

वर्गीकृत दक्ष कामदार(i)

खाद्य सेवा उद्योगको लागि सीप मूल्यांकन
परीक्षाको अध्ययन सामग्री

“खानेकुरा र पेय तयारी”

संस्करण १ (२०७८ वैशाख २ संशोधन)

अन्तरिम अनुवाद (नेपाली)

जापान फुड सर्भिस एसोसिएसन

<अनुवादित संस्करणको परिचय>

यी “फुड सर्भिस इन्डस्ट्रीको लागि सीप मूल्यांकन परीक्षाको अध्ययन सामग्री”ले वर्गीकृत दक्ष कामदारको (i) लागि चाहिने कुराहरू अन्तर्गत रेस्टुरेन्ट क्षेत्रमा काम गर्न आवश्यक/चाहिने आधारभूत ज्ञान तथा सीपहरू प्रस्तुत गर्दछ। त्यसैगरी, मूल सामग्रीहरूमा प्रयोग गरिएका जापानी शब्दावली जापानमा रेस्टुरेन्ट क्षेत्रमा काम गर्न सक्ने हुनको लागि चाहिने आधारभूत कुरामा पर्दछन्।

वर्गीकृत दक्ष कामदार (i)को लागि रेसिडेन्टको हैसियत प्राप्त गर्न चाहिने सीप मूल्यांकन परीक्षणमा तीनवटा विषय रहेका छन्।

सरसफाई नियन्त्रणसँग सम्बन्धित कुराहरू

“सरसफाई नियन्त्रण”

तयारी गर्ने कार्यहरूसँग सम्बन्धित मुख्य कुराहरू

“खानेकुरा र पेयको तयारी”

ग्राहक सेवा संचालनसँग सम्बन्धित मुख्य कुराहरू

“ग्राहक सेवा”

यो अध्ययन सामग्री यी तीनवटा विषयहरू अनुसार तयार गरिएका छन्।

यो सामग्रीले “खानेकुरा र पेयको तयारी” विषय प्रस्तुत गर्दछ जुन मुख्य गरी फुड सर्भिस इन्डस्ट्रीमा काम गर्न आवश्यक पर्ने तयारी कार्यहरूसँग सम्बन्धित कुरा हो। यो सामग्रीले तयारी कार्यहरूको लागि चाहिने आधारभूत ज्ञान लगायतका कुराहरू प्रस्तुत गर्दछ; तर पनि, केही विषय सामग्रीहरू तपाईंले काम गर्ने वास्तविक ठाउँमा लागू हुने नियमभन्दा फरक हुन सक्छन्। आधारभूत अवधारणा उही हुन्छ, तर फरकपन चाहिँ तिनीहरू गर्ने तरिका तपाईंले काम गर्ने ठाउँको आधारमा फरक हुन सक्ने भएकोले हो। यो अवस्थामा, तपाईंको कार्यस्थलमा लागू हुने नियमहरू हेर्न सुझाइन्छ।

विषय सूची

I . प्रयोग हुने सामग्रीहरूको ज्ञान (कच्चा सामग्रीहरू)

1. मासुको प्रकार
2. सी-फूडको प्रकार
3. फलफूल र तरकारीको प्रकार

II . आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरूको ज्ञान

1. आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरूको प्रयोजन
2. तरकारीहरूको लागि आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू
3. सी-फूडको लागि आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू

III . विभिन्न तयारी विधिहरूको ज्ञान

1. तापले पकाउने
2. ताप विना पकाउने

IV . पकाउने उपकरण, भाँडावर्तन र औजारहरूको ज्ञान

1. पकाउने उपकरणहरू
2. पकाउने भाँडावर्तन र औजारहरू
3. नाप्ने उपकरणहरू

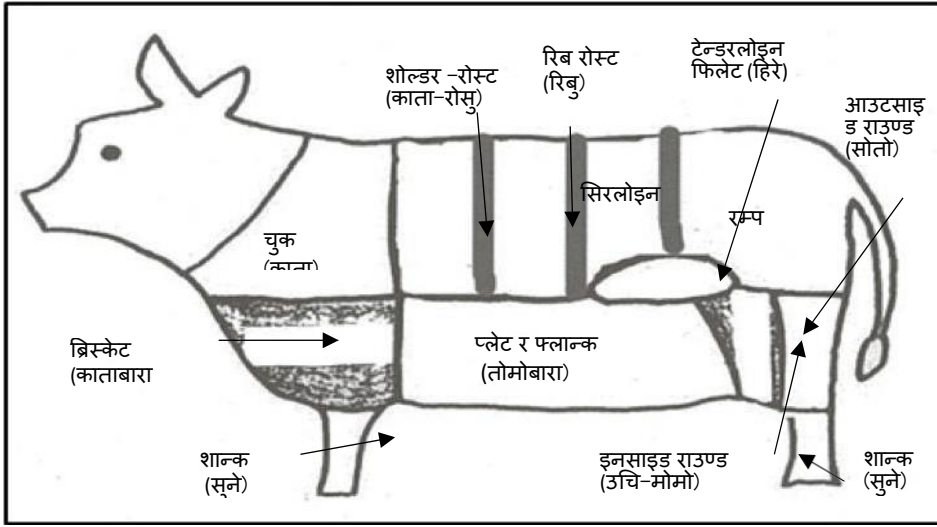
V . पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको ज्ञान

1. भान्छामा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा
2. पकाउने उपकरण, भाँडावर्तन र औजारहरू चलाउने तरिका
3. अन्य भाँडावर्तन र औजारहरू चलाउने तरिका
4. आगलागी रोकथाम उपायहरू

I . प्रयोग हुने सामग्रीहरूको ज्ञान
(कच्चासामग्रीहरू)

1. मासुको प्रकार

(1) बीफको फरक-फरक कटाईहरूको विशेषता र तिनीहरू प्रयोग कुने मुख्य परिकारहरू



ग्यु-निकोमी



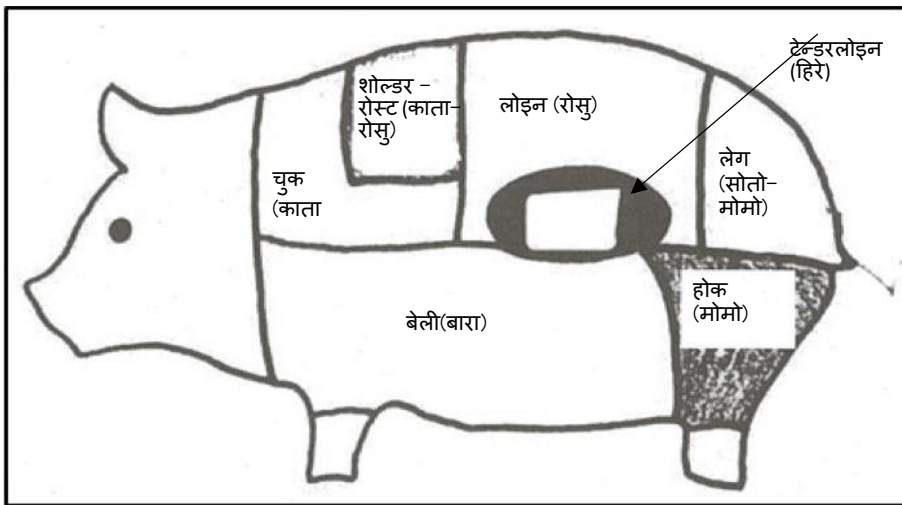
शाबु-शाबु

कटाई	विशेषताहरू	मुख्य परिकारहरू
चुक (काता)	पातलो रातो मासु, जुन अलिकति कडा हुन्छ। एक्स्ट्राक्ट्स र कोलाजेन उच्च भएको	ब्रेज्ड गरिएका (हल्का फ्राई गरी उसिनेका) परिकार र सुपहरू आदिमा प्रयोग गरिने
ब्रिस्केट (काताबारा)	फ्याटी लेयरहरू सहितको रातो मासु। चुङ्गम जस्तो कडा मासु	ब्रेज्ड गरिएको परिकारहरूमा प्रयोग गरिने
काँध-रोस्ट (काता-रोसु)	बोसोको मध्यम मात्रा भएको केही धेरै साइन्जुज। एउटा स्वादिष्ट कटाइ	पातलो काटेर उमालेको बीफ (शाबु-शाबु), आगोको सानो आँचमा पकाएको बीफ (सुकी-याकी) र गील गरिएको बीमको बाबेक्यू (याकी-निकु) आदिमा
करड-रोस्ट (रिबु-रोसु)	कोमल बनावट भएको। मासुको स्वाद प्रस्तुत गर्ने परिकारहरूको लागि राम्रो हुन्छ।	पातलो काटेर उमालेको बीफ (शाबु-शाबु), आगोको सानो आँचमा पकाएको बीफ (सुकी-याकी) र स्टिकहरू आदिमा प्रयोग हुने
सिरलोइन (सारोइन)	कोमल संरचना भएको। मासुको गुणस्तर उत्कृष्ट छ।	स्टिक र रोस्ट बीफ आदिमा प्रयोग हुने
टेन्डरलोइन फिलेट (हिरे)	कोमल बनावट भएको कोमल कटाइ। बोसो कम हुने भएकोले भुटनको लागि राम्रो।	बीफ कटलेट र स्टिक आदिमा प्रयोग हुने
रम्प (रान्पु)	कडा स्वाद भएको टेन्डर, रेड मीट। सबै प्रकारका परिकारमा प्रयोग गरिने।	स्टिक र रोस्ट बीफ आदिमा प्रयोग हुने
प्लेट र फ्लान्क (तोमोबारा)	बोसोयुक्त रातो मासु। खस्रो बनावट भएको, मार्बल जस्तो हुने। यसको धेरै मिठो स्वाद हुन्छ।	ब्रेज्ड गरिएको परिकार र कोरियन तरिकाले पोलेको बीफ बाबेक्यू (कारुबी-याकी)मा प्रयोग हुने

इनसाइड राउण्ड (उचि-मोमो)	न्यून बोसो भएको बीफ कट	स्टिक, रोस्ट बीफ, पोलेको बार्बेक्यु (याकी-निकु) र ब्रेज्ड गरिएका परिकारमा प्रयोग हुने
आउटसाइड राउण्ड(सोतो-मोमो)	खस्रो बनावट भएको, न्यून बोसो भएको चुइगम जस्तो कडा मासु। पातलो गरी वा डाइसजस्तो गरी काटेमा यो स्टिर-फ्राइजको लागि राम्रो हुन्छ।	ब्रेज्ड गरिएका परिकार र स्टिर-फ्राइजमा प्रयोग हुन्छ
शान्क(सुनो)	धेरै साइन्जु भएको हार्ड कट। लामोसमय उमाल्दा कोलाजेन घुल्छ र नरम हुन्छ।	स्ट्यु, करी वा ब्रेज्ड गरिएका परिकारमा प्रयोग हुन्छ

*स्रोत: अखिल जापान मिट इन्डस्ट्री कोअपरेटिभ एसोसिएसनले प्रकाशित गरेको "मिट लेबलिंग ह्याण्डबुक २०१५" बाट साभार।

(2) सुँगुरको मासुको फरक-फरक कटाईहरूको विशेषता र तिनीहरू प्रयोग कुनै मुख्य परिकारहरू



शोगा-याकी



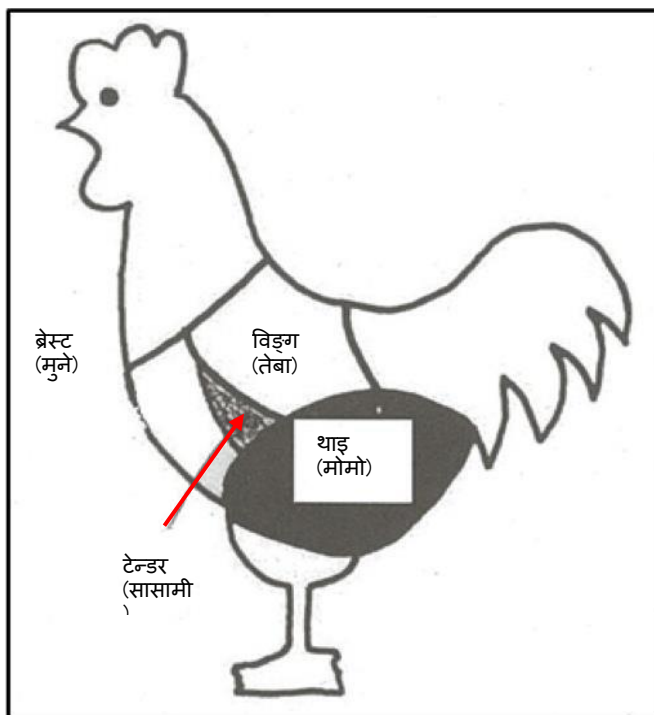
टोन-कास्तु

कटाई	विशेषताहरू	मुख्य परिकारहरू
चुक(काता)	खस्रो बनावट भएको, चुइगम जस्तो मासु। यसमा अलिक धेरै बोसो हुन्छ, यदि मासुलाई डाइसजस्तो काटेर बफ्याएर पकाउँदा राम्रो फलैतार टिन्छ।	स्टियु र सुँगुरको मासुको र बीन्स आदिमा प्रयोग हुन्छ
काँध-रोस्ट (काता-रोसु)	केही खस्रो बनावट भएको, चुइगम जस्तो मासु। गहिरो, अति मिठो स्वाद। पकाउनु अघि साइन्जुलाई काटेर फाल्नु पर्ने हुन्छ।	करी, पोलेको सुँगुरको मासुको (याकी-बुता) र जिन्जर सहित पोलेको सुँगुरको मासुको (शोगा-याकी) आदिमा प्रयोग हुन्छ
लोइन (रोसु)	कोमल बनावट । मध्यम बोसो भएकोले यो टेन्डरलोइनभन्दा धेरै राम्रो हुन्छ: र सुँगुरको मासुको सबभन्दा उत्कृष्ट कटाई हो। बाहिरपट्टिको बोसोको मने हर्ने स्वाद हुन्छ (उमामी)।	सुँगुरको मासुको कटलेटहरू, पातलो चाना काटिएको बोइल गरिएको सुँगुरको मासुको (बुता-शाबु) र रोस्ट ह्याम आदिमा प्रयोग हुन्छ।
टेन्डरलोइन (हिरे)	यो कोमल बनावट भएको एउटा टेन्डर कट हो। प्रचुर भिटामिन बी हुन्छ, बोसो न्यून छ। तेलप्रयोग हुने परिकारको लागि राम्रो हुन्छ।	सुँगुरको मासुको कटलेट र साउटेहरूको लागि प्रयोग हुन्छ
लेग (सोतो-मोतो)	हल्का स्वाद भएको रातो मासु। होक जस्तै यसलाई पनि विभिन्न परिकारहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।	साउटेज, पोलेको सुँगुरको मासुको बार्बेक्यु (याकी-निकु) र ह्याम-अफ-द-बोन आदिमा प्रयोग हुन्छ

होक (मोमो)	न्यून बोसो भएको कोमल बनावट । टेन्डरलोइन पछिको सबभन्दा धेरै भिटामिन बी हुन्छ।	साउटेज, पोलेको सुँगुरको मासुको बार्बेक्यु (याकी-निकु) र हयाम-अफ-ट-बोन आदिमा प्रयोग हुन्छ
बेली (बारा)	फ्याटी लेयर्स भएको रेड मिट। हड्डी पनि सँगै छ भने यसलाई "स्पेयर रिब्स" भनिन्छ।	करी, दौंगपो सुँगुरको मासुको (एउटा चाइनिज परिकार) र ब्रेइज गरिएको परिकारहरू आदिमा प्रयोग हुन्छ

*स्रोत: अखिल जापान मिट इन्डस्ट्री कोअपरेटिभ एसोसिएसनले प्रकाशित गरेको "मिट लेबलिंग हयाण्डबुक २०१५"बाट साभार।

(3) कुखुराको फरक-फरक कट/भागहरूको विशेषता र तिनीहरू प्रयोग कुनै मुख्य परिकारहरू



कारा-एज



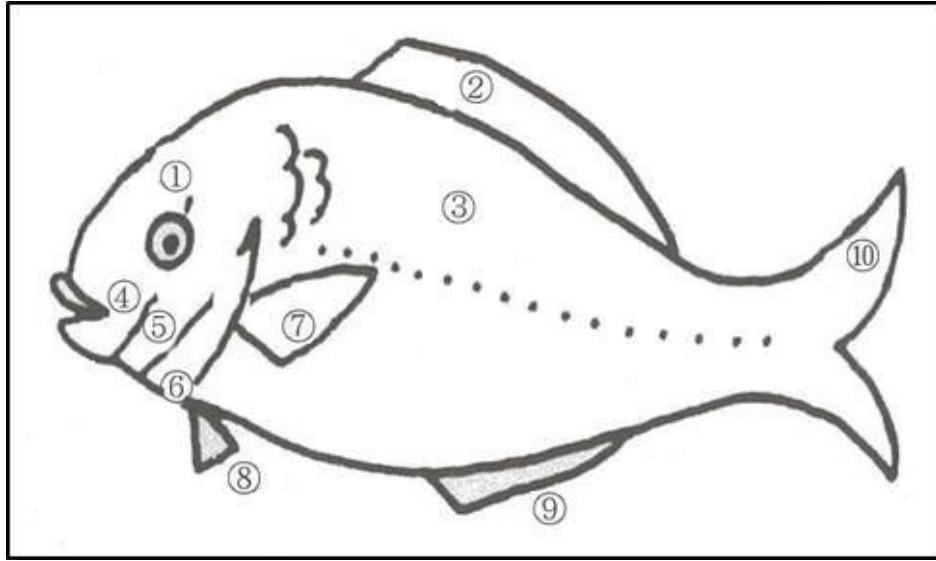
याकी-तोरी

कटाई	विशेषताहरू	मुख्य परिकारहरू
थाइ (मोमो)	यो मासुमा बोसो हुन्छ। यो राम्रोसँग बसेको हुनाले यसको दामी फलेवर हुन्छ। ब्रेस्टको तुलनामा यो अलिक चपाउनुपर्ने खालको हुन्छ।	तेरियाकी परिकार, चिकेन कटलेट र भुटेको चिकेन (कारा-एज) आदिमा प्रयोग हुन्छ
ब्रेस्ट(मुने)	प्रोटीन भएको नरम मासु, यसले सादा स्वाद दिन्छ। बोसो न्यून भएको भाग।	उमाल्ने वा बफाइन्छ
टेन्डर(सासामी)	प्रोटीन भएको यो भागमा न्यून बोसो हुन्छ, जसले सादा स्वाद दिन्छ।	फ्रिटरहरू र सेभोरी एग-कस्टर्ड (चावान-मुशी) आदिमा प्रयोग हुन्छ
विङ्ग/पखेटा (तेबा)	कोलाजेन प्रचुर पाइने	भुटेको चिकेन (कारा-एज), ब्रेइज गरिएको चिकेन र ग्रिल्ड बार्बेक्यु चिकेन (याकी-तोरी) आदिमा प्रयोग हुन्छ

*स्रोत: अखिल जापान मिट इन्डस्ट्री कोअपरेटिभ एसोसिएसनले प्रकाशित गरेको "मिट लेबलिंग हयाण्डबुक २०१५"बाट साभार।

2. सी-फूडको प्रकारहरू

(1) माछाको प्रमुख भागहरू



①	आखाँ	②	डोर्सल फिन	③	काउडल स्पाइन
④	बडी स्पाइन	⑤	गिल कभर	⑥	गिल च्याम्बर
⑦	पेक्टोरल फिन	⑧	पेल्विक फिन	⑨	एनल फिन
⑩	काउडल फिन				

(2) खास सी-फूड र कुन ऋतुमा यो पाइन्छ











“ऋतुमा” भन्नाले सी-फूड, तरकारी वा फलफूलहरू जस्ता सामग्रीहरू ताजा पाइने र खाँदा स्वादिष्ट हुने समय भन्ने बुझ्नुपर्छ। यहाँ हामीले जापानको खास सी-फूड र यो कुन ऋतुमा पाइन्छ भनेर देखाउँछौं।

ऋतु	खास सी-फूड
स्प्रिङ (वसन्त)	जापानिज म्याकेरेल (सावारा), क्लाम्प (असारी), सी-वीड(वाकामे), कुसियन् ब्र्याप (फुना), रेड सी ब्रिम (मादाइ),   
समर (ग्रीष्म)	स्वीटफिस (अयु), जापानिज स्क्वीड (सुरुमेइका), स्कालोप्स (होताते), जापानी सार्डीन्स (माइवाशी), जापानिज ज्याक म्याकेरेल (माजी)   
फल (शिशिर)	स्किपज्याक टुना (कात्सुओ), साल्मोन (साके), साउरी (सान्मा), चुब म्याकेरेल (मासाबा)   
विन्टर (जाडो)	स्नो क्राब (जुवाइ कानी), कोड (तारा), पफरफिस (फुगु), जापानिज स्याण्डवीच (हाताहाता), ओखोत्स्क अत्का म्याकेरेल (होक्के), जापानिज एम्बरज्याक (बुरी), टुना (मागुरो), जापानिज टाइगर प्राउन (कुरुम्बा एबी), ओयस्टर (काकी)   

*ऋतु अनुसारको फुडहरू पाइने समय क्षेत्र र मौसमको प्रभावले फरक पर्न सक्नेछ।



3. फलफूल र तरकारीका प्रकारहरू

(1) तरकारीका मुख्य प्रकारहरू

प्रकार	खास तरकारीहरू
जरा तरकारीहरू	<p>गाँजर (निनजिन), मूला (दाइकोन), लोटसको जरा (रेनकोन), आलु (ज्यागा-इमो), तारो (सातो-इमो), सलगम (काबु), बुरडोक (गोबोउ)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>गाँजर</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>लोटस रुट</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>आलु</p> </div> </div>
पात र डाँठ तरकारीहरू	<p>चाइनिज बन्दागोभी (हाकुसाइ), बन्दागोभी (क्याबेत्सु), प्याज (तामा-नेगी), पालुंगो (होरेन्सो), स्प्रिङ प्याज (नेगी), साग (रेतासु), स्वीट कोल्ट्सफुट (फुकी), खाने क्रिसानथेमम (शुन्गीकु), पट-हर्ब मस्टार्ड (मिजुना)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>चाइनिज बन्दगोभी</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>बन्दागोभी</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>प्याज</p> </div> </div>
फलफूल तरकारीहरू	<p>भन्टा (नासु), टमाटर (तोमातो), काँक्रा (क्युरी), शिमला मिर्च (पिमान), कायेन्ने (तोगाराशी), फर्सी (काबोचा), लहरे बोडी (स्याइनगेन), भटमासको कोसा (एदा-मामे), सिमीहरू (सोरा-मामे)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>भन्टा</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>टमाटर</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>काँक्रा</p> </div> </div>
फलफूलहरू	<p>स्ट्रबेरी (इचिगो), खरबुजा (मेलोन), तरबुजा (मुइका)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>स्ट्रबेरी</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>तरबुजा</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>खरबुजा</p> </div> </div>

(2) फलफूल र तरकारीहरूको मुख्य मौसम/ऋतुहरू

यहाँ हामी जापानको खास फलफूल र तरकारीहरू कुन ऋतुमा पाइन्छ भनेर देखाउँछौं।

ऋतु	खास फलफूल र तरकारीहरू
स्प्रिङ (वसन्त)	तामाको टुसा (ताके-नो-को), रेप ब्लुजुम (नानोहाना), कुरिलो (असुपारागासु), सिमी (सोरा मामे), स्ट्रबेरी (इचिगो) 
समर (ग्रीष्म)	तितेकरेला (गोया), शिमला मिर्च (पिमान), आरू (मोमो), काँक्रा (क्युरी), टमाटर (तोमातो), तरबुजा (सुइका) 
फल (शिशिर)	सकरखण्ड, (इमो-सात्सुमा)कटुस, (कुरी)हलुवावेद, (काकी)नाशपाती, (नाशी) च्याउ (शिमेजी), गिन्को नट्स (गिन्नान) 
विन्टर (जाडो)	मूला (दाइकोन), चाइनिज बन्दगोभी (हाकुसाइ), ब्रोकाउली, बैशाखे प्याज (नेगी) 

*ऋतु अनुसारको फलफूल र तरकारीहरू पाइने समय क्षेत्र र मौसमको प्रभावले फरक पर्न सक्नेछ।

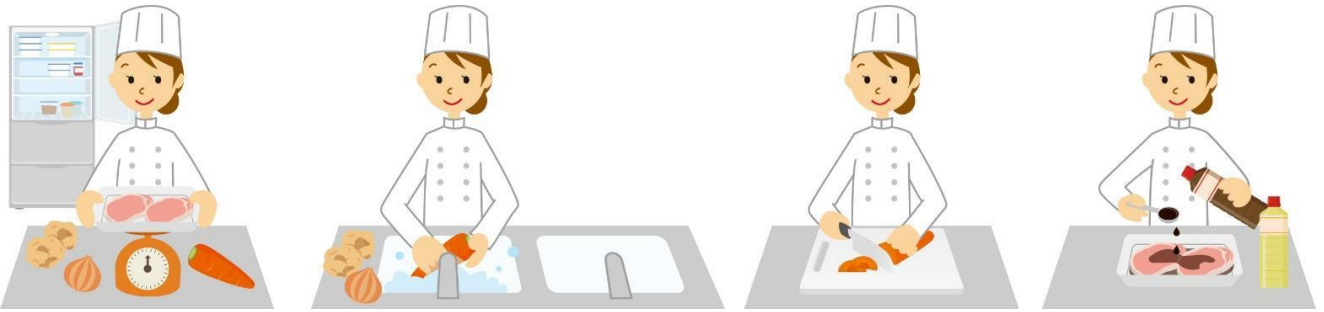
II . आधारभूत तयारी प्रक्रियाको ज्ञान

1. आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरूको प्रयोजन

(1) प्रमुख कार्यहरू

“तयारी प्रक्रियाहरू” भन्नाले पकाउनको लागि गरिने कार्यहरू हुन्। प्रमुख कामहरू यसप्रकार छन्:

- (A) पकाउन चाहिने आवश्यक मात्राहरूको गणना गर्ने। र फ्रिजबाट आवश्यक मात्रामा मात्र सामग्रीहरू निकाल्ने।
- (B) धूलो, मैलो, मानिसलाई हानी गर्ने ब्याक्टेरिया र अन्य पदार्थहरू हटाउन काँचो सामग्रीहरूलाई धुने। आवश्यक परे निस्सङ्क्रमण बनाउने।
- (C) पकाउनको लागि चाहिने आकारमा काँचो सामग्रीहरूलाई काट्ने (खान नहुने भागहरू फाल्ने र खान सजिलो हुने आकारमा काट्ने)। बोक्राहरू पनि हटाउने।
- (D) काँचो सामग्रीहरूलाई सिजन गर्न मेरिनेट गर्ने।



(A)

(B)

(C)

(D)

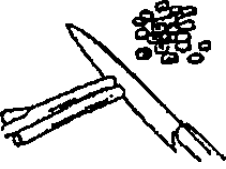


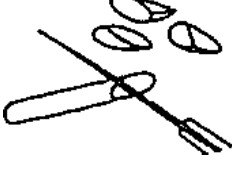



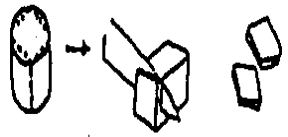
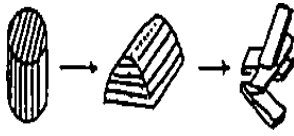



(2) ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

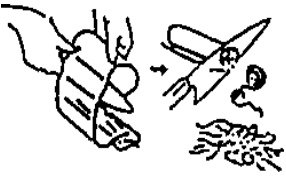



काँचो सामग्रीहरूमा ब्याक्टेरिया वा यस्तै जीवहरू हुन सक्छन्, जुन मानिसको लागि हानिकारक हुन्छ। तसर्थ, आधारभूत तयारी कार्यको समयमा यस्ता प्रकारको व्याक्टेरिया र जीवहरूको वृद्धि हुन नदिने सुनिश्चित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यसैगरी, तपाईंको हात, पकाउने भाँडा वा सतहहरूबाट खानेकुरा प्रदूषित (दोस्रो वस्तुबाट हुने प्रदूषण) हुन नदिनु पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। खानेकुरा तयार भएपछि वा निस्सङ्क्रमण गरिएपछि यसमा प्रदूषण हुन नदिन विशेष ध्यान पुर्याउनुपर्ने हुन्छ।

- (A) सामग्रीहरू फ्रिज वा फ्रिजरबाट निकालिसकेपछि तुरुन्त आधारभूत तयारी प्रक्रिया पुरा गर्नुपर्छ।
- (B) जमेको सामग्रीहरूलाई डिफ्रोस्ट गर्दा ब्याक्टेरिया बढ्न दिनु हुँदैन; जस्तै : पगाल्नको लागि राम्रो विधिहरू भनेको फ्रिजमा नै डिफ्रोस्ट गर्ने वा पानीको धारा मुनि राखेर पगाल्ने।
- (C) आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू तोकिएको काम गर्ने सतहहरूमा गरिनुपर्छ। त्यसैगरी, पकाउन चाहिने औजारहरू (जस्तै: कटनी बोर्ड, किचन चक्कु आदि) छुट्टै प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिनुपर्छ। व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि विभिन्न औजारहरू छुट्याउन कठिन हुन्छ। यसो हुँदा सबै काम गर्ने सतहहरू र पकाउन चाहिने औजारहरू (कटनी बोर्ड, किचन चक्कु आदि) प्रयोग गरिसकेपछि राम्रोसँग सफा र निस्सङ्क्रमण गरिनुपर्छ।
- (D) आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू र खानेकुरा सर्भ गर्ने उही समयमा, उही ठाउँमा गरिनु हुँदैन।
- (E) आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू र खानेकुरा सर्भ गर्ने कार्य उही समयमा उही व्यक्तिबाट गरिनु हुँदैन।

2. तरकारीहरूको लागि आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू

(1) तरकारीहरू काट्ने खास तरिकाहरू

<p>स-सानो टुक्राहरूमा काट्ने (कोग्चिगिरी)</p>  <p>लामो, पातलो तरकारीहरूलाई पातलो, गोलो टुक्राहरूमा काट्ने</p>	<p>छड्के काट्ने (नानामेगिरी)</p>  <p>लामो पातलो तरकारीहरूलाई छड्के काट्ने, काटिएको सतह लामो हुनेगरी।</p>	<p>अनियमित आकारको टुक्रामा काट्ने (रानगिरी)</p>  <p>उत्रै-उत्रै टुक्रामा काट्ने, तर खास आकारमा होइन</p>	<p>लामो टुक्रामा पातलो गरी काट्ने (सासागाकी)</p>  <p>बाँसको पात जस्तै पातलो हुनेगरी काट्ने</p>
<p>गोलो काट्ने (वागिरी)</p>  <p>सतह गोलो आकारको हुने गरी र उत्रै-उत्रै टुक्रामा काट्ने</p>	<p>अर्ध चन्द्रमा काट्ने (हान्गेतसुगिरी)</p>  <p>गोलो (वागिरी) आकारमा काटिएको कुनै कुरालाई फेरि आधा हुने गरी काट्ने</p>	<p>गिन्कोको पातजस्तो आकारमा काटिने (इचोगिरी)</p>  <p>अर्ध चन्द्र (हान्गेतसुगिरी) आकारमा काटिएको कुरालाई फेरि आधा हुनेगरी काट्ने</p>	<p>गोलो वस्तुलाई घनाकारमा काट्ने (शिकिशिगिरी)</p>  <p>सामग्रीहरूलाई ३ सेमी जतिको घनाकार अर्थात् क्युब आकारमा काट्ने</p>
<p>पातलो आयातकारमा काट्ने (तान्जाकुगिरी)</p>  <p>सामग्रीलाई ४-५ सेमी जति लामो र १ सेमी जति मोटो हुने गरी काट्ने</p>	<p>काठको लटकन आकारमा काट्ने (हियोशिगिकिरी)</p>  <p>सामग्रीलाई डन्डीहरूमा ४-५ सेमी जति लामो र १ सेमी जति वर्गाकार हुने गरी काट्ने</p>	<p>रिबन जस्तै हुनेगरी फाइन स्ट्रिप्समा काट्ने (सेनगिरी)</p>  <p>सामग्रीलाई ठाडो रूपमा फाइन स्ट्रिप्समा काट्ने</p>	<p>अल्ट्रा-फाइन स्ट्रिप्समा काट्ने (शिरागा)</p>  <p>सामग्रीलाई ठाडो रूपमा अल्ट्रा-फाइन स्ट्रिप्समा काट्ने</p>

<p>राम्रोसँग ताछ्ने (कत्सुरामुकी)</p>  <p>मूला आदिको बोक्रा पातलो गरी ताछ्ने</p>	<p>राम्रोसँग टुक्राउने (मिजिनगिरी)</p>  <p>सामग्रीहरू राम्रोसँग टुक्राउने</p>	<p>डाइस जस्तै हुने गरी काट्ने (साइनोमेगिरी)</p>  <p>१ सेमीको क्युबहरूमा काट्ने</p>	<p>राम्रोसँग अझ सानो डाइस जस्तो हुने गरी काट्ने (अरारेगिरी)</p>  <p>साइनोमेगिरी भन्दा सानो तर मिजिनगिरी भन्दा ठूलो आकारमा काट्ने</p>
---	--	--	---

(2) रड परिवर्तन हुनबाट रोकथाम

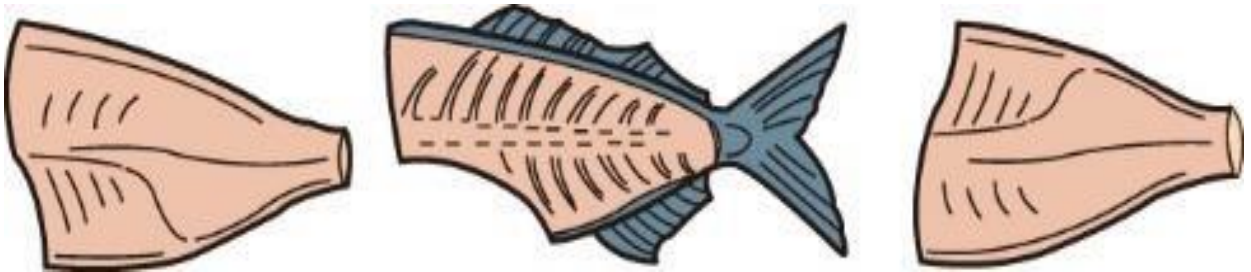
रड परिवर्तन भनेको काटिएको साथमा रड परिवर्तन हुनु हो र यो मुख्य गरी तरकारीहरूमा तिनीहरूलाई एकपटक काटिसकेपछि लागू हुन्छ। तरकारीमा रहेका तत्वहरूले अक्सिजनसँग प्रतिक्रिया गर्दा रड परिवर्तन हुने गर्दछ। तलका विधिहरू प्रयोग गरेर रड परिवर्तन हुनबाट रोक्न सकिन्छ। प्रयोग गरिने विधि तरकारी अनुसार फरक-फरक हुन्छ।

- (A) खानेकुरालाई पानीमा डुबाउने (यसलाई अक्सिजनको सम्पर्कमा नआउने गरी डुबाउने) : सकरखण्ड, आलु र भन्टा आदि
- (B) नुन पानीमा डुबाउने : स्याउ, नासपाती
- (C) भिनेगर पानीमा डुबाउने : बुर्दोक, लोटस रूट आदि

3. सी-फूडको लागि आधारभूत तयारी प्रक्रियाहरू

(1) माछा तयार गर्ने तरिकाहरू (साकाना नो साबाकिकाता (तीनवटा टुक्राहरूमा))

माछा तयार गर्ने यो एउटा तरिका हो। पहिले माछाको टाउको र भुँडी हटाउनुहोस्। त्यसपछि बीचको हाड हुँदै चक्कु चलाउनुहोस् र तीनवटा भागमा काट्नुहोस् - बायाँ आधा, दाँया आधा र बीचको हाड। यो तरिका प्रायः साशिमि तयार गर्दा प्रयोग गरिन्छ।



(2) प्रशोधित माछाको लागि दिइएको विवरणहरू

पूर्वप्रशोधित माछालाई रेस्टुरेन्टमा प्रयोग गर्ने धेरै अवसर छन् (विशेषगरी ठूलो माछाको सवालमा)।

यी माछा प्रायजसो माछा प्रशोधन गर्ने कम्पनीले नै प्रशोधन गरेका हुन्छन्, तर प्रशोधनको चरणका आधारमा फरक विवरण दिइएको छ।

(A) राउण्ड : प्रशोधन नभएको अवस्था ("राउण्ड फिस" भनिने)



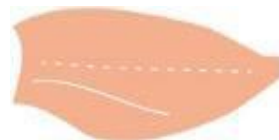
(B) सेमी-ड्रेस गरिएको : भित्रको अङ्ग मात्र हटाइएको हुन्छ



(C) ड्रेस गरिएको : टाउको, गिल र भित्रको अङ्गहरू हटाइएको हुन्छ



(D) सफा गरी तयार गरिएको : ड्रेस गरिसकेर बीचको हाड, फिनहरू र पुच्छर पनि हटाइएको हुन्छ



* नोट : माछा प्रशोधन गर्ने कम्पनीको आधारमा विवरण र यसको परिभाषा परिवर्तन हुन सक्छ।

III . विभिन्न तयारी विधिहरूको ज्ञान

1. तापले पकाउने

आगो, बाफ वा बिजुली आदिको ताप प्रयोग गरी खानेकुरा तयार गर्नुलाई "तापले पकाउने" भनिन्छ। उद्देश्यका आधारमा तापले पकाउने विभिन्न विधिहरू छन्।

(1) पकाउने - विशेष गरी अन्नहरू (ताकु)

यो भन्नाले भात पकाउने बुझाउँछ। यो भात तयार गर्न प्रयोग गरिने विधि हो। पानी चामलमा मिलाइन्छ र केहीबेर छोडिन्छ। चामलले पानी सोसिसकेपछि यसलाई पकाइन्छ।

भातको स्टार्चलाई अल्फा-स्टार्चमा बदल्न यसलाई ९८ डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा माथिको तापक्रममा कम्तीमा २० मिनेटसम्म पकाउनुपर्छ।

तयार गरिएको भातको कडापन पकाउँदा प्रयोग गरिएको चामल र पानीको मात्रा अनुसार फरक-फरक हुन्छ। जति धेरै पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ, भात त्यति नै नरम हुन्छ; जबकि पर्याप्त पानी हालिएको छैन भने भात कडा हुन्छ। त्यसैले, भात पकाउँदा पानी र चामलको मात्राको सन्तुलन मिलाउनु धेरै _____।

<यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण>

पकाइएको सेतो चामल/भात, रातो चामल/भात आदि



(2) उसिन्ने (युदेरु)

यो विधि अन्तर्गत सामग्रीहरूलाई उम्लिरहेको तातो पानीमा हालिन्छ र नरम बनाउन पकाइन्छ।

यदि तपाईंले उम्लिरहेको पानीमा नुन हाल्नु हुन्छ भने खानेकुरा टुक्रिने सम्भावना कम हुन्छ। यदि उम्लिरहेको पानीमा भिनेगर हाल्नु हुन्छ भने यसले सेतो सामग्रीहरूको रङ अझ उज्यालो बनाउँछ। यदि तपाईंले सोडियम बाइकार्बोनेट उम्लिरहेको पानीमा हाल्नु हुन्छ भने यसले हरियो तरकारीहरूको रङलाई अझ चम्किलो बनाउँछ।

< यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण >

उसिनेको एदामामे (हरियो भटमास), उसिनेको आलुहरू आदि



(3) भुट्ने (अगेरु)

यो विधि अन्तर्गत सामग्रीहरूलाई पकाउन तातो तेलमा राखिन्छ।

प्रयोग गरिएको तेललाई १८० डिग्री सेल्सियसमा तताइन्छ, त्यसैले तपाईं तेलले आफूलाई पोल्नबाट जोगिनुपर्छ।

समयसँगै तेलको गुणस्तर खस्कनेछ। यदि तपाईंले कमजोर गुणस्तरको तेल प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यसले फुड पोइजनिङ हुन सक्छ। त्यसैले, हरेकपटक तेल प्रयोग गर्दा यसको गुणस्तर अनिवार्य जाँच गर्नुपर्छ। यदि खराब तेल तपाईंले तताउनु हुन्छ भने त्यहाँ तपाईंले धेरै फोकाहरू उठेको देख्न हुन्छ।

<यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण>

क्रोकेट, जापानी ब्याटर्ड फूड (तेम्पुरा), फ्राइज, भुटेको चिकेन (कारा-एज) आदि



(4) स्टिर-फ्राइ गर्ने (इतामेरु)

यो विधिले सामग्रीहरू पकाउन फ्राइड प्यानमा थोरै जति तातो तेल प्रयोग गर्छ, जसलाई पन्यूले चलाउँदै उच्च तापक्रममा पकाइन्छ।

सामग्रीहरूको बाहिरी भाग छिटै तातो हुने भएकोले यसले डढेको गन्धको साथमा स्वादमा सुधार ल्याउँछ र भित्र भने रसिलो रहन्छ। तर, यदि तपाईंले फ्राइड प्यानलाई पर्याप्त तताउनु भएन र एकैपटक धेरै सामग्रीहरू हाल्नु भयो भने, तपाईंले खानेकुरालाई उचित ताप दिन सक्नु हुने छैन। सामग्रीहरूको टेक्सचरमा एकरूपता हुँदैन र परिवार पनि स्वादिलो हुँदैन। त्यसैगरी, तपाईंले खानेकुरालाई धेरै लामो समयसम्म तताउनु भयो भने यो ब्रेइज गरेको परिकार जस्तै भैदिन्छ र स्टिर-फ्राइ गरिएको पकवानको गुणहरू हराउँछ।

< यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण >

स्टिर-फ्राई गरिएको तरकारी, स्टिर-फ्राई गरेको चाइनिज परिकार, अन्डाको भुजुरी आदि



(5) स्ट्यु गर्ने/सिमर गर्ने (निरु)

यो विधि अन्तर्गत, सामग्रीहरूलाई चिनी, सोय सस वा यस्तै प्रकारका मसला प्रयोग गरी एकैसाथ स्टकमा पकाइन्छ।

खानेकुरा सामान्यतया १०० डिग्री सेल्सियसमा पकाइन्छ, जसमा सिजन गरिएको स्टक उम्लिन्छ। तर यदि तपाईंले सामग्रीहरूलाई कडा हुन दिन नचाहने हो भने तिनिहरूलाई करिब ७०-८० डिग्री सेल्सियसमा लामो समयसम्म स्ट्यु गर्नु सकिन्छ।

स्ट्यु गर्दा यसले सामग्रीहरूलाई नरम हुन मद्दत गर्छ र पकाउने प्रक्रियाको समयमा कोमल हुन्छ। स्मरण रहोस् माछालाई स्ट्यु गर्दा हाडहरू सजिलै निकाल्न र गन्धलाई पनि नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

<यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण>

मासु र आलुहरू (निकुजागा), मिक्सड स्ट्यु (गो-मोकु नि), काटिएको बुर्दोक रुट (किनपिरा), स्ट्यु गरिएको सुँगुरको मासु (बुता नो काकुनी) आदि



(6) पोल्ने/रोस्ट गर्ने (याकु)

यो विधि अन्तर्गत सामग्रीहरू उच्च तापक्रममा पकाइन्छ, यो सोझै आगोको राप/ज्वालामा वा ओभनमा राखेर गरिन्छ।

परिकारहरू पोल्ने वा रोस्ट गर्नु धेरै तरिका छन्। कोइलामा पोल्ने गर्नु ती मध्ये एउटा हो।

यस प्रकारको परिकारमा सोझै आगोको राप वा ताप सामग्रीहरूमा दिइन्छ।

खानेकुराको गन्ध पन हराउँछ र एक किसिमको पोलेको गन्ध (अरोमा) उत्पन्न हुन्छ।

सामग्रीहरूलाई सोझै आगोको रापमा राखेर पोलेकोमा यसलाई "जिकाबियाकी" भनिन्छ (सोझै पकाइएको); यदि तातो फलामे पातमा राखेर वा फ्राइड प्यानमा पकाएमा यसलाई "कान्सेत्सु-याकी" (अप्रत्यक्ष पकाएको) पनि भनिन्छ।

<यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण>

स्टिक, क्योटो-स्टाइल ग्रिल (साइक्योयाकी), सोय-ससमा मेरिनेट गरिएको ग्रिल (तेरियाकी) आदि



(7) स्टिम गर्ने (मुसु)

यो विधिमा पानी उमालिन्छ र खानेकुरा यसको बाफमा पकाइन्छ।

यो पकाउने तरिकाले तपाईंलाई खाँदा नरम, ओसिलो बनावोट भएको र सामग्री नटुक्रिएको खानेकुरा तयार गर्न मद्दत गर्छ। तपाईंले धेरै तरल पदार्थ हुने परिकारको लागि पनि यो प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै सेभोरी एग-कस्टर्ड (चावानमुशी), यदि तपाईंले सामग्रीहरू तताउनु भन्दा पहिले नै तिनीहरूलाई भाँडोमा राख्नुहुन्छ भने।

< यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण >

सेभोरी एग-कस्टर्ड (चावानमुशी), डम्पलिङ (शुमाइ) आदि



2. ताप विना पकाउने

"ताप विना पकाउने" भन्नाले खानको लागि खानेकुरालाई पखालेर वा जीवाणुरहित बनाएर तयार गर्नुभन्ने बुझिन्छ। यसले कुनै आगोको राप वा ताप प्रयोग गर्दैन र यसैले "ताप विना पकाउने" भनिन्छ।

(1) ड्रेसिङ/टोसिङ (अएरु)

यस विधि अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरूलाई एउटा परिकारमा मिश्रण गरिन्छ। उदाहरणको लागि, धेरै प्रकारका तरकारीहरू पखाल्ने, जीवाणुरहित बनाउने र काट्ने र त्यसपछि तिनीहरूलाई एउटा भेजिटेबल सलादमा मिश्रण गर्ने। वा उसिनेको, काटेको आलुहरूमा ड्रेसिङ गरेर पोटेटो सलाद बनाउने। वा यस्तै प्रकारका परिकार, जहाँ सामग्रीहरू केही वा अन्य आधारभूत तहमा तयार गरिएको हुन्छ, त्यसपछि ड्रेसिङ वा सिजनिङसँगै एकै ड्रेस वा टस गरिएको परिकारहरूको गुण चाँडै हराउने हुन्छ। अचार खानेकुरामा ब्याक्टेरिया फैलन नदिन भिनेगर प्रयोग गरिन्छ। तर, तपाईंले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ किनकि मिश्रण गरिएको तरकारीबाट तरल पदार्थ चुहेर भिनेगरको सघनतालाई पातलो बनाउँछ, अनि ब्याक्टेरिया फैलन सजिलो हुन्छ र स्वाद पनि खस्कन्छ।

<यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण>

भेजटेबल सलाद, पोटेटो सलाद, मेरिनेड्स आदि



(2) आकार दिने र मिलाउने (सेइकेइ, तोतो नोए)

यसले हात वा पकाउने उपकरण/भाँडावर्तन प्रयोग गरी सामग्रीहरूलाई एउटा स्वरूप दिने भन्ने बुझाउँछ, जुन खानको लागि सहज हुन्छ (चाहे त्यो सामग्री तापले पकाइएको होस् वा नहोस्)

खासप्रकारका परिकारहरूमा राइस बलहरू (ओनिगिरी), सुशी र बेरिएको राइस (माकिमोनो) आदि पर्दछन्। यी परिकार हातैले बनाउन तपाईंमा निश्चित स्तरको सीप चाहिन्छ, तर यदि तपाईंले पकाउने उपकरण र भाँडावर्तन प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तिमिहरू बनाउन सजिलो छन्। यी प्रकारहरूलाई ठूलो परिमाणमा बनाउन हामी विशेषज्ञको पकाउने भाँडावर्तन र

राइस बलहरू (ओनिगिरी) वा सुशी आदिलाई आकार दिँदा हातको सरसफाइ र पकाउने उपकरण तथा भाँडावर्तनको हाइजिन नियन्त्रण महत्वपूर्ण हुन्छन्, किनकि यो खानेकुरा पछि कुनै ताप वा जीवाणुरहित बनाउने निस्संक्रमण प्रक्रिया नगरी खाइन्छ। विशेषगरी हातले परिकारहरू तयार गर्दा तपाईंले आफ्नो हात राम्रोसँग धोएको र डिस्पोजेबल पन्जाहरू प्रयोग गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

<यो तरिका प्रयोग गरी तयार गरिएको खानेकुराको उदाहरण>

राइस बलहरू (ओनिगिरी), सुशी, बेरिएको राइस (माकिमोनो) आदि।



IV . पकाउने उपकरण, भाँडावर्तन र औजारहरूको ज्ञान

1. पकाउने उपकरणहरू

(1) पकाउन प्रयोग हुने प्रमुख उपकरणहरू

<p>ग्यास रेन्ज</p>  <p>ग्यासले चल्छ। एउटा सामान्य पकाउने उपकरण</p>	<p>आइ.एच. रेन्ज</p>  <p>बिजुलीले चल्छ। एउटा सामान्य पकाउने उपकरण</p>	<p>ग्यास रेन्ज (चाइनिज खानाको लागि)</p>  <p>ग्यासले चल्छ। चाइनिज खाना पकाउन प्रयोग गरिने रेन्ज</p>
<p>स्टिम कन्भेक्सन ओभन</p>  <p>सबै प्रयोजनमा प्रयोग हुने कुकर। बेक गर्ने, स्टिम गर्ने, स्ट्यु गर्ने, र बोइल गर्ने लगायतका पकाउने धेरै वटा तरिकालाई सपोर्ट गर्छ।</p>	<p>स्टिमर</p>  <p>स्टिम गरिएको परिकार पकाउने उपकरण</p>	<p>फ्रायर</p>  <p>फ्राइ गरिएका परिकार पकाउने उपकरण</p>
<p>बोइल्ड नूडल उपकरण</p>  <p>नूडल बोइल गर्ने एउटा उपकरण</p>	<p>ग्रिडल</p>  <p>मुख्यगरि पोलेको परिकार र स्टिर-फ्राइजको लागि प्रयोग गरिने एउटा उपकरण</p>	<p>बहुतह भएको राइस क्याबिनेट</p>  <p>एउटा ठूलो साइजको राइस कुकर</p>

* स्रोत: तानिको कर्पोरिसनको जनरल क्याटलग

<p>काउन्टर राइस कुकर</p>  <p>भात पकाउने एउटा उपकरण, जुन काउन्टरमा बस्छ</p>	<p>राइस वार्मर</p>  <p>पाकेको भात तातो राख्ने उपकरण</p>	<p>ग्रिल</p>  <p>पोलेको परिकारको लागि प्रयोग गरिने एउटा उपकरण</p>
<p>ब्रेडिजिडप्यान</p>  <p>ठूलो परिमाणमा पकाउनको लागि प्रयोग गरिने एउटा उपकरण। मुख्यगरी ग्रिल गर्न, स्टर-फ्राइ गर्न र सिमर गर्न प्रयोग गरिन्छ</p>	<p>जेट ओभन</p>  <p>कन्भेयर बेल्टहरू भएको ओभन</p>	<p>रोटेटिङ प्यान</p>  <p>ठूलो परिमाणमा पकाउनको लागि प्रयोग गरिने एउटा उपकरण। मुख्यगरी ग्रिल गर्न, स्टर-फ्राइ गर्न र सिमर गर्न प्रयोग गरिन्छ</p>




* स्रोत: फुजिमाक कर्पोरसनको वेवसाइट

(2) चिसो राख्ने मुख्य उपकरणहरू

<p style="text-align: center;">फ्रिज फ्रिजर</p>  <p>खानेकुरालाई चिसो बनाएर वा जमाएर सुरक्षित राख्न एउटा उपकरण</p>	<p style="text-align: center;">फ्रिज फ्रिजर (टेबल स्टाइल)</p>  <p>माथि काम गर्न मिल्ने प्रकारको फ्रिज फ्रिजर</p>	<p style="text-align: center;">डिस्प्ले फ्रिज</p>  <p>डिस्प्ले क्याबिनेट भएको फ्रिज</p>
<p style="text-align: center;">प्रिफ्याब फ्रिज फ्रिजर</p>  <p>ठूलो साइजको फ्रिज फ्रिजर। भित्रपट्टि पूर्ण रुपमा एउटा फ्रिज/फ्रिजरको जस्तो बनौट हुन्छ</p>	<p style="text-align: center;">आइस मेकर</p>  <p>आइस बनाउने एउटा उपकरण</p>	<p style="text-align: center;">ब्लास्ट चिलर</p>  <p>तातो खानेकुरालाई छिट्टै चिसो बनाउने एउटा उपकरण</p>
<p style="text-align: center;">भ्याकुम कुलर</p>  <p>तातो खानेकुरालाई धेरै छिटो चिसो बनाउने एउटा उपकरण। ब्लास्ट चिलरभन्दा धेरै शक्तिशाली</p>		

* स्रोत: फुजिमाक कर्पोरसनको वेवसाइट

(3) भाँडा धुने र जीवाणुरहित बनाउने प्रमुख उपकरणहरू

<p>सानो डिस वासर</p>  <p>स-साना टेबलमा राखिने भाँडावर्तन स्वचालित रुपमा धुने एउटा उपकरण</p>	<p>ढोका भएको डिस वासर</p>  <p>मध्यम साइजको टेबलमा राखिने भाँडावर्तन स्वचालित रुपमा धुने एउटा उपकरण</p>	<p>कन्भेयर भएको डिस वासर</p>  <p>टेबलमा राखिने ठूला भाँडावर्तन र पकाउने भाँडावर्तन ठूलो भोल्युममा स्वचालित रुपमा धुने एउटा उपकरण</p>
<p>स्टरलाइजर</p>  <p>पकाउने भाँडावर्तन र उपकरणलाई अल्ट्राभायोलेट किरण र तातो हावा प्रयोग गरी जीवाणुरहित बनाउने गर्ने एउटा उपकरण</p>		

* स्रोत: फुजिमाक कर्पोरसनको वेवसाइट

(4) अन्य उपकरणहरू

<p>फूड स्लाइसर</p>  <p>सामग्रीहरू लागि स्लाइस गर्ने (काट्ने) एउटा उपकरण</p>	<p>सानो साइजको फूड प्रिपेयर</p>  <p>सामग्रीहरू लागि स्लाइस गर्ने (काट्ने) एउटा सानो उपकरण</p>	<p>फूड प्रोसेसर</p>  <p>सामग्रीहरू लागि टुक्राउने र मिश्रण गर्ने एउटा उपकरण</p>
<p>पिलर</p>  <p>खानेकुरालाई स्वचालित रूपमा ताछ्ने एउटा उपकरण</p>	<p>भ्याकुम प्याकर</p>  <p>सामग्रीहरू भ्याकुम प्याक गर्ने एउटा उपकरण</p>	<p>अटोमेटिक ह्याण्ड/फिंगर स्यानिटाइजर</p>  <p>तपाईंले हात राख्दा स्वचालित रूपमा तपाईंको हातहरू स्यानिटाइज गर्ने एउटा उपकरण</p>

* स्रोत: फुजिमाक कर्पोरिसनको वेवसाइट

(2) पकाउने भाँडावर्तन र औजारहरू

(1) फ्राइ गर्ने मुख्य तावाहरू र अन्य ताप्के/तावाहरू

<p>फ्राइड प्यान</p> 	<p>चाइनिज कराही (बेईजिंग वोक)</p> 	<p>चाइनिज कराही (गुवांगदोड वोक)</p> 
<p>चाइनिज स्ट्रेनर (छाल्नी)</p> 	<p>कुकिङ पट (पकाउने भाँडो)</p> 	<p>बेलनाकारको भाँडो</p> 
<p>फ्राइड प्यान (तेम्पुरा प्यान)</p> 	<p>इम्बोस्ड आल्मुनियम प्यान (युकिहिरा प्यान)</p> 	<p>सिङ्गल ह्यान्डल भएको भाँडो</p> 
<p>स्टिमर (भाँडो)</p> 	<p>किल्ली (केटल)</p> 	

* स्रोत: सुगिको सान्ग्यो कम्पनी लिमिटेडको क्याटलग

(2) किचनमा प्रयोग हुने प्रमुख चक्कु/छुरीहरू र कटनी गर्ने बोर्ड

<p>किचन चक्कु (सान्तोकु नाइफ)</p>  <p>* सामान्य प्रयोजनको चक्कु</p>	<p>तरकारी काट्ने चक्कु (भेजटेबल नाइफ)</p>  <p>* तरकारी काट्ने चक्कु</p>	<p>साशिमि नाइफ</p>  <p>* साशिमि काट्ने चक्कु</p>
<p>चाइनिज क्लिभर</p>  <p>* चाइनिज पकवानको लागि प्रयोग हुने चक्कु</p>	<p>ब्रेड नाइफ</p>  <p>* पाउरोटि काट्ने चक्कु</p>	<p>कटनी बोर्ड</p> 

(3) प्रमुख भाँडोहरू र सम्बन्धित औजारहरू

<p>किचन क्यानिस्टर</p> 	<p>होटल रोस्टिड टिनहरू (फूड रोस्ट गर्ने भाँडो)</p> 	<p>बेकिङ ट्रे (आयातकार ट्रेहरू)</p> 
<p>कचौरा</p> 	<p>स्टेनलेस स्टील स्ट्रेनर (खियारहित छाल्नी)</p> 	<p>प्लास्टिक स्ट्रेनर (प्लास्टिकको छाल्नी)</p> 

* स्रोत: सुगिको सान्ग्यो कम्पनी लिमिटेडको क्याटलग










(4) अन्य प्रमुख औजारहरू

<p>स्पाटुला (पन्यू)</p> 	<p>धातुको पन्यू</p> 	<p>लामो चपस्टिक</p> 
<p>सूप लेडल (डाडु)</p> 	<p>चाइनिज सूप लेडल (डाडु)</p> 	<p>लेडल (डाडु)</p> 
<p>व्हिस्क (फिटनी)</p> 	<p>स्कूप नेट</p> 	<p>डीप ड्रेनर (जापानिज र चाइनिज नूडलको लागि)</p> 
<p>राइस प्याडल (भात पस्कने पन्यू) (मियाजिमाबाट)</p> 	<p>नाप्ने कप</p> 	<p>नाप्ने चम्चाहरू</p> 

* स्रोत: सुगिको सान्ग्यो कम्पनी लिमिटेडको क्याटलग

3. नाप्ने उपकरणहरू

(1) प्रमुख उपकरणहरू

<p>डिजिटल स्केल (तराजु)</p> 	<p>तौल नाप्ने स्केल (तराजु)</p> 	<p>डिजिटल प्रोब थर्मोमिटर</p>  <p>* खाना भित्र मूल तापक्रम नाप्छ</p>
<p>प्रोब थर्मोमिटर</p>  <p>* खाना भित्र मूल तापक्रम नाप्छ</p>	<p>थर्मोमिटर</p> 	<p>थर्मोमिटर (फ्रिज र फ्रिजरको लागि)</p> 
<p>हाइग्रोमिटर</p> 	<p>इन्फ्रारेड थर्मोमिटर</p>  <p>* इन्फ्रारेड किरणहरू प्रयोग गरी काँचो सामग्रीहरू र खानेकुराको सतहको तापक्रम नाप्छ</p>	<p>किचन टाइमर</p>  <p>* ठीक समय नाप्न प्रयोग गरिन्छ</p>

* स्रोत: सुगिको सान्ग्यो कम्पनी लिमिटेडको क्याटलग

V . पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको ज्ञान

1. भान्छामा पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षा

आगो (वा अति नै तातो वस्तुहरू) र चक्कुहरू सदैव किचनमा प्रयोग गरिन्छ। तपाईंले ठूला पकाउने उपकरण र भारी बस्तुहरू पनि उठाउनु पर्ने हुन्छ। परिणाम स्वरूप, तोकिएको कार्य प्रक्रिया (नियमहरू) र चेतावनी सूचनाहरू पालना नगरिएमा गम्भीर चोटपटक लाग्ने वा दुर्घटना हुन सक्ने जोखिम रहन्छ।

<चोटपटक/दुर्घटनाका उदाहरणहरू)

चोटपटक/दुर्घटना	कारण
हात काट्ने	चक्कुले तरकारी काटिरहेको बेला यताउता हेर्दा
हात पोल्ने	तपाईंले सोचेभन्दा भारी रहेको प्यान बोक्दा तपाईंको सन्तुलन बिग्रन सक्छ र तपाईंको हात तातो सूपले पोल्छ
खुट्टा पोल्ने	हतार गर्दा र तातो तेल खुट्टामा पोख्दा
खुट्टा मर्कने	पानी पोखिएको/भिजेको ठाउँमा दौडदा
औंलाहरू काट्ने/छिन्ने	स्लाइसर सफा गर्दा बिजुलीको प्लगमा नै छोड्दा। र उपकरणहरू सफा गर्दै गर्दा उपकरण चालू गर्दा
आगलागी	किचनमा ग्यास बालेर त्यत्तिकै छोडेर हिड्दा

यस प्रकारका चोटपटक र दुर्घटनाबाट बच्न तलका कुराहरू महत्वपूर्ण छन्।

(1) सबैलाई सुरक्षा कार्यविधिको बारेमा थाहा भएको सुनिश्चित गर्ने

- (A) सुरक्षा कायम गरिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न सबै कर्मचारीहरूले सही कार्यविधि लागू गर्नुपर्ने हुन्छ।
- (B) तपाईं हतारमा भएकोले गर्दा र सुरक्षा कार्यविधि लागू गर्न दिक्कलाग्दो हुन्छ भनेर मात्रै तिनीहरूको उपेक्षा नगर्नुहोस्
- (C) "त्यो ठिक हुन्छ" वा "त्यो गर्दा मलाई केही हुँदैन" भनेर ठान्नु वा अनुमान गरेर कार्य गर्नु स्वीकार्य हुँदैन।
- (D) तपाईं "केही कुरा गर्न बानी पर्नु भएको छ" भनेर मात्रै सुरक्षा जाँचहरूलाई उपेक्षा नगर्नुहोस्।

(2) पोशाकहरू सही तरिकाले लगाइएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्

(A) पोशाकहरू विभिन्न प्रकारका प्रकोपहरूबाट शरीरलाई जोगाउन बनाइएका हुन्छन्।

(B) सेफको ज्याकेटहरू कहिलेकाहीं आगो सजिलै नसमाल्ने हिसाबले बनाइएका हुन्छन्। कर्मचारीहरूले आफ्नै स्वविवेकलाई फरक लगाहरू लगाउनु हुँदैन।

(C) तपाईंलाई सही रूपमा ठिक हुने लुगाहरू लगाउने गर्नुहोस्।

(D) तपाईंको जुताहरूको पछाडि नक्ल्छनुहोस्। त्यसो गरेमा तपाईं लड्न सक्नुहुन्छ।

(3) भारी वस्तुहरू कसरी बोक्ने

भारी वस्तुहरू बोक्दा तपाईंको ढाड सड्किन सक्छ। सामान्यतया तपाईंले आफ्नो शरीरको तौलको ३५-४०% भन्दा धेरै बोक्नु हुँदैन। त्योभन्दा भारी चिज तपाईंले बोक्नु परेमा दुई जना मलेर यसलाई बोकेर लैजाने कुराको निश्चित गर्नुहोस्। यदि वस्तुहरू बिभाजन गरेर धेरै कठिनाइ विना बोक्न सकिन्छ भने तिनीहरूलाई विभाजन गरेर धेरै पटक लगाएर सार्नुहोस्।

सन्चित भाँडो वा प्यानमा तरल कुरा भर्दा (जस्तै सूप आदि) ८० प्रतिशत माथिसम्म मात्र भर्नुहोस्, माथिसम्म भरिनेगरि होइन। नत्र, उक्त तरल पदार्थ पोखिँदा वा उम्लिएर उछिट्टदा तपाईंलाई पोल्न सक्छ।

<भारी वस्तुहरू कसरी उचाल्ने भन्ने उदाहरणहरू>

(A) वस्तुको नजिक टुकुक्क बस्ने र उक्त वस्तुलाई सुरक्षित समाल्ने

(B) आफ्नो ढाड सिधा राख्ने

(C) तपाईंको खुट्टालाई फैलाउने र बिस्तारै उचाल्ने

(उक्त वस्तुलाई तल राख्न यी चरणहरूलाई उल्टोबाट गर्ने)



(4) ट्रली र गुडाउन मिल्ने केजहरू यताउता लैजाँदा

ट्रली/गुडाउन मिल्ने केजहरू भारी वस्तुहरू सार्न प्रयोग गर्दा तपाईंले आफू तिर तान्नु भयो भने नियन्त्रण गर्न कठिन हुन्छ। तपाईंले आफ्नो पछाडि रहेका आवरोध गर्ने वस्तुहरू पनि नदेख्न सक्नुहुन्छ। त्यसैले ट्रली/गुडाउन मिल्ने केजहरू सदैव तपाईंभन्दा अगाडि पर राखेर ठेल्दै लैजानुहोस्।

तर, यदि तपाईं भिरालो भाग तिर जाँदै हुनुहुन्छ वा सिँडीको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले ट्रली/गुडाउन मिल्ने केजहरूलाई सार्न सावधानीपूर्वक तान्नुपर्छ। त्यसैगरी, धेरै माथिसम्म हालेर लोड तान्नु हुँदैन। यदि तपाईंले धेरै माथिसम्म लोड हाल्नु भयो भने सानो ठक्करले पनि यो लड्ने खतरा हुन्छ।



(5) सुख्खा किचनहरू

“सुख्खा किचन” भन्नाले किचनको भूँ सदैव सुख्खा हुनुपर्छ।

यदि भूँ भिजेको छ भने त्यहाँ लड्ने/चिप्लने जोखिम हुन्छ। भिजेको ठाउँमा ब्याक्टेरिया र लेउ/दुसी वृद्धि हुन सक्छ। यो हाइजेनिक होइन र किचनमा ब्याक्टेरिया वा लेउ/दुसी बढ्यो भने खानेकुरालाई दूषित गर्न सक्छ।

त्यसैले सुख्खा किचनले कामदारहरूको सुरक्षा मात्र सुनिश्चित गर्दैन, यसले स्वच्छ वातावरण निर्माणमा पनि मद्दत गर्छ।

2. पकाउने उपकरण, भाँडावर्तन र औजारहरू चलाउने तरिका

(1) स्लाइसर चलाउँदा

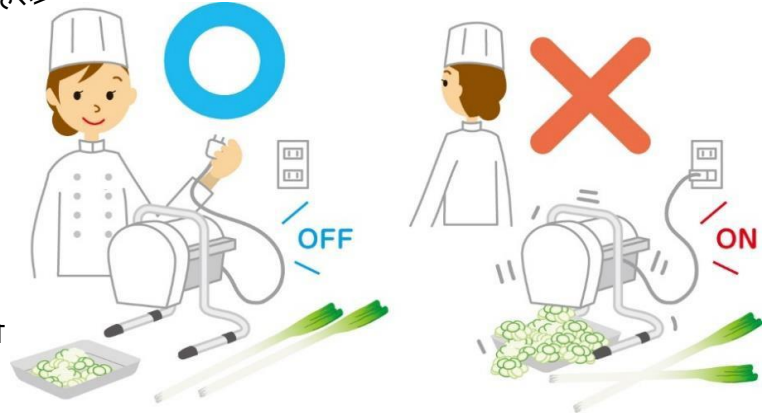
घुम्ने ब्लेड भएको स्लाइसर वा फूड प्रोसेसरहरू जस्तै उपकरण गलत तरिकाले चलाउँदा यसले गम्भीर दुर्घटना गराउन सक्छ। दुर्घटना हुनबाट रोक्न सबैले सही कार्यविधिहरू (जस्तै: “देखाउने र बोलाउने” सतर्कता विधि आदि) राम्रोसँग बुझेको हुनु धेरै जरूरी हुन्छ। यी उपकरणहरू प्रयोग गर्ने जो कोहीले पहिले उचित तालीम र अभ्यास गरेको हुनुपर्छ।

<यी उपकरणहरू चलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख कुराहरू>

- (A) उपकरणमा कार्य गरिरहेको बेला उपकरण प्रयोग गरिरहेको स्थान छोडेर नजाने।
- (B) तपाईंले उपकरण छोड्दा सदैव यो बन्द गरेको र बिजुलीको सकेटबाट प्लगलाई निकालिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- (C) उपकरण चलिरहेको बेला कहिले पनि कुनै पन परिस्थितिमा उपकरणमा हात राख्न हुँदैन।

<उपकरण सफा गर्दा/धुँदा ध्यान दिनुपर्ने प्रमुख कुराहरू>

- (A) यसलाई बन्द गर्ने
- (B) प्लगलाई बिजुलीको सकेटबाट निकाल्ने
- (C) सफाइको काम थाल्नुअघि ब्लेडहरू पूर्णरूपमा रोकिएको निश्चित गर्ने
- (D) यदि सुरक्षा विभाजन त्यहाँ छ भने धुनको लागि ब्लेड निकाल्नु अघि सो डिभाइस प्रयोग गर्न नबिर्सने



(2) चक्कुहरू चलाउँदा

यदि तपाईंले किचन चक्कु चलाउँदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो काममा ध्यान केन्द्रित गर्ने र यताउता नहेर्ने वा अरु कुराको बारेमा नसोच्ने। त्यसैगरी, यदि तपाईंले चक्कु बोकेर यताउता गर्दै हुनुहुन्छ भने “म चक्कु बोकेर हिडिरहेको छु है” वा त्यस्तै कुरा बोकेको छु भनेर तपाईंको वरिपरिकालाई भन्नुहोस्।

तपाईंले चक्कुको काम सकेपछि काम गर्ने ठाउँमा नै त्यसै छोड्नु धेरै खतरनाक हुन्छ। तपाईंले यसको प्रयोग सकेपछि सदैव यसलाई धोएर यसलाई राख्ने खास ठाउँमा राख्न नबिर्सनुहोस्।

(3) अन्य उपकरण र भाँडावर्तन/औजार चलाउँदा

उपकरण/भाँडावर्तन वा औजारहरू प्रयोग गर्दा तोकिएको कार्य प्रक्रिया र कार्यविधिहरू पालना गर्ने निश्चित गर्नुहोस्। यदि त्यहाँ हातेपुस्तिका छ भने उपकरण/भाँडावर्तन वा औजारहरू चलाउनुअघि त्यसलाई राम्रोसँग पढ्नुहोस्।

3. अन्य भाँडावर्तन र औजारहरू चलाउने तरिका

(1) टेबलमा राखिने सामग्री/भाँडावर्तनहरू चलाउँदा

यदि टेबलमा राखिने भाँडावर्तनहरू खप्टेर माथिसम्म राखिएको छ भने यो अस्थिर हुन्छ र सजिलैसँग खस्न/लड्न सक्छ।

टेबलमा राखिने भाँडावर्तन विभिन्न सामग्रीले बनेको हुन्छ, यो माटोले वा शिशाले बनेको हुन सक्छ, प्रत्येकको बलियोपन फरक-फरक हुन्छ। त्यसैगरी, तपाईंले यी सबैलाई एकैसाथ धुँदा फुट्न वा चर्किन सक्छ। त्यसैले तपाईंले फरक प्रकारका वर्तनहरूलाई छुट्टाछुट्टै धुनुपर्छ। यदि कुनै वर्तनहरू चोइटिएको वा चर्केको छ भने त्यसलाई प्रयोग नगर्नुहोस्।

भाँचिएका वा फुटेका वर्तनहरूका टुक्राहरू कुनै पनि नजिकका टेबलका सामग्री छेउमा छैनन् भन्ने निश्चित गर्न राम्रोसँग चेकजाँच गर्नुहोस्। यदि राम्रोसँग चेक गर्न सकिँदैन भने त्यो नजिकको टेबल सामग्री प्रयोग नगर्नुहोस्।

(2) डिटर्जेन्ट र निस्संक्रमण गर्ने सामग्री चलाउँदा

धेरै डिटर्जेन्ट र निस्संक्रमण गर्ने सामग्रीलाई तिनीहरूको सही सघनतामा हुनेगरी घोलनुपर्ने हुन्छ। स्पष्ट देखिने उपयुक्त स्थानमा निर्देशनहरू टाँसिनुपर्छ ताकि जो कोहीले पनि सही सघनता बनाउन सकून्। गलत सघनताले हातहरू खाने हुँदा वा आवश्यक मात्रामा निस्संक्रमण हासिल गर्न असफल हुने हुँदा ध्यान पुर्याउनुपर्ने हुन्छ।

ध्यान दिनुहोला, मादक पदार्थ स्प्रेहरू पानीमा मिश्रण गर्दा अप्रभावकारी हुन्छन्। तिनीहरूको प्रयोग गर्नुअघि कुनै पनि ओस छ भने सुख्खा बनाउन नबिर्सनुहोस्। त्यसैगरी, मादक पदार्थ स्प्रेहरू आगोको ज्वाला नजिकप्रयोग गरिनु हुँदैन। अल्कोहलले आगो समात्न सक्छ।

4. आगलागी रोकथामका उपायहरू

सामान्यतया आगो भान्छा कोठाको कार्यमा प्रयोग गरिन्छ (पूरे बिजुलीबाट चल्ने भान्छा कोठा नभए पनि)। आगोलाई गलत गरिकाले चलाउँदा यसले आगलागी गराउन सक्छ। त्यसैगरी, यसले रेस्टुरेन्टमा रहेका ग्राहक र कर्मचारीहरूलाई खतरामा पार्नेछ।

आगो चलाउने तरिका किन महत्वपूर्ण छ भन्ने हामीले थाहा पाउनु जरूरी छ। थोरै पनि ध्यान भङ्ग हुँदा वा काममा लापरवाही गर्दा आगलागी हुन सक्छ। यदि तपाईंले आगो प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले त्यो ठाउँ छोडेर जानु पूर्ण रूपमा अस्वीकार्य हुन्छ।

(1) आगलागी रोकथामका खास उपायहरू

<धुमपान>

- (A) भान्छा कोठा भन्दा बाहिर तोकिएको ठाउँमा मात्र धुमपान गर्नुपर्छ। धुमपान गर्ने ठाउँ सुव्यवस्थित हुनु धेरै महत्वपूर्ण छ।
- (B) चुरोटको टूटाहरू र सलाईको काँटीहरू खास क्यानमा निभाएर फाल्नुपर्छ (बिर्को भएको), त्यसमा पानी भएको हुनुपर्छ। त्यो क्यानलाई हरेक दिन सफा गरेर पानी फेर्नुपर्छ (यो काम सकेर बन्द गर्ने बेलामा जाँच्नुपर्छ)।

<आगो प्रयोग हुने उपकरण>

- (A) तपाईंले केही कुरा तारिरहनु भएको छ भने त्यो ठाउँ छोडेर नजाने।
- (B) ग्यास रेन्जको वरिपरिको क्षेत्र व्यवस्थित रहेको निश्चित गर्ने र आगोले टिप्न सक्ने कुनै पनि वस्तु आगोको नजिक नराख्ने।
- (C) आगोले टिप्ने स्प्रेको क्यानलाई तापक्रम उच्च भएको ठाउँमा नछोड्ने (जस्तै सूर्यको सोझै प्रकाश पर्ने ठाउँमा वा आगोको नजिक)
- (D) प्रयोग भइसकेको तेललाई बिर्को भएको भाँडोमा हालेर आगोभन्दा पर राख्ने।

<विद्युतीय उपकरण>

- (A) चिसो/भिजेको हातले विद्युतीय उपकरण नछुने।
- (B) पावर प्लग निकाल्दा प्लगलाई समात्ने, तर केवल/तारलाई समातेर नतान्ने।
- (C) उपकरणको काम सकिएपछि त्यसलाई बन्द गरेर राख्ने।
- (D) यदि तार खिङ्गिएको छ भने त्यो उपकरण प्रयोग नगर्ने।
- (E) पावर प्लग र सकेट जोडिने ठाउँमा धूलोहरू नभरिएको निश्चित गर्ने।

(2) आगो निभाउने

आगलागी घटना हुने बितिकै तुरुन्त आगो निभाउने। आगो निभाउने यन्त्र कहाँ राखिएको छ भन्ने थाहा पाउन नियमित चेकजाँच गर्ने।

तर, ठूलो आगो लागेको छ भने तपाईंले उक्त ठाउँ तुरुन्त छोडेर निस्कनु पर्ने हुन्छ (विशेषगरी त्यो ठाउँ जहाँ आगो फैलेर सिलिडसम्म पगछ आदि)

<आगो निभाउने यन्त्र कसरी प्रयोग गर्ने>

- (A) सेफ्टी पिन निकाल्ने।
- (B) नोजललाई आगोको फेदमा तेर्साउने।
- (C) लिभरलाई बलियोसँग दबाउने।

< समापन मन्तव्य >

रेस्टुरेन्ट कम्पनीहरू, रेस्टुरेन्ट संघहरू र शैक्षिक पृष्ठभूमि भएका योगदानकर्ताहरू सबैले यो सामग्री “खानेकुरा र पेयको तयारी” हातेपुस्तिका तयार गर्न मद्दत गरेका छन्, जसलाई जापान फूड एसोसिएसनले एकत्र गरेको छ।

र पुनः एक पटक सामग्रीहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्नुहुने सबैलाई हामी धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

फाल्गुन/चैत्र २०७५

जापान फूड एसोसिएसन

< ध्यान दिनुपर्ने

कराहरू>

■ प्रतिलिपि अधिकार

- यो “खाद्य सेवा उद्योगको लागि सीप मूल्यांकन परीक्षाको अध्ययन सामग्री”को प्रतिलिपि अधिकार जापान फूड सर्भिस एसोसिएसनसँग रहेको छ (यसपछि “एसोसिएसन” भनिने)।

यी सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा, कुनै पनि सामग्रीको प्रतिलिपि अधिकार कुनै तेश्रो पक्षलाई दिइएको पुष्टि गर्ने प्रयोगकर्ताको जिम्मेवारी हो। टिपोट गर्नुहोस् कि, यस्तो कुनै पनि सामग्री तेश्रो पक्षको अनुमतिबाट श्रोतमा उद्धृत गरिएका छन् वा अन्यथा उल्लेख गरिएका छन्, यो संकेत वा सङ्गाव (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष) दिनको लागि कि त्यसमा तेश्रो पक्षले अधिकार राख्दछ।

■ लिंकहरू

- लिंक स्थापना गर्दा तपाईंले अनुमति लिनुपर्दैन, तर कृपया स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् कि यो लिंक “जापान फूडसर्भिस एसोसिएसनको वेबसाइटको हो”।

■ स्रोतको साभार गर्दा

- यदि तपाईं यो सामग्रीको विषयवस्तु प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया यसलाई स्रोतको रूपमा साभार गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले यस सामग्रीको विषयवस्तु सम्पादन वा संशोधन गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया तथ्यलाई स्रोतको रूपमा उद्धृत गर्नुका साथै (माथी वर्णन गरे अनुसार) स्वीकार गर्नुहोस्। यसको साथै, तपाईंले सम्पादन वा प्रशोधन गर्नु भएको कुनै पनि जानकारीलाई प्रकाशित गरिनु हुँदैन वा एसोसिएसनले सिर्जना गरेको जनाउने ढाँचामा प्रयोग गरिनु हुँदैन।

■ अस्वीकरण

- यस सामग्रीको विषयवस्तुलाई लिएर (यस सामग्रीको विषयवस्तुमा आधारित कुनै पनि सम्पादन वा प्रशोधन गरिएको जानकारीको प्रयोग सहित) प्रयोगकर्ताद्वारा गरिएको कुनै पनि कार्यको लागि एसोसिएसन जिम्मेवार हुनेछैन।
- यो सामग्रीको विषयवस्तुलाई कुनै पनि सूचना विना परिवर्तन गर्न, बदल्न वा हटाउन सकिनेछ।