

◎ 発酵食品

納豆、味噌、漬物、鰹節、酒、味醂、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、季節や地域の特徴を組み込んだものも多い

二次利用不可

14