

にんじんの切り方

①皮をむく

ピーラーを使って、
全体の皮をむきます。
(皮がうすければ、
むかなくてもよい)



または



②上下(へた・先っぽ)を切り落とす

上下はかたいので、
切り落とします。



③切る

下の中から、
料理に合った
切り方をして
みましょう。

切り方チャート



(そのまま)

好きな厚さに切る

輪切り 煮



大きめに切る

乱切り 煮



縦に割る

(割らない)

好きな厚さに切る

半月切り 炒



縦に割る



好きな厚さに切る

いちょう切り 汁



横に切る

厚く切る



厚く切る

厚く切る

さいの目切り 汁



薄く切る



薄く切る

短冊切り 炒



薄く切る

細かく切る

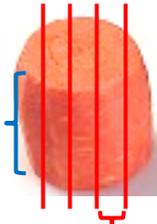
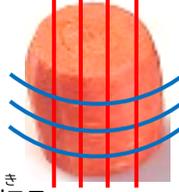
みじん切り 炒



せん切り(細切り) 和



<p>き切り方</p>	<p>わぎ輪切り</p>  <p>ぼん 1本のにんじんを はじ 端から切る。</p>	<p>らんぎ乱切り</p>  <p>ななめ[45度]に切る ⇒にんじんを 90度回す を繰り返す。</p>	<p>はんげつき半月切り</p>  <p>たて 縦 2つに割った にんじんを端から 切る。</p>	<p>いちようぎいちよう切り</p>  <p>たて 縦 4つに割った にんじんを、端 から切る。</p>
<p>とくちょう特徴</p>	<p>・火が通りやすく、 にんじんの味をしっかりと感じる</p>	<p>・表面積が広いので、味がしみこむ ・煮込んでもくずれにくい</p>	<p>・安定するので切りやすい</p>	<p>・いちようの形で食べやすい</p>
<p>りょうりれい料理例</p>	<p>鍋料理、(型抜きして)煮物</p>	<p>カレー、煮物</p>	<p>炒め物</p>	<p>みそ汁、スープ</p>

<p>き切り方</p>	<p>たんざくぎ短冊切り</p>  <p>なが あ 長さに合わせて、 にんじんを 横向き に切る。</p> <p>はば 幅に合わせて、厚く切る。 ねかせたら、 せんい そ 繊維に沿って うすく切る。</p> 	<p>せんぎ (細切り)</p> <p>たんざくぎ どうよう 短冊切り同様、 なが あ 長さに合わせて よこむ き 横向きに切る。 うす き 薄く切ったら、 ねかせたら細く切る。</p>   <p>な 慣れてきたら、ずらして重ねると まとめて切りやすいよ!</p>	<p>さいのめぎさいの自切り</p>  <p>たて よこ 縦・横を おな あつ 同じ厚さに切る。</p>  <p>よこなが お 横長に置いたら、はしから おな あつ 同じ厚さで切る。</p> <p>よこむ き 横向きにして切る前の、 たて よこ きんとう き 縦・横を均等に切ったものは “拍子木切り”というよ!</p> 	<p>みじんぎり</p>  <p>せんぎを よこむ 横向きにおいて、 こま き 細かく切る。</p>  <p>ぼうちよう 包丁でおさえると、 よこむ そろ 横向きに揃えやすい はさき ちゆうい (刃先に注意)</p>
<p>とくちょう特徴</p>	<p>・火が通りやすく、味がなじむ</p>	<p>・すぐ火が通る ・生でもやわらかく食べやすい</p>	<p>・大きさが同じなので、火の通りが均一</p>	<p>・いろいろな料理に混ぜやすい</p>
<p>りょうりれい料理例</p>	<p>炒め物</p>	<p>和え物、サラダ、炒め物</p>	<p>スープ</p>	<p>ハンバーグ</p>

もっとチャレンジ! “せんぎり” を究める

- ◆効果：火の通り方・味やにおいの強さが変わる
- ◆方法：繊維の向きを考えて、切る

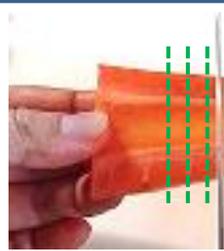
ワシは縦に育つから、繊維も縦に走っているのじゃ!



せんい た 繊維を断つ

(横向きに置いて切る)

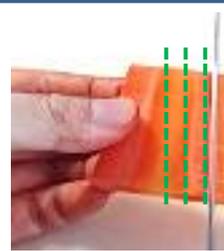
- ・味、におい：強くなる
- ・加熱後：やわらかくなる



せんい そ 繊維に沿って切る

(縦向きに置いて切る)

- ・味、におい：弱くなる
- ・加熱後：食感が残る



副菜

にんじんしりしり



1人分の栄養価

- ・エネルギー：41kcal
- ・たんぱく質：2.7g
- ・カルシウム：11mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量 (6人分) 目安量 [皮などを除いた重さ]		下ごしらえ
サラダ油	3g	小さじ 1/2 強	
にんじん	150g	1 個	せん切り 3mm
卵	50g	1 個	溶きほぐす
ツナ	35g	1/2 缶	軽く油を切る
だし汁	15g	大さじ 1	水でも可
しょうゆ	6g	小さじ 1	
荒塩	少々		
こしょう	少々		

オススメは“繊維を断つ”

炒め油にしても◎



レンジで楽チン!

- ① にんじん・ツナ・調味料すべて (サラダ油・だし汁・しょうゆ、荒塩・こしょう) を電子レンジ対応容器に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 溶き卵を上から回しかける。
- ③ ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱する (600W・4分)。
- ④ ヤケドに注意しながら、おはしで全体をほぐし混ぜたら、完成!

フライパンで調理する場合

- ① サラダ油をフライパンで熱し、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ② ツナ・だし汁・しょうゆ・荒塩・こしょうを加えて、ツナをほぐすように炒める。
- ③ 溶き卵を加え、混ぜながら炒める。卵がまんべんなく行き渡り、固まったら、完成!



「にんじんは苦手だけど、この料理なら食べられる」という声も聞く人気メニューです。沖縄の郷土料理のひとつで、“しりしり”は沖縄の方言で“せん切り”という意味です。実は、“しりしり器”という専用の道具も売られています。にんじんのオレンジ色と卵の黄色が鮮やかで、食卓が華やかになりますね♪ 電子レンジだけでおいしく作ることができるので、ぜひお試しください。

