

あると便利なキッチンツール



基本の道具

カッティングボード

素材の特徴

- 木材-ナイフの刃を保護します
- 竹-木材と同じですが、環境にやさしい
- プラスチック-耐久性。水分や臭いを吸収しません
- 折り曲がるタイプ-手軽にさっと使うときに便利

メンテナンス

- 使用後は、洗剤でバクテリアを取り除き高温で洗う



基本的な調理道具

木製の道具

- 熱を伝導しない
- 洗った後、濡れたままにしておくのは厳禁（細菌の増殖を促進します）

トング

- 熱を伝導しません
- スプリングアクショントングは、圧力をかけて閉じない限り開いたままになる
- 閉じてロックすると簡単に保管できる



スパチュラ（へら）

- 長くて耐熱性のある柄が便利
- 表面が傷つきにくく、粘着性のない粘着性のないものを選びましょう
- 穴あきへらは、食品から余分な水分や脂肪を取り除きます

材質について

安全で均一な調理、そして調理時間の効率のために材質について知っておきましょう

磁器エナメルコーティングを施したガラスと調理器具

- 食品への反応性が最も低い
- お手入れが簡単

鋳鉄

- パン、パンケーキ、クレープに適しています。長時間の調理が必要なスープ、シチュー、または酸性食品にはお勧めしません

ステンレス

- アルミニウムなどの導電性の高い金属で層化しない限り、熱伝導率が低い

陽極酸化アルミニウム

- 環境に有毒です。推奨しません

銅

- 通常は高価ですが優れた導電性があるのでムラなく調理できます



テフロンに関する真実

テフロンは、人間、動物、および環境に有毒である可能性があります。テフロン鍋を使用する場合は、安全のために次のルールに従ってください。

- 高温で使用しないでください・・・中～中低温で使用してください
 - 加熱乾燥させないでください・・・有毒な粒子が浮遊する原因となる可能性があります（テフロンコーティングされた鍋には、加熱する前に必ず油または液体を入れてください）
 - 傷をつけないでください・・・傷が付いた場合は、廃棄してください。化学物質が食品に放出されないよう、木、シリコン、またはその他の傷が付きにくい道具を使います
 - 製造者の指示に従ってください
- 表面に傷が着くのを可能な限り避けましょう



スティーマー（蒸し器）

用途

- 野菜をすばやく調理する
- 水溶性ビタミンを壊さない
- 脚の高さは1センチ以上で、折りたたみ可能なものが使いやすい
- エナメル蒸し器は掃除が最も簡単です（酸性の食品はステンレス製の鋼にフ跡を残す場合があります）

メンテナンス

- 柔らかいブラシで手洗いするか、食器洗い機を使用してください



竹製のスチーム

用途

- 竹の容器を重ねて複数の料理を一度に調理できます
- 積み重ねられた蒸し器の最下段では、料理が速くなるため、調理時間の長い料理を底に置きます。
- 食べ物を直接置くか、レタスの葉または羊皮紙の上に置きます



ガラスの瓶

用途

- 穀物、ナッツ、乾燥豆類の保管に最適
- プラスチックとは異なり、食品と反応しません



ガラス製の保管容器

利点

- においがついたり、形が変形したり、また食べ物の色などを吸収したりしない
- オーブン、冷蔵庫、冷凍庫で使用できます
- 強化（耐熱性）ガラスで作られたブランドは、通常のガラスよりも丈夫です（壊れた場合、通常、鋭い破片ではなく、小さな破片に砕けます）



コランダー

用途

- パスタを水切りしたり、新鮮な果物や野菜をすすぐのに便利
- 果物や野菜をいれておくボウルとしても使用されます（穴は空気を循環させます）



ピーラー

用途

- 野菜の皮をむく
- 表面を削ることで、吹き付けられた化学物質を除去する



計量カップ

用途

- 穀物、小麦粉、液体などを測る

推奨

- いくつかの異なるサイズをセットで購入する



アドバンスツール

シャープナー（研ぎ石や研ぎ機）

用途

- ナイフを研ぐ（鋭利なナイフは鈍いナイフより安全に使用できます）

銅製で探すなら

- セラミック、炭化ケイ素、または工業用ダイヤモンドダストで覆われた標準鋼

- 少なくとも25センチの長さ

研ぎ石で探すなら

- 15センチ以上の長さ



圧力鍋

用途

- 従来の調理方法より最大3倍速く食品を調理し、エネルギーを節約します

- 食品の必須ビタミンと栄養素を破壊しない

購入するなら

- アルミニウムなどの導電性の高い基材

- スプリング式

- 圧力の高低を調整設定できるもの



ナイフ

三徳ナイフ

- 野菜や肉を切る際の万能ナイフ。スライス、ミンチなど。
- シェフナイフに似ていますが、エッジがまっすぐで軽くて小さい

うすばナイフ

- しっかりした野菜やその他の食品を正確に切断するための薄い刃
- かつら剥きなどをするときには便利

フィレットナイフ

- 刃厚が薄くて柔軟に使える
- 魚の切り身と調理に最適

クリーバーナイフ

- しっかりした作りで通常長方形の重い刃がついている
- 肉と骨を「割る」のに便利



オプションツール

フードプロセッサー

用途

- 迅速かつ効率的に、細断、スライス、すりおろし、ピューレ、粉碎、ブレンド、およびチョップ

探すなら

- 土台の上にプラスチックの容器とブレードがセットされたモデル



食品乾燥機（ディハイドレーター）

用途

- 肉、果物、野菜、豆類から水分を取り除き、栄養素は保持します
- 自家製のリンゴやバナナのチップ、レーズン、ローブレッドなどローフード料理やスナック作りによく使用されます



ハイパワーブレンダー

用途

- ブレンダーとフードプロセッサーのすべての機能を備えます
- 高速回転のブレンダーは、スープと野菜を調理するのに十分な摩擦と熱を生成します
- 繊維を分離せずに果物や野菜のスムージーを作成するのに最適



ジュースャー

用途

- 繊維や果肉を果物や野菜から分離してジュースを作る

