

◎ 発酵食品

納豆、味噌、漬物、鰹節、酒、味噌、醤油、魚醤、麴

◎ 重要な下処理

- ・ 酢洗い
- ・ 出汁洗い
- ・ 醤油洗い
- ・ べた塩（塩洗い）、立て塩



たかだか、ほうれん草の御浸し、されど……………

二次利用不可

9



昆布の種類と特徴

	真昆布<函館真昆布> 主な産地：函館沿岸 特徴：厚みがあり幅が広い。昆布の高級品。上品な甘味をもち、清澄なだしがとれる。切り口が白いほうが高級、クセが少ない 主な用途：主にだし昆布として利用、佃煮、塩昆布など
	羅臼昆布 主な産地：羅臼沿岸 特徴：茶褐色で羅臼オニコンブの別称があり、香りがよくやわらかく黄色味を帯びた濃厚でこくのある高級だしがとれる。味が濃い黄色みがかっただしが取れます。 主な用途：主にだし昆布として利用、おやつ昆布、佃煮など
	利尻昆布 主な産地：利尻・礼文・稚内沿岸 特徴：真昆布に比べてやや固め。透明で風味の良い高級だしがとれ、会席料理などに使われる。京料理や関西料理で人気がある。だしが澄んで上品 主な用途：主にだし昆布として利用、塩昆布、湯豆腐など
	日高昆布<三石昆布> 主な産地：日高沿岸 特徴：濃い緑に黒味を帯びている。柔らかく煮えやすい。だしにも使われる。昆布だしの味といえばこの味！だしは少し濁る。 主な用途：佃煮昆布、昆布巻、おでん用、だし昆布など

二次利用不可

11

昆布の種類と特徴

	長昆布 主な産地：釧路・根室地方沿岸 特徴：6～15mと長く、生産量が最も多い。佃煮や昆布巻などとして加工される。5・6月にとれた物を棹前昆布という。一般的にだしをとる用途より煮物用です。 主な用途：佃煮昆布、おでん用、昆布巻など
	厚葉昆布 主な産地：釧路・根室地方沿岸 特徴：長昆布と同じ地域に生育する。葉に厚みがある。一般的にだしをとる用途より煮物用です。 主な用途：昆布巻、佃煮昆布、酢昆布など
	細布昆布<細目昆布> 主な産地：北海道の日本海側沿岸 特徴：幅が細く、1年目に採取される。切り口が最も白く、細目の葉形で粘りが強い。とろろ昆布やおぼろ昆布に用いられます。 主な用途：とろろ昆布、納豆昆布、刻み昆布など
	ガゴメ昆布 主な産地：函館沿岸 特徴：表面に籠の編み目のような紋様がある。粘りが強く、とろろ成分が多い。特に、粘性多糖類のフコイダン・アルギン酸が多く、最近注目されています。 主な用途：昆布加工品

二次利用不可

12

和食の五

五法 — 焼く・煮る・揚げる・蒸す・生
調理方法（会席料理など）

五味 — 甘味・酸味・塩味・苦味・旨味
日本特有の5つの味覚

五色 — 赤・黄・藍・白・黒
日本料理の盛り付けの基本

五覚 — 色合い・音・香り・温度・味
視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚の五感

五適 — 適温・適材・適量・適技・適心

二次利用不可

13

現在に伝わる料理形式

御節料理 - 主に正月の料理を指し、節会や節句のための料理

有職料理 - 節会などの宴会における儀式料理

本膳料理 - 脚つきの膳に一人分の料理をのせて、本膳、二の膳、三の膳（組合せ）

精進料理 - 中国の寺院から伝わる(世紀：仏教伝来) 菜食主義料理

懷石料理 - (茶懷石)茶の湯の心である侘び・寂びを表現し、旬・素材・おもてなしを原則としている少量の料理

会席料理 - 宴会や会食のためのコース料理

普茶料理 - 隠元が中国から伝えとされる精進料理

卓袱料理 - 長崎の出島により発展した料理

寿司(鮓) - 19世紀初め、江戸で生まれる。当時の軽食

郷土料理 - 日本各地で古くから食べられてきた料理、江戸料理、上方料理（京料理、大阪料理）、アイヌ料理、沖縄料理、奄美料理など・・・

ハレとケ - 年中行事や冠婚葬祭など行事と結びついた日本料理
餅や赤飯、団子や寿司など、季節や地域の特色を組み込んだものも多い

二次利用不可

14

現在の「和食」のフルコース

会席料理－19世紀初めに現在の形式になった

食前酒－刺身－吸い物－焼き物－蒸し物－煮物－
和え物－味噌汁－漬け物－ご飯－和菓子－果物

日本料理の主な流派

四条流庖丁道－平安時代から始まると伝えられる日本料理の
流派

四条公祭

大草流庖丁道－室町幕府奉公衆の大草三郎左衛門公次によ
り創始

庖丁道－料理に関する作法・故実や調理法などを最も頻用
する調理器具の包丁で象徴した呼び名

二次利用不可

15

北海道の食文化

北海道は、かつて蝦夷地とも呼ばれ、明治2年の開拓使設置までは、
アイヌの人々が暮らす大地であった。

この地に和人が渡って接触を始めた（鎌倉時代）以後、道南の一部
に定着し、鮭やコンブなどの交易を行った。特にコンブは日本料理
に欠かせないもので、室町時代には、大量の昆布が京都を初めとす
る日本各地にもたらされた。（北前舟）

アイヌの人々は、一般的に熊や鹿あるいは鮭や海豹・鯨などの狩
猟・漁撈によった食生活を営んでいた。獣肉や海産物が主要な食料
とされて、とくに栄養価が高い鮭・鱈は、そのまま食されたほか、
保存食であるトバやルイベとして、広く食されるようになった。

多くの開拓農民が移り住み、寒冷な気候に適した小麦などの農業を
行っているほか、広大な大地を利用したの牧畜・酪農は、食肉や乳
製品の重要な供給地としての役割を果たしている。北海道は、昆布
のほか、多様な海産物・魚介類などの重要な宝庫となっている。

二次利用不可

16