

# 食育セミナーNo.29 料理の基本 切り方 Part5

よく使う切り方の一つに**せん切り**があります。もとの素材の形状によって上手に切るコツがあります。サラダ、酢の物、炒め物、付け合せやあしらいなどに使います。

## ◆キャベツ

葉を数枚むいて、固い芯の部分を切り取り、3~4枚重ねてしっかりと押さえ、細く切ります。繊維に沿って切るとパリッと仕上がりに、直角に切るとやわらかに仕上がります。

## ◆ピーマン

縦に二つに切り、へたと種を取り除いて平たく押さえ、端から縦に細く切ります。繊維に沿って切るとしっかりとします。

## ◆斜め切りの薄切りから

人参やきゅうりなどは一度斜め切りで薄切りにしたものを少しずつずらして重ね端から細く切ります。

## ◆針しょうが

生姜を薄く輪切りか斜め切りにしたものを少しずつずらして重ね極細に切っていきます。

針のように細いのでこの名前がついています。

## ◆白髪ねぎ

白ねぎ（長ねぎ）の白い部分を5cmの長さに切り、縦に1本きり目を入れてから開きます。

平らに開いてから縦に極細に切っていきます。水にさらすとパリッと仕上がります。

