広い瓶からすくい出す。
2. 出来る限り、調理している場の近くで注ぐこと。
3. こぼれたり、あふれたりしたものを受けられるように、カップは、より大きな容器の中か上に置く。
4. もし調味料などを運ぶのなら、調味料の入った容器の上に手を置き、水平に保つ。あるいは、測った後、より大きな入れ物に移すと運ぶのが容易になる。

粉末材料の測り方（砂糖、塩など）

1. 注ぎ出すよりも、すくう方が簡単である。
2. ナイフかへらですり切る。
3. 赤砂糖と脂肪分は、正確な分量で包装されていることを覚えておく。

C. ぬるテクニック

ソフトバター、砂糖ごろも、ジャムetcといった、やわらかな材料をぬること。

1. まん中に充分な量のスプレッドをのせたナイフで。
2. 指でパンの端を越してしまったり、こぼれたりしないか確かめながら、中心から端へと延ばしてゆく。

クリームチーズ、ピーナッツバターといった、半固体物をぬること。

1. スライスパン、あるいは、ロールパンのまわりに少量のスプレッドを、飛び飛びにのせる。
2. 中に向かって、軽いタッチで延ばす。

D. 切る、薄切り、さいの目切りのテクニック

1. 水平に安定して置かれた、堅い木のまな板の上で切る。
2. よく切れるナイフを使う。
3. 切りたい物に対して、適当な角度にナイフをあてる。
4. 自由になる方の手をガイドとして用いる。
5. あいた手の人差し指が、望みの厚さを測る為に利用出来る。
6. ナイフを指の先に置く。
7. なめらかな動きと、ほどよい緊張をもった力を加えながら、ナイフをまっすぐ持つ。

8. 厚さを決める為の、もう一つの方法としては、親指と人差し指で材料を指寸法で測る。
9. さいの目に切る為に、食物を水平な面に置く。
10. 均一な細長い片に切る。
11. 細長い片をばらばらにせずに、切ったものを横にまわし、均一な間隔で、切り口に直角に切ってゆく。
12. Magna Wonderナイフか、あるいは同じような物を使うと切るのが簡単になる。

訓練実施例

1. 1本のパンを半分に切る。
2. 小さなかん詰のランチョンミートを薄切りする。
3. ポテトを薄切りする。

E. 皮をむいたり、芯を取りテクニック

主婦が系統的に、くだ物や野菜の皮をむく方法を進めてゆくことが望ましい。

皮をむく

1. 一方の手に、くだ物あるいは、野菜をしっかりと持つ。
2. 人差し指を刃の背におき、他の3本指で柄を握るようにして、皮むき用のナイフを持つ。
3. むく物を持った方の手の親指は、ナイフの刃の前にくるように置く。
4. 親指の方に向かって、皮の下を刃がすべるようにしながら、人差し指に力を加える。
5. 出来るだけ、むく皮が薄くなるようわずかな角度でナイフを持ちながら、同じ中の細長い片に皮をむいてゆく。
6. それが出来たら、材料を少しまわしてゆき、同様のことを繰り返す。
7. ナイフの先を使って、さわって気付くようないたんだ部分を取り除く。
8. むいた後、数分間冷水に浸すと、きずがもっと区別しやすくなる。
9. むいた皮が出てくるようになったするどく細長い小さな穴のある floating-blade ナイフは、有効な道具である。
10. 別な道具として、floating-blade ナイフと同じ原理で動くのだが、輪のようになったハンドルで持たれ、刃が指の直接むこう側にある floating-blade ピーラー（皮むき器）もある。皮が等しい厚さに保たれるようにしながら、ピーラーは、くだ物や野菜の表面にそって引っぱられてゆく。

芯を取る

1. くだ物の芯は、皮むき用のナイフで取る。
2. くだ物を果柄から先端へ四等分に切り分ける。

3. ナイフの刃を用いて、芯の部分をえぐり取る。
4. ナイフの先端を使って、残った部分をすくい取る。
5. 又、芯取り器も市販されている。これは、りんごの中に挿入し、まわせるようになっている丸い道具である。

訓練実施例

waldorf サラダ（刻んだセロリ、さいの目に切ったりんご、くるみにマヨネーズをかけたサラダ）

以下のものを合わせる： 1 カップのさいの目のセロリ。

1 カップのさいの目のりんご。

½ カップのくるみ。

½ カップのマヨネーズ。

これらをレタスの葉の上に盛りつける。

F. 台所用レンジの使用テクニック

レンジのオリエンテーション

1. 主婦は、レンジの使用説明についてよく知っておくこと。
2. 主婦は、一般的なレンジの、全体にわたる配置についてオリエンテーションを受けねばならない。
3. レンジの各部分の働きについて、学習し、理解すること。
4. さわって探索させることによって、各部分と他の部分の関係を学習させる。
5. 必要があれば、コントロールとタイマーには、しるしをつけるとよい。

レンジの安全な使用

1. マッチは、蓋のついたブリキかガラスのつぼに入れておくこと。
2. 火のついたマッチは、ブリキの容器に入れるか、あるいは、捨てる前に水につけること。
3. なびくような袖やぶら下がったネクタイ等のように、危険であると思われるような衣服を着ることは避ける。
4. 服を保護する為にエプロンをつける。
5. 鍋つかみ、あるいはオーブンミットを用いる。
6. 鍋の底からバーナーの端までの関係を触覚的に測ることによって、鍋を火のついていないバーナーの上のまん中に置く。
7. 鍋の柄がレンジの端や隣りのバーナーへ突き出ないようにする。
8. バーナーの上に鍋を置いてから、点火する。
9. 調節つまみの位置、調理されている音、すぐ近くの相対的な温度が、熱の強さに注意する時の手がかりとなる。

10. レンジの周囲の煮こぼれは、すぐに拭くことが大切である。

バーナーの点火

1. バイロットライトのない場合は、バーナーを点火する為に、長い木製のマッチを用いる。
2. ガスを出す前に、マッチをつける。噴出口は、ガスが出てくることによってわかる。

G. 時間を計るテクニック

1. 主婦のまわりには、次のような時間を計る為のものがある。すなわち、時計の打つ音、好きなラジオあるいはテレビ番組等。
2. 適当に印のついた時間を計る特別な装置を買い求めることが出来る。
3. 多くの装置がタイマーに装備されている。

訓練実施例

3分間湯をわかしなさい。

H. 台所用電気器具の使用

1. ダイヤルに点字で表示できるような器具を選ぶこと。
2. 操作や掃除が簡単に出来る器具を選ぶようにすること。
3. 器具の使用中、台所に、コードにひっかかるかもしれないような物が何もないことを確かめること。
4. 器具の差し込みプラグは、使用時に、台所から出でていないことを確かめる。
5. 器具の使用後は、冷却の為にじゅまにならないように置いておく。

I. ゆでる

鍋でゆでることは、最も普及している調理法の一つである。これは、安全かつ簡単である。

1. 適当な大きさの鍋を使用すること：材料は、鍋の容量の $\frac{1}{3}$ から $\frac{2}{3}$ までを占めるようにする。
2. 鍋の底は、熱を逃がさない為に、バーナーの直径とほぼ同じであること。
3. 水を測り、調味する。
4. バーナーのまん中に鍋を置く。
5. バーナーを点火する。

6. ゆだって、ごうごうという音をたしかめる。
7. ゆでる時間が終ったら、鍋あるいは、鍋の蓋を取り除く為に、バーナーを消す。
8. ゆで終わるまでに、鍋をバーナーから取り除く必要がある場合も、同様にバーナーを消す。
9. 中身を湯から出す為には、コランダー（水こし）を用いるのが、最も安全である。
10. より熟練したコックならば、蒸気が鍋の上端から逃げるように蓋を中心から少しずらせて保ち、鍋をどちらかの側に傾けて液体を流し出すのがよい。
11. 材料によっては、トングを用いて持ち上げることが出来る。
12. drain-o-matic（排水出来る）やlock-lid（蓋にロック出来る）鍋のような特殊な器具も有効である。

訓練実施例

3分間、卵をゆでる。

J. 焼く (baking)

オーブンに点火する前に、焼き皿が適当な位置にあることを確かめることが大切である。

卵を分離する

1. 卵の殻を、とがった角に軽くあてて半分に割り、グラスの上に置いた小さなサイズのじょうごの中に割り入れて、卵白は、じょうごを通りぬけ、卵黄は、そのまま残るようにする。あるいは、
2. ボウルの上に置いた片手に卵を割り入れ、卵白は指を通りぬけて落ち、一方卵黄は、片手の中に残す。あるいは、
3. 市販されているエッグセパレーター（egg-separator）を買い求める。これは、へこんで穴のある蓋のついたガラス容器でできている。蓋に卵黄がたまり、卵白はガラス容器の方へ落ちる。

鍋の中に小麦粉、バター卵などのこねた物を入れる。

1. ゴムベラを用いて、ボウルの中身を集めるように注意しながら、用意した焼き鍋の中央にミキシングボウルから注ぐ。
2. こねた物が平らになるように、鍋を各コーナーに少し傾ける。
3. 厚い材料をのばすには、ゴムベラを用いる。

クッキーを焼く

1. ドロップ・クッキーは、指を冷水にちょっと浸してから、指を使って、スプーンから鍋の上に、すべてのこねた物を集めることで、より簡単に並べることが出来る。
2. クッキーを左から右とか、あるいは、鍋が丸い場合は、手がかりになるポイントを用

いて適切な間隔をとるとか系統だった方法で並べてゆく。

マフィンを鍋に入れる

1. 器具、なるべくなら小さなレードルを選ぶ。
2. 適量のこねた物を、よりうまくとり出す為に、水を使ってレードルとマフィンカップの相対的な容量を決める。
3. 系統的な方法でマフィンカップを満たす。

出来上がりを調べる。

1. もし、材料、鍋の大きさ、焼く温度が正確に守られていたなら、焼き時間は普通信頼しうるものである。
2. クッキーあるいは、ケーキのまん中の表面を軽くさわってみて、かすかな弾力や、わずかなしめりを感じとる。
3. カスタードパイや、ブディングの中に、スチール製のナイフの刃を差し込むか、あるいは、つまようじ又は、ケーキテスターをケーキの中に差し込んでみる：これらがきれいであれば、料理は、出来上がっている。

訓練実施例

ケーキミックスを焼けるように準備する。

K. フライ (fring)

鍋でのフライ

1. 可能な限り、冷たい鍋で食物をフライ出来るようにすること。
2. 材料の間に適当な間隔をとりながら、系統だったパターンに従って置いてゆく。
3. 卵をフライする（目玉焼き）には、エッグリングか、ツナかんのふちを、しきりとして用い、注ぐことが出来る。

余分の油を取り除く。

1. 热源から鍋を取り除く。
2. 鍋から肉を取り出し、広口の容器に油を注ぐ。
3. パスター (baster) を用いて油を除く。

裏返す方法

1. 热源から鍋を取り除く。
2. フライ返しを一部分の下にすべり込ませる。
3. 持ち上げ、もとの場所へ落ちてもどるように、くるっとかえす。

4. トング（はさむもの）を裏返す時の補助として使える。
5. 食物が鍋の中にあるか、焼けた方が上になって、その部分が適当な場所にあるかをチェックする為に、フォークを用いてみるのもよい。
6. 冷たいベーコンの上に置かれたベーコングリッド（焼き網）や、inverted metal trivet（さかさにした金属製の三脚台）は、ベーコンをその位置に保ったままで、裏返す必要はない。

出来上がり。

これは、音、臭、時間、触覚等で確かめられる。

オーブンによるフライ。

1. オーブンによるフライは、肉を料理するには、最小限の注意は必要だが、簡単で安全な方法である。
2. 前述の「冷たい鍋でフライする方法」で、食物を棚の上に並べて準備する。
3. 点火する前のオーブンに入れる。
4. 時間、触覚、温度表示等によって、出来上がりを調べる。

訓練実施例

鍋によるフライー 2つのハンバーグを用意し、焼く。

オーブンによるフライー 4切れのベーコンを用意し、焼く。

L. プロイル (broiling)

プロイルすることは、食物のごく近くの上から非常に高熱の火を用いる調理法である。高熱と、燃える可能性があること、そして、熱い焼き鍋を操作しなければならないので、注意が必要である。

1. プロイラーに点火する前に、焼き棚をどこに置くのかを確かめておくこと。
2. 热源からの距離は、プロイルする材料の質と厚みによる。
3. プロイルする際の最初のステップは、焼き棚をオーブンからはずすことである。
4. プロイルする材料を冷たい焼き棚の上に置く。
5. 調理する為に、可能ならば焼き棚を置く適当な場所を決めるのに、外側に手がかりになるような点をつけておくとよい。
6. プロイラーの部品を操作するには、オーブンミットを用いるとよい。
7. 時間、臭、フォークで探ってみるとことなどが、出来上がりを決定する助けとなりうる。
8. プロイラーの中の材料を裏返すには、棚を引っぱり出し、調理用ストーブの上に置き、トングが柄の短かいへらで裏返し、棚を再び置き直す。
9. 肉片の量と位置によって、裏返す為に、棚の部分をオーブンの外へ引っぱって取り出

してもよい。

10. プロイルし終ったら、棚をはずす前にプロイラーの火を消す。まっすぐ持って、調理用ストーブの上におく。

訓練実施例

二切れの肉片をプロイルする。

M. 料理を給仕する。

盲主婦は、必要な時に、援助を依頼し、自分自身でうまく出来ないことは、お客様にたのんでもよい。必要な時、どのような形で、どの程度の援助を受けるかは、自分自身の裁量で決め、用事を割り当ててもよい。お客様は、具体的なはっきりした割り当てを与えることになる。このことにより、お客様たちが快適に感じ、その場がより円満なふん囲気になるように主婦がもってゆけるのである。

1. 準備の簡単な料理のメニュー、前もって、準備の出来るものを計画することが、大切である。
2. もし、盲人の客がある予定ならば食べやすい料理を計画するのが親切である。
3. 料理は、各人の皿に盛るのがよい。または、ホステスが給仕皿を順にまわしていくといい。
4. デザートは、台所から押してきた、ワゴンの棚から給仕され、その後、最初のコースの終った皿がのせられる。
5. 小さなグループでは、飲み物は、テーブルに運ぶ前に注いでおいてよい。
6. 大ぜいのグループでは、コーヒーはテーブルで、おそらく晴眼者の誰かによって注がれるのがよいだろう。

註・訳者は日本ライトハウス職業生活訓練センター生活指導員である。