

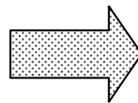
エクセルで表作成/保温調理

今回は「エクセル」で表とグラフの作成を学習しましょう。題材は「調理方法」です。環境問題から省エネやゴミ削減が重要な課題になっていますが、調理についても積極的に「保温」を活用して調理を行なう方法が注目されています。鍋を短時間だけ火にかけ、後は「保温」で調理を行なうもの。通常調理よりガスを節減できます。従来の調理(ガス)と「保温調理」とのガス加熱時間の比較表を作成します。

1. 「エクセル」起動:「スタート」「すべてのプログラム」「Microsoft Office」から「エクセル(Microsoft excel)」を起動します。
2. 表を作成:セルA1～D10に下図左のように入力し、表を作成します。入力した数値は調理の際に火にかける時間(ガス加熱時間「分」)です。

メニュー	従来調理	保温調理	比率
シチュー	40	15	
カレー	40	15	
おでん	60	30	
煮豆	70	25	
ゆで豚	50	20	
プリン	20	4	
茶碗蒸し	20	4	
筑前煮	45	10	
おかゆ	50	10	

表の入力



表の完成

メニュー	従来調理	保温調理	比率
シチュー	40分	15分	38%
カレー	40分	15分	38%
おでん	60分	30分	50%
煮豆	70分	25分	36%
ゆで豚	50分	20分	40%
プリン	20分	4分	20%
茶碗蒸し	20分	4分	20%
筑前煮	45分	10分	22%
おかゆ	50分	10分	20%

- (1) 「比率」の列の空欄には、次のように計算式を入力する(半角英数)。

計算式 …… 「=[保温調理のセル番号]/[従来調理のセル番号]」

例えばD4セルへの式入力には「=C4/B4」と入力します。

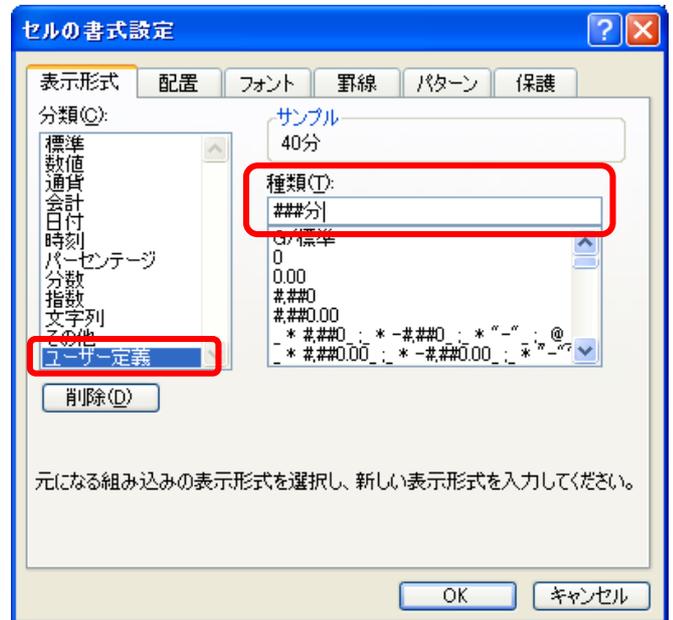
右図のようにD列のセルへの式入力時に、同じ行の保温調理のセル(または従来調理のセル)をクリックすると、セル番号が自動的に入力されます。

	A	B	C	D	E
1	メニュー	従来調理	保温調理	比率	
2	シチュー	40	15	0.375	
3	カレー	40	15	0.375	
4	おでん	60	30	=C4/B4	
5	煮豆	70	25		
6	ゆで豚	50	20		
7	プリン	20	4		
8	茶碗蒸し	20	4		
9	筑前煮	45	10		
10	おかゆ	50	10		

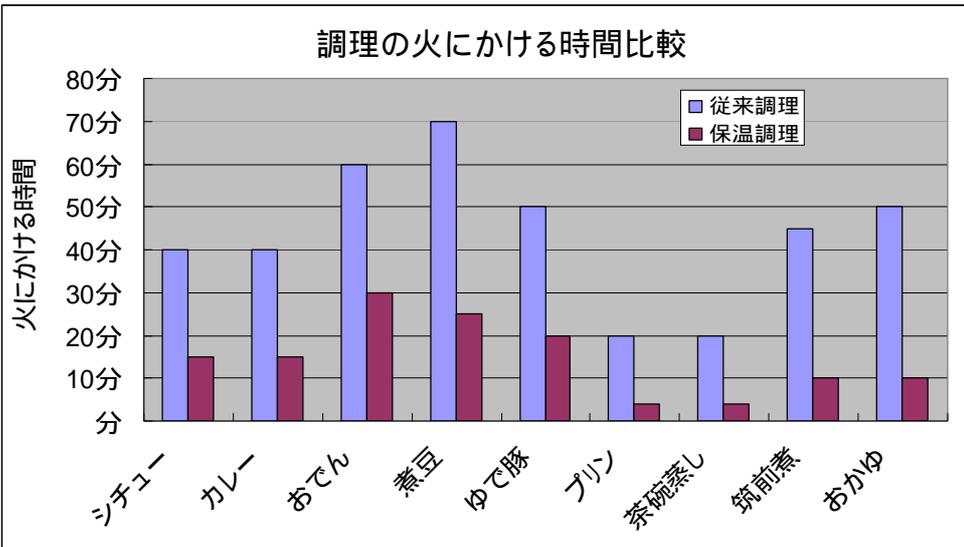
- (2) 「比率」計算結果を%表示にする。

D2～D10セルをドラッグして選択状態にしてから、「書式」「セル」とクリックし、更に、「セルの書式設定」の画面で「表示形式」タブをクリック、「分類」を「パーセンテージ」に設定して「OK」とします。

(3) 調理時間の数値表示に「分」を追加：
 B2～C10セルをドラッグして選択状態にし、「書式」「セル」とクリックします。更に、「セルの書式設定」の画面では「表示形式」タブをクリックし、「分類」の箇所では「ユーザー設定」とします。そして「種類」の下の欄に、「###分」と入力して「OK」をクリックします。入力した数値の後に「分」が追加されて表示されるようになります。数値を変更する場合、普通に新しい数値を入力します。（「40分」を「50分」に変更するには、「50」をセルに入力）



3. グラフを作成：セルA1～C10をドラッグして選択状態にし「挿入」「グラフ」とクリックして「グラフウィザード」を起動し、画面の指示にしたがって作成進めます。
- (1)「グラフウィザード 1 / 4」では、「グラフの種類」を「縦棒」とします。
 - (2)「グラフウィザード 3 / 4」では、「グラフタイトル」「Y/数値軸」等を入力します。
 - (3)「グラフウィザード 4 / 4」で「完了」をクリックするとグラフが表示されます。



グラフタイトル：
「調理の火にかける時間比較」

Y/数値軸：「火にかける時間」

データ出典：参考資料の



鍋帽子®を使用した保温調理の写真

(備考) Excel 2007の場合：データ域を選択後、「挿入」「グラフ/縦軸」とクリックします。頁上部に示される「グラフのレイアウト」「グラフのスタイル」で選択し、タイトルも入力します。

4. 保温調理の参考資料 (保温用具は、鍋帽子、鍋カバー、はかせなべ/博士鍋などがあります)

保温調理：<http://www.h-greenfund.jp/eco life/hoon 02.html>

鍋帽子®：<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kankyo-hozen/soumu/kihonkeikaku/suisinkaigi/cooking/ecocookingpoint.htm>

鍋カバー：<http://www.rakutendo.com/nabe-cover/>

はかせなべ：<http://www002.upp.so-net.ne.jp/ami/nabe/hakasenabe.html>