

# 男子、厨房に入ろう！



## 「男子厨房に入らず」

この言葉からは、「男は料理をしない」という意味を連想されがちです。

この言葉は、紀元前の中国の思想家である孟子の「君子は厨房を遠ざく」といわれています。

本来の意味は、「君子(国を治めるような人物)は、家畜を殺して調理する場所である厨房には近づきべきではない」であり、決して男性が料理を行ってはならない、というものではありません。日本に伝わってから、長い年月と時代の風潮などにより、いつの間にか異なった意味で広まってしまったようです。

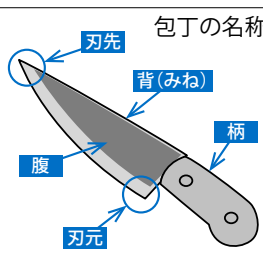
最近では厨房(台所)に立ち、料理をする男性の姿もすっかり定着しています。少ない品数でも、手の込んだものでなくともよいので、まずは包丁を持って、台所に立ってみませんか。自分で料理を作って食べることは楽しいものですよ。

詳細：健康・子ども課健やか推進係

☎(889)2049

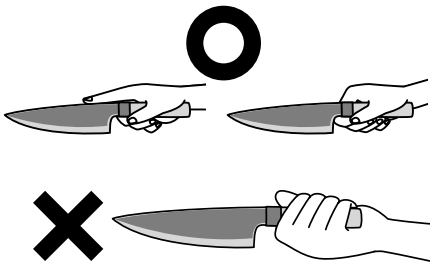
## 料理の基本、包丁の使い方

包丁の名称	
刃先	浅く切り目を入れたり、ごぼうをささがきするときなど細かい作業をするときに使います。
背(みね)	肉をたたいたり、ごぼうの皮をこそげるときに使います。
柄	手で握るところです。
刃元	かつらむきや皮をむくときに使います。
腹	輪切りや千切りをはじめ、多くの切り方はこの部分を使います。



### ★持ち方

中指、薬指、小指で包丁の柄をしっかりと握ります。人差し指は添えるように。みねに当てても良いです。



### ★姿勢

まな板に平行に立ち、そこから右足を半歩後ろに引いた姿勢(体の正面はまな板に対して斜め45度)が理想です。

まな板と体の間は、握りこぶしひとつ分くらい空けて、まな板の上に置く左手、包丁を持つ右手、体の正面で、3角形を作る気持ちで構えます。



### ★切り方

材料を押さえた側の手を、切りたい幅に合わせてずらしながら切ります。指先は軽く曲げて内側にします。

