

# ピーマンの切り方

## ① 縦半分に割る

ピーマンをねかせて縦に切ります。



## ② 種・ワタをとる

種・ワタをつまんで、へたのほうに引っ張り、ハタごと取って捨てます。



## ③ 切る

下のなかから、料理に合った切り方をしましょう。

切り方	<h3>せん切り (細切り)</h3> <p>はし端からうすく切る。</p>	<h3>わぎ 輪切り</h3> <p>へたを親指で押しこむ。へたをつまんで中から取り出し、種とワタを捨てる。</p>	<p>①で縦半分に割らずに、種をとります</p>	<h3>しきしき 色紙切り</h3> <p>縦向きに置いて、1cm幅くらいに切る。</p>	<h3>らんぎ 乱切り</h3> <p>ピーマンの向きを変えながら、一口大になるよう、ななめ[45度]に切る。</p>
	<h3>みじん切り</h3> <p>せん切りを横向きに置いて、はし端から細かく切る。</p>	<p>よこむ横向きに置いて、はし端からうすく切る。</p>	<p>よこむ横向きに置きなおして、1cm幅くらいに切る。</p>	<p>たてむ縦向きに置いて、1cm幅くらいに切る。</p>	

## もっとチャレンジ! “せん切り” を究める

◆効果：火の通り方・

味やおいの強さが変わる

◆方法：繊維の向きを考えて、切る

ぼくは縦に成長するから、繊維も縦に走っているよ!



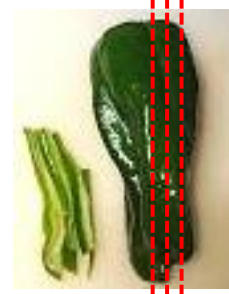
せんい た 繊維を断つ (横向きに置いて切る)

・苦味やおいなどがより強く感じられる。  
・加熱すると、すぐやわらかくなる。



せんい そ 繊維に沿って切る (縦向きに置いて切る)

・苦味やおいなどが弱くなる。  
・加熱した後も、食感がシャキシャキと残る。



主菜

# 青椒肉絲（チンジャオロウスー）



1人分の栄養価

- ・エネルギー：112kcal
- ・たんぱく質：8.6g
- ・カルシウム：6mg
- ・鉄：0.9mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
サラダ油	2g	小さじ 1/2	
ごま油	2g	小さじ 1/2	
豚もも肉	160g		細く切っておく
にんにく	1g	チューブなら 1cm	みじん切り (すりおろしでも可)
しょうが	1g	チューブなら 1cm	みじん切り (すりおろしでも可)
酒	6g	小さじ 1強	
しょうゆ	6g	小さじ 1	
たけのこ (水煮)	60g		せん切り 3mm
ピーマン	40g	1個	せん切り 3mm
しょうゆ	4g	小さじ 1/2 強	
オイスターソース	3g	小さじ 1/2	
きびざとう	0.8g	ひとつまみ	
豆板醤	少々		好みの辛さに合わせて調整する
片栗粉	1.5g	小さじ 1/2	

オススメは  
“繊維に沿って切る”

- ① サラダ油・ごま油をフライパンで温める。  
すりおろしのにんにく・しょうがだけを先に油に入れると、はねて危険です！必ず他の食材の後に入れましょう。
- ② 豚もも肉をほぐしながら炒め、にんにく・しょうがも加える。  
肉の色が全体的に白っぽくなったら、酒・しょうゆを回し入れて炒める。
- ③ たけのこ・ピーマンを加えて、ピーマンが少ししんなりする程度炒める。
- ④ 火を弱めて混合調味料を加えてよく混ぜながら炒める。全体に調味料がなじんだら、完成！



漢字で書くと難しい「チンジャオロウスー」ですが、「青椒」はピーマン、「絲」は細切りという意味を持っています。つまり、細切りのピーマンや肉を炒めた、中華料理です。お肉の細切りが大変でしたら、お肉や野菜の切り方を変えたり、野菜の種類を替えたりしても、この混合調味料でいろいろな炒め物が楽しめます♪  
ちなみに、給食ではピーマンと赤ピーマンを半々にし、彩りをよくしています。

