

イラスト実用
20

暮らしの中の常識百科



イラスト実用 20

暮らしの中の常識百科

1994 年 2 月 15 日 第 1 刷発行

監修者 田中みはる

発行者 株式会社 三省堂

代表者 守屋眞明

発行所 株式会社 三省堂

101 東京都千代田区三崎町二丁目 22 番 14 号

電話 編集 (03) 3230-9411

販売 (03) 3230-9412

振替口座 東京 6-54300

© Sanseido Co., Ltd. 1994 printed in Japan

落丁本・乱丁本は 〈イラスト 20 常識百科〉
お取替えいたします

ISBN4-385-41020-8

〔図本書の全部または一部を無断で複写複製（コピー）
することは、著作権法上での例外を除き、禁じられ
ています。本書からの複写を希望される場合は、日
本複写権センター（03-3269-5784）にご連絡ください。〕

イラスト実用

20

暮らしの中の常識百科

工業学院図書館
藏书章

田中みはる＝監修

まえがき

日常の暮らしの基盤は、いうまでもなく健康的で合理的な衣食住のあり方です。栄養価の高いおいしい食事を美しいマナーで食へる、手入れのゆきといた清潔な衣類を身につける、快適な状態に整備された住まいで起居する、これらのうちの部分か欠落しても、毎日の生活が不安定なものとなりかちてす。また、身体的にも健康な状態を保ち、円満な人間関係を築きながら社会生活を送っていくということは、充実した暮らしを楽しむうえで不可欠な要素となっています。

このような生活全般にわたる諸問題のなかで、これだけは知っていると便利だ、これだけは常識として身につけておきたいといった事柄がいくつかあります。そのほか病気や事故、災害など、不測の事態に対処する方法について、予備知識を得ておく、いざというとき適切な判断を下すことができます。本書では特に、衣食住にかかわるさまざまな便利情報、健康管理に必要な基礎知識、そしてさらに、冠婚葬祭をはじめとした交際の約束ごとについて、重要な事項を選んで解説しています。

例えば、食品マークを正しく理解して安全な食品を購入する、衣類の素材によって洗濯方法を変える、家の中の簡単な修理くらいは自分でする、健康チェックの要点をおさえて成人病を防ぐ、お祝いごとの金包や贈り物は趣旨に合わせたとのえ方をする……。こうした暮らしのなかのひとつひとつの場面において、いつも臨機応変の対応をすることができるよう、そして生活の質を少しでも向上させることができるよう、本書を参考にしていただければ幸いです。

目次

第1章 食——料理・食事

野菜は素材のもち味を生かすように切る	10
魚は調理の仕方によつておろし方を変える	12
肉はそれぞれ部位の特徴を生かして料理	14
包丁は調理法の違いによつて使い分ける	16
煮る、焼くは調理の基本、素材に合わせて	18
揚げる、炒めるは油の温度に注意して	20
ゆでる、蒸すは火加減や加熱時間の調節を	22
調理器具は使いやすく質のよいものを	24
食品は素材の風味を損なわないよう保存	26
安全な食品を購入するための食品マーク	28
四群の食品をバランスよく使つて献立を	30
料理の盛りつけは器との調和をはかつて	32
お茶の種類によつて温度や時間を調節	34
コーヒーや紅茶は嗜好に合わせていれる	36
料理をおいしく味わうためのワイン選び	38
飲み物の種類によつて専用のグラスがある	40
日本料理の会食では一般的に会席料理	42
西洋料理の会食はテーブルマナーを心得て	44
中国料理は前菜、大菜、湯菜、点心の順で	46
◆計量器具	48

第2章 衣——衣類・礼装

49

洗濯は繊維の種類や汚れ方によつて分ける	50
衣類の素材や形によつて洗濯方法を変える	52
繊維製品の取り扱い絵表示を参考に洗濯	54
クリーニングは信頼できる店を選んで	56
衣類のしみの種類に合わせて適切な処置	58
アイロンは適温が高いものから順にかける	60
衣類は素材に合わせて毎日の手入れを	62
衣類の保管には防虫・防湿・防かび対策を	64
和服の収納には桐のたんすが適している	66
靴やバッグ、アクセサリーも十分手入れを	68
男性の礼装は昼夜・慶弔の別によつて着用	70
礼装はネクタイやポケットチーフの工夫を	72
女性の礼装は目的に応じて和服や洋服に	74
弔事に際しては正式喪服・略式喪服を着用	76
正礼装の着物には染抜日向紋が五つつく	78
◆縫いと裁縫用具	80

第3章 住——住まい・環境

81

身近なものを活用してハウスクリーニング	82
家具の素材や汚れ具合に合わせて手入れ	84
インテリア用品の手入れでリフレッシュ	86
電気製品は日常的にこまめに汚れを取る	88

台所は衛生管理を第一に、防臭・害虫対策	90
浴室、洗面所、トイレはいつも清潔に保つ	92
内装部分の掃除は建材の性質に合わせて	94
家の外まわりは点検をかねて集中的に	96
業者を頼むほどでない故障は自分で修理	98
ごみ処理、不用品処分はルールを守って	100
さまざまな災害に備え、住まいの防災対策	102
防災用品は時期を決めて点検・補充する	104
◆火災の発生	106

第4章 健——健康管理・応急手当・介護

体重、体温、脈拍、排尿・排便などをチェック	108
健診を定期的に受けて健康の維持増進を	110
成人病の予防には日常生活の管理が大切	112
がんは定期的な検査を受け、早期発見を	114
健康増進のための運動は体調に合わせて	116
子どもの症状は全身状態を見て対処する	118
出血ややけどは迅速な応急手当が必要	120
頭や胸のけがは生命の危険を伴うことも	122
腹部を打ったときは水や食べ物を与えない	124
骨折や捻挫の応急手当はまず患部を固定	126
感電や溺水にはただちに救命処置を行う	128
ガス中毒、食中毒、薬物中毒には機敏な対応	130
喉、目、鼻、耳の異物は適切な応急処置を	132

家庭で介護するときは快適な環境作りを	134
寝巻きの着替え、シーツ交換は頻繁に行う	136
食事や入浴の介助は当事者のペースで	138
病床であつても体を清潔に保てるように	140
床ずれ予防にはこまめに体位変換を行う	142
◆救急医薬品	144

第5章 交——おつきあい・マナー

結婚披露宴の招待を受けたらお祝いを	146
結婚祝いの表書きは濃い墨で格調高く	148
弔問や会葬では焼香、玉串奉奠、献花など	150
弔事の表書きは宗教によつて書き分ける	152
社会生活に欠かせないさまざまなお祝い	154
正月の行事には伝統的なしきたりが多い	160
贈り物は趣旨を明確にし、ふさわしい品を	166
贈り物の目的にそつた熨斗・水引・表書き	168
金包はふくさに、品物は風呂敷に包んで	170
贈り物は目的に合わせてラッピングする	172
病氣・事故・災害見舞いは状況を把握して	174
訪問に際しては予約をし、時間を厳守する	176
訪問客のもてなしに際しては臨機応変に	178
パーティでは紹介し合つて会話を楽しむ	180
茶席の心得はお菓子やお茶のいただき方	182
◆花の贈り方	184

● 監 修 田中みはる（生活評論家）

● イラスト 荒田秀也

とよたかずひこ

● 版下作製 K & A 新井トレス研究所

● 企画編集 かのうや企画

第1章

食

料理·食事

野菜は素材のもち味を生かすように切る

野菜を切る目的は、素材を調理しやすく、味をしみ込ませやすく、食べやすいようにすることにあります。見た目に美しく、しかも素材のもち味を損なわないという心配りが大切です。

【輪切り】 だいこんやにんじんのように、切り口が円形のをそのまま輪に切っていく。

【半月切り】 輪切りを半分にした形で、まず縦に二つに切ってから、輪切りの要領で切っていく。

【いちよう切り】 切り口の丸いものを縦十字に切り、さらに端から薄く切る。

【短冊切り】 長さ四センチ、厚さ一センチくらいの板状にし、端から薄く切る。

【小口切り】 長ねぎやきゅうりを端から薄く切る。

【乱切り】 形は不規則でも、大きさをそろえて切る。棒状にし、手前に回しながら切るとよい。

【斜め切り】 細長いものを斜めに切る。

【くし形切り】 トマトやレモンのような球状のものを、中心から板状に切っていく。

【そぎ切り】 はくさい、しいたけなど、厚みのあるものを、包丁の刃を寝かせてそぐように切る。

【さががき】 ごぼうなどを、大きいものは縦に切ってから、鉛筆を削る要領でそいでいく。

【拍子木切り】 じゃがいもの唐揚げなどに、一センチ角、長さ四〜五センチの角棒状に切る。

【千六本】 マッチ棒くらいの太さで、長さ四〜五センチのせん切りにする。

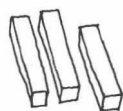
【さいの目切り】 だいこん、にんじん、豆腐など、一センチ角のさいころ状に切る。

【あられ切り】 あえ物、汁の実、スープの浮き身に、さいの目よりさらに細かく、五ミリ角に切る。

【みじん切り】 たまねぎやパセリなど、包丁を縦に使って、細かく刻む。

●面取り だいこんやじゃがいもなどを、切ってから角を落とし、なめらかな形にする。煮くずれを防ぐため、煮汁がにこらず、見た目も味もよくなる。

野菜の切り方



拍子木切り



斜め切り



輪切り



千六本



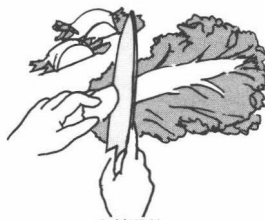
くし形切り



半月切り



さいの目切り



そぎ切り



いちょう切り



あられ切り



短冊切り



みじん切り



ささがき



小口切り



乱切り

●かつらむき だいこん、うど、きゅうりなどを、5～6cmの長さに切り、片方の手で材料を回しながら、皮をむく要領で、薄く長くむいていく。

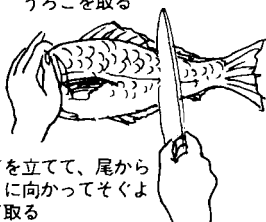
魚は調理の仕方によつておろし方を変える

魚をおろす前に、うろこやえらのあるものは、まずそれらを取り除きます。うろこは、魚に包丁を立て、尾のほうから頭のほうに向かって、軽くそぐようにして取ります。えらは、えらぶたを開

いて包丁の先でえらを押しえ、左手で頭を引っぱるようにします。次に、魚の尾を左、腹を手前にして置き、腹を切り開いて、そこから内臓を取り出し、水洗いします。

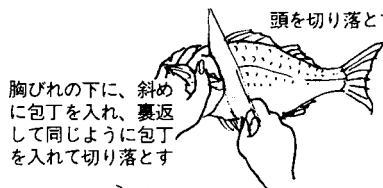
魚のおろし方

うろこを取る



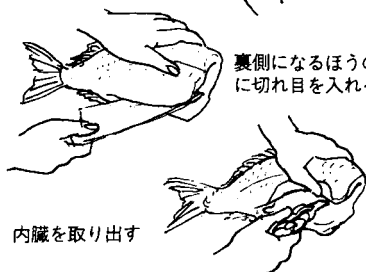
魚に包丁を立てて、尾から頭のほうに向かってそぐようにして取る

頭を切り落とす



胸びれの下に、斜めに包丁を入れ、裏返して同じように包丁を入れて切り落とす

裏側になるほうの腹に切れ目を入れる



内臓を取り出す



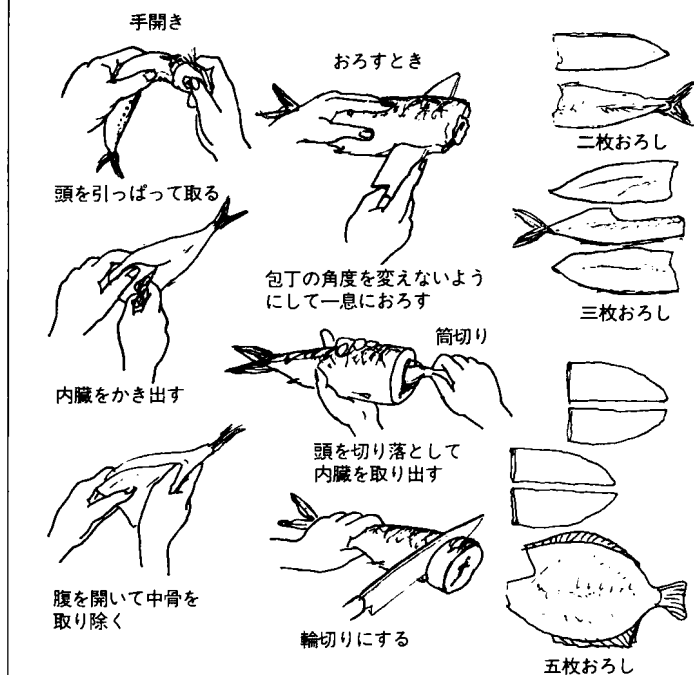
腹を開いて、水を流しながらよく洗う



洗ったあとは水気をきる

●筒切り さばなどのような、ころころした魚のさばき方。胸びれの上から頭を切り落とし、内臓を取り出し、頭の側から輪切りにしていく。

魚の種類とおろし方



【二枚おろし】骨のない上身と、中骨のついた身に切りはなす方法で、あじ、さばをはじめ、ほとんどの魚に用いる。包丁を一定の角度に保ち、骨に身を残さないようにおろす。

【三枚おろし】大きめの魚を焼き魚などにするとき、二枚おろしにした骨つきの身を、さらに上身と中身におろす。

【五枚おろし】ひらめやかれいのように、身幅の広い魚によく用いられる。また、かつおなど身の柔らかい魚を、刺身や煮魚にするときにも用いる。

【背開き】あじやきすをてんぷらにするときなどのおろし方で、背側から中骨にそって、腹側を切らないように尾まで切り開く。

●手開き いわしなど小ぶりの魚に用いられるさばき方。包丁を使わずに頭をちぎり、内臓を抜き、骨を浮かすようにずらしてはさすが、新鮮なものに限る。

肉はそれぞれ部位の特徴を生かして料理

■牛肉

【肩ロース】筋っぽいが、適度の脂肪がある。薄切りは炒め物、角切りは煮込み料理に用いる。

【リブロース】柔らかく風味がよいので、すきやき、ステーキ、ローストビーフなどに用いる。

【サーロイン】肉厚で柔らかく、ステーキに最適。

【肩】エキス分やゼラチン質に富み、煮込み向き。

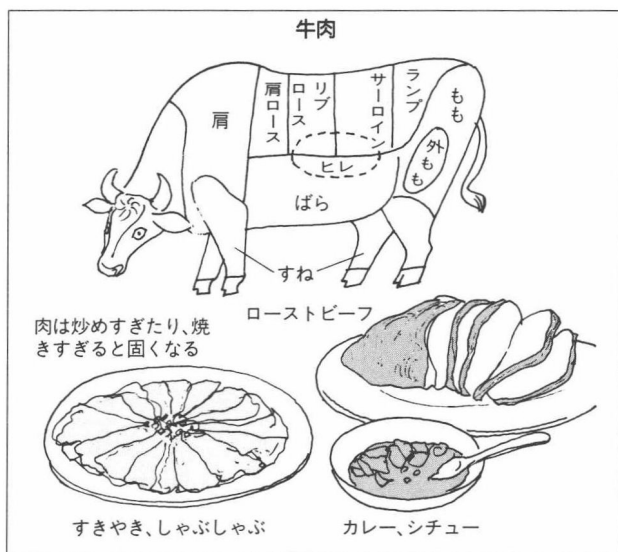
【ばら】繊維や膜が多いが、うまみがあるため、薄切りは焼き肉、角切りは煮込み料理に向く。

【もも】ややきめが粗い赤身で、薄切りは炒め物、角切りは煮込み料理に用いる。

【ランプ】脂肪が少なく、柔らかい赤身で、ステーキ、ローストビーフ、ソテーなどに用いる。

【ヒレ】きめが細かく、脂肪が少ない部分で、ステーキ、カツレツに用いる。

【すね】筋は多いがうまみがあり、煮込み向き。



●Tボーン 牛の背骨は、腰との境あたりでT字形になっているが、その部分のサーロインとヒレのこと。1頭の牛から16枚くらいしか取れない最高級肉。

■豚肉

【肩】適度な脂肪があり、薄切りは炒め物や豚汁、角切りは煮込み料理に用いる。

【ロース】うまみのある部分で、トンカツ、ソテ

ー、焼き豚、煮込み料理など多方面に利用できる。

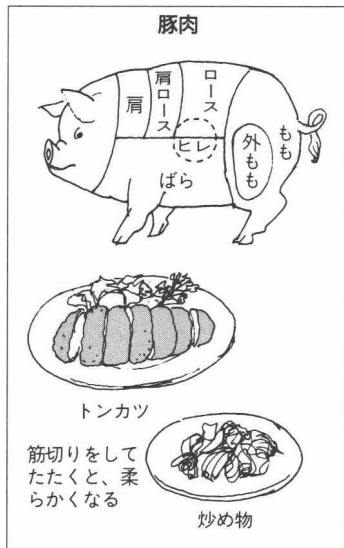
【ばら】赤身と脂肪が層をなし、こくがある。角

煮、シチュー、カレー、酢豚、豚汁などに用いる。

【もも】脂肪がほとんどない赤身で、トンカツ、

焼き豚、酢豚、豚汁、炒め物に用いる。

【ヒレ】きめが細かく柔らかで、脂肪が少なく淡



白な味。ロースト、トンカツ、ソテーに用いる。

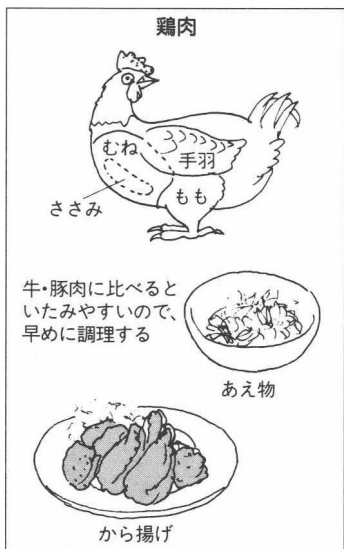
■鶏肉

【手羽】肉は少ないが、ゼラチン質に富む。揚げ物、煮込み料理、焼き物に用いる。

【むね】柔らかく、脂肪が少ない。ロースト、煮込み料理、炒め物、揚げ物などに用いる。

【もも】骨つきのまま、ローストや煮込み料理、炒め物に用いる。

【ささみ】脂肪が少なく淡白なので、刺身や碗のたねなどに用いる。



●カツレツ 肉料理の代表ともいえるカツレツは、肉を平たく切り、パン粉をつけて揚げたもの。英語のcutletからきたもので“1人分の切り身”という意。