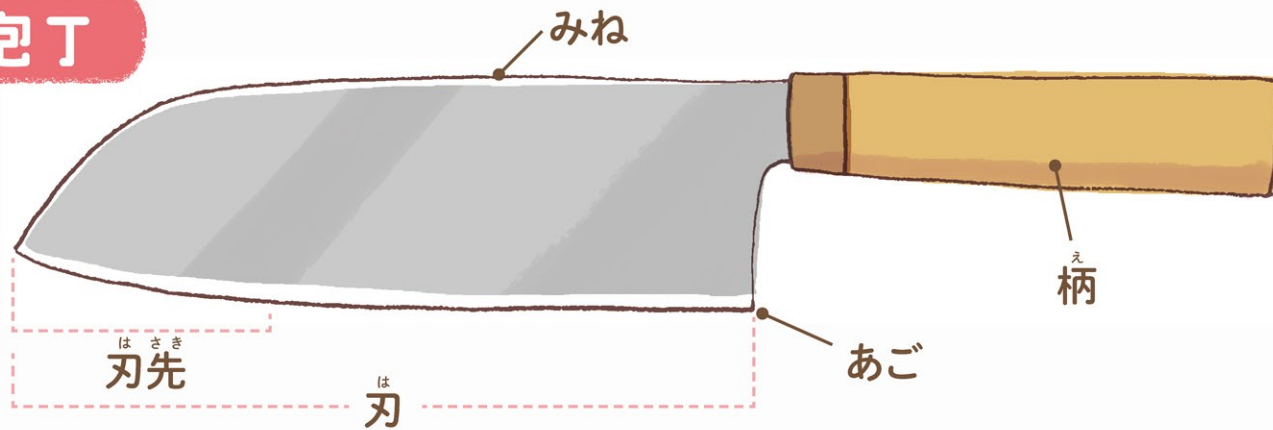


## ② 包丁・まな板の取りあつかい方

### 包丁



#### ステンレス



金属だがさびにくいのが特徴。セラミックよりは重く、じょうぶ。種類が豊富にあるので、経験や年齢に応じて選べる。

#### セラミック



ステンレス包丁よりも軽く、さびないのが特徴。やわらかくてまっすぐ切るものに向いている。かたい野菜を切ると、刃が欠けてしまうこともある。

#### 鉄



切れ味がよく、さびやすいのが特徴。ステンレスより切れ味が長もちするが、手入れがたいへんなので上級者向け。

#### 牛刀



洋包丁の代表。名前のとおり、もともとは肉を切るためのもので、刃は細長く先がとがっている。これ一本あればだいじょうぶというくらい万能な包丁。

#### ペティナイフ



洋包丁の一つで、牛刀を小さくしたものの。包丁を使うのに慣れてきたら、大人用のペティナイフを使うのもよい。ただし、刃先がとがっているので十分に注意が必要。

#### 三徳包丁



文化包丁とも呼ばれる。牛刀に比べると、短くてはばが広い。戦後日本で考案されたもので、魚、肉、野菜の3つに使えることから、三徳という名前になった。

### おうちのかたへ

- 包丁を選ぶときは、手の大きさに合っているか、重さが適切かを確認しましょう。
- 初めて使う包丁は、柄がにぎりやすく、刃先や刃元のとがった部分が丸められているものをおすすめします。全体的に鋭い刃がついておらず、刃わたりが10～15cmくらいのもの

が適当でしょう。

- 慣れないうちは、やわらかいものを切って練習しましょう。包丁に慣れ、安全に作業ができるようになったら、鋭い刃がついた切れる包丁を使ってみましょう。

### 使い方

かたはばと同じくらいに足のはばを開こう。



足はこのくらいの角度で開く。



包丁を持つ手の側の足を一歩引く。



人差し指を、包丁のみねに沿わせて持ってもよいよ。



### 洗い方

流しの平らなところに置く。



柄のほうから刃先に向かって、なでるように片面ずつ洗う。

### 使うときのポイント



人にわたすときは、台の上に置いてわたす。



刃先を人に向けない。



手に持ったまま歩きまわらない。ふり向かない。



使ったら、すぐに洗う。



不安定な場所に置かない。



1つのまな板で2人が包丁を使わない。

### まな板

木のまな板は切る前にぬらしてふく。



使ったらそのつど、よごれを洗い流し、水けをふき取ってきれいに保つ。



ぬれたままだと、食材がすべて危ないよ。



肉や魚用の面、野菜の面を決めておき、使い分ける。