

【料理法 (食べ方)】

- 生 (塩・砂糖/マヨネーズ)
- 茹でる
- 和える (酢・みそ・わさび・豆腐/ドレッシング)
- 漬ける (塩・酢・みそ・ぬか)
- 干す・燻製にする
- 焼く (網・フライパン)
- 炒める
- 煮る
- 揚げる
- 蒸す

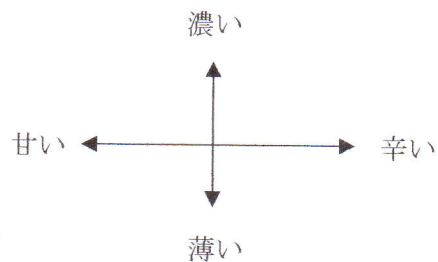
【栄養バランス】

- ・身土不二
- ・1日 30 食品
- ・まご (に) わやさしい
- ・デザイナーフーズ

【五味】 甘い・辛い (塩辛い)・酸っぱい・苦い・/うまい
ほかに 渋い・ピリ辛い

【味付け】 (料理の途中で味見)

- 濃い・薄いか、甘い・辛い
- 調味料 (酒、みりん、塩、しょうゆ/酢、ソース)
- スパイス (こしょう、とうがらし、からし、わさびなど)



【うまみ (味の相乗効果)】 (グルタミン酸とイノシン酸を同時に使うと味がより深まる)

- ・グルタミン酸 (アミノ酸) (昆布、豆、野菜/トマト)
- ・イノシン酸 (かつおぶし、煮干し、魚介類/豚肉・鶏肉)
- ・グアニル酸 (干ししいたけ)

【水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン】

- ・水溶性: B C
(水に溶け出すので、煮物の場合、煮汁に流れ出す。また、水にさらすと接種率が落ちる)
- ・脂溶性: A D E K (油に溶け込むので、炒め物にすると接種率が高くなる)

【五感で味わう】

視覚 (色彩・器)・嗅覚 (におい)・聴覚 (音楽・会話)・触覚 (舌ざわり)・味覚