

野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

5

# 映像で学ぶ 調理



野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理  
第5巻 世界の料理

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：令和2年2月28日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が実施した2019年度「専修学校による地域産業中核の人材養成事業」の成果物です。





## はじめに



学校法人野田鎌田学園  
野田鎌田学園高等専修学校  
校長 堀 糧成

今年も昨年に引き続き「映像で学ぶ調理」をDVD教材として作成しました。入門編に寄せられたご意見・ご感想をもとに、さらにわかりやすくステップアップした内容になっています。

さて、仮に皆さんが英語を学ぼうとしているとしましょう。日常会話ができるレベル、仕事にいかせる実践的レベル、また通訳や外交官などプロフェッショナルなレベルなど、目標に応じた学び方がありますが、真の意味で英語を習得するには、英語を使う国の歴史や思想的な背景なども勉強した方がよいでしょう。

これと同じで世界の料理や調理方法を理解するには、その国の食文化や料理に対する考え方など、基本的なスタイルを理解することが重要です。そこで今回は日本料理、西洋料理、中国料理、スイーツについて、それぞれの講師が歴史的、文化的な背景をお伝えします。料理のバックグラウンドを知ること、本物に近づくことができます。料理の背景を感じながら作ること、学ぶことを楽しんでください。



## 日本料理 1

日本料理を勉強するにあたり、ぜひ皆さんに覚えておいてもらいたい基本的なことを話します。まずは、主に歴史や文化についてです。



### 日本料理の特徴

日本には四季があります。春には筍・山菜、夏には枝豆・スイカ・とうもろこし、秋には豊稔の秋といって、たくさんの実りがあります。松茸は日本を代表する高級な食材ですが、冬は冬で、大根とかカブが美味しいです。当然寒い時期には鍋など、そういった料理に幸せを感じる文化が、すごく深く根付いていると思います。

### 一汁三菜

日本料理は、栄養バランスに優れた食文化といわれています。見たり聞いたりしたことがあると思いますが、日本には「一汁三菜」という食事の考え方があります。これは1つのご飯に対して1つの汁（味噌汁、吸い物など）、そこに3つの菜（おかず）。そうしたメニュー構成、組み合わせが栄養的にバランスのとれた食事と考えられてきた背景を知っておくことも大切です。



### 陰陽五行説

中国から伝わってきた「陰陽五行説」という考え方があります。その中で、5つの味・5つの方法・5つの色、これをバランスよく取り合わせる事が大事だと言われていいます。



## 日本料理 2



### 五味

甘い・しょっぱい・辛い・苦い・酸っぱいの5つの味を‘五味’といいます。最近では塩辛い辛いと、カラシとかの辛いを一緒にして、‘旨味’というのを五味の中に入れる考え方が定着していますが、かつては旨味という考えはなく、今説明した5つの味が基本になっていました。

味は舌で感じます。甘みは舌の前方(先)部、塩味は舌の前方側面、酸味は舌側面の奥、苦みは舌の奥といわれています。5つ目は旨味で舌全体で感じるということが、研究によりわかっています。

### 五法

五法とは、5つの調理方法のことです。切る・煮る・揚げる・焼く・蒸すで、1つ目の「切る」には刺身、刺すが含まれています。

### 五色

五色は食物を赤、黄、青、白、黒といった色でとらえたものです。

白色は白米や麺類、大根や白菜、白身魚、鶏肉など

黄色はカボチャ、とうもろこしなど

緑色はほうれん草や枝豆、キュウリなど

赤色はトマトやニンジン、豚肉や牛肉、赤身魚など

黒色は海苔やひじき、椎茸や牛蒡、黒豆など

五味、五法、五色をバランスよく調理することで、栄養価に優れた料理になります。



## 日本料理 3

### うま味

うま味がどんな味か、一言で表現することはなかなかできません。日本料理を勉強するには必ず出汁について学びます。日本料理で使う出汁といえば、いちばんポピュラーなのが鰹出汁、昆布出汁です。この出汁には砂糖や醤油などの調味料は一切使っていませんが、味がします。これが旨味の正体です。

### 五感

味を感じる基本は味覚で、その次に嗅覚と聴覚があります。また、暖かい、冷たい、柔らかい、硬いなどを感じる触覚もあります。「料理は目で見て食べる」という言葉があるように見た目、つまり視覚も大切です。具体的にいうと食べて味わうのが味覚で、マツタケなどの料理を食べ、鼻から香りが抜け心地よくなるのが嗅覚です。また、油で揚げた音やキュウリをパリパリと食べると耳から感じる音が聴覚です。そして料理を感じるには、見た目も大きな要素になります。

### 目でも味わう日本料理

ケーキを見て、きれいだなと感じませんか？しかし、人間の脳は意外といい加減で、自分の中でアレッと思う味でも見た目で美味しそうだと認識すると、たとえ、アレッと思った味でも、「こういう美味しさもあるんだ」と勝手に解釈するそうです。これで見た目が大切ということが理解できると思います。五味、五法、五色を意識して料理を作るとは栄養価も高く、見た目も美しい料理を作る上で大事ですが、一方でバランスよく食べるということもあります。



## 日本料理 4



### 医食同源

中国には「医食同源」という言葉があり、医療も食べることも源は同じという考え方があります。薬膳料理に代表されるように、美味しいものを食べ、それをもとに健康になろうというものです。健康になることも、医療をするのも源は同じだという考え方です。



### 盛り付け

できあがった料理の盛り付けのポイントは、器の選び方と一品一品の配置にあります。日本料理では余白が大切にされています。皿などの器の場合は、盛り付ける分量の3割から4割は余白にするといいでしょ。汁物のお椀は6、7分目に盛り付けるのがちょうどいいと思います。次は盛り付け方です。



- ・盛り方の基本は三角形、三次元です。天ぷらなどを盛るときは、三角形に立たせて三次元のように立体的にしましょう。お刺身も3品にして立体感を出すと美しく見えます。
- ・具がたくさん入っている汁物は、具が崩れないように置くことが大切です。大きい物から置いていき、最後に汁を入れましょう。
- ・次にお魚の盛り付け方です。頭付きの魚は頭を左に盛り付けます。大根おろしなどのあしらいは奥に置かず、必ず右手前においてください。

最後にまとめとして、日本料理の文化についてお話しします。日本という国は長い歴史があり鎌倉、平安時代から日本料理の文化は培われてきました。日本料理では「しきたり」が大切にされています。左上位、あるいは上座とか下座などの考え方があるので、そうした文化、しきたりを日本人としての美学だと思い、これから勉強していけば、日本料理の知識・技術がますますアップするのではないのでしょうか。

## 西洋料理 1

西洋料理は、ヨーロッパやアメリカで発達した料理の総称です。その特徴は、日本ではあまり食べられていないカモやウサギの肉など、鳥や獣の肉を広範囲に利用していることです。また、オリーブオイルやラード、バターなどの油脂を多く使用していて、リキュールなどの酒や香辛料も多く使います。



### 歴史

西洋料理が日本で広く普及したのは明治時代です。開国によって海外から料理をはじめ、さまざまな文化が入ってきました。当時日本にやってきた西洋料理は、イギリスやドイツ、フランス料理などですが、日本ではこれらをまとめて西洋料理と捉えました。



### フランス料理

西洋料理を学ぶためには、まずフランス料理を理解することが大切です。フランス料理は世界3大料理の一つで、2010年にはユネスコの世界無形文化遺産に選ばれています。食材や調理技術はもちろんですが、食器やマナーといった洗練された食文化も評価されたのです。フランス料理は西洋を代表する料理なのです。ですからフランス料理の調理法は基礎知識としてぜひ学んでください。



### フランス料理の豊富な食材

フランス料理というのを思い浮かべますか。ガレット、エスカルゴ、ムール貝、ブイヤベース、フォアグラといういろいろありますが、注目すべきは食材が多彩で豊富なことです。フォアグラはガチョウの肝臓、エスカルゴはカタツムリ、トリュフはキノコ、グルヌイユというカエルも美味しいです。子牛や羊の心臓、子羊の脳みそなどさまざまな部位が使われています。



## 西洋料理 2



### 調理の特徴／フォンとウィヨンの違い

フランス料理にはソースが欠かせません。それぞれの食材の持ち味を生かすために、さまざまなソースが開発されました。ソースのベースは、材料を炒めたり焼いたりしてから煮込んで旨味を凝縮したフォンに、香辛料や調味料を加えて作るのが基本です。炒めているので茶色になっていきますが、炒めないで水から煮込む白いフォンもあります。

フォンと似たようなものにウィヨンがあります。フォンもウィヨンも出し汁のことですが、フォンがソースのベースになるのに対し、ウィヨンはスープのベースになります。ですからウィヨンは味があっさりしています。フランス人も日本と同じようにうま味を大切にしているのです。最近、日本の鰹出汁や昆布出汁がフランスで注目されているのも頷けます。



### フランス料理の調味料

フランス料理はうま味を重視し、素材本来の味を引き出すことを大切にしています。ですからインド料理のようにスパイスを効かせたものは少なく、砂糖もデザートなどの菓子類以外には基本的に使いません。調味料は塩、胡椒、香辛料、香味野菜などがありますが、大量に使うことはなく、味を整えるために少量使います。また、チーズをソースの材料として使うこともあります。繊細な味を楽しむために、コース料理の場合は一皿ごとに味が異なるよう配慮されています。その他の調味料として、ブドウの汁から作った酢・ワインビネガー、オリーブの実から作った植物性の油・オリーブオイル、アブラナ科の「からし菜」の種から作られた洋からしに酢などを加えたマスタードなどがあります。

## 西洋料理 3

### コース料理

フランス料理といえばコース料理です。フランス料理は王侯貴族の庇護のもと発展してきました。当時はすべての料理が一度に出され、華やかさを誇る傾向がありました。しかし、現在のように料理を暖かく保ったり、冷たいままにしておく技術や道具がなかったため、すぐに冷めたりぬるくなってしまいました。そこである料理人が順番に出せば温かいものは温かく、冷たいものは冷たいまま食べられると始めたものが、フランス中に広がったといわれています。

### コース料理の流れ

コースの流れを知ることは、今後に役立ちます。ぜひ覚えておいてください。

最初はオードブルです。前菜ともいいます。食事をするにあたり食欲を増進させる役割があります。次はスープです。本格的な料理が出てくる前のお腹を潤す役割があります。メイン料理の一品目は魚介類、ポワソンです。次に出てくるのは肉類ですが、肉類よりお腹に優しいのでこちらを先に出します。続いてソルベです。魚介類を食べたあと、口をさっぱりさせるため、シャーベットなどを出します。いよいよメインの肉料理です。アントレと言います。牛肉、豚肉、鶏肉、鹿や鴨などの場合もあります。メイン料理が終わったらデザートです。いわゆるデザートで、アイスクリームやフルーツケーキなどです。最後にカフェとプチフルです。コーヒーと小さなお菓子が出ます。

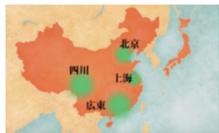


フランス料理を一通り知っておくと、フランス料理のルーツと言われるイタリア料理はもちろん、ドイツ料理やアメリカ料理などにも応用することができます。フランス料理の基本は、ぜひ覚えておいてください。



## 中国料理 1

中国料理の話です。まず、大衆的で入り易い「中華料理店」とホテルに店を構えたり、豪華な店構えで高級感がある「中国料理」の看板を掲げているお店があります。この違いを考えたことはありますか。厳密に言えば定義はありません。どちらも中国の料理で、違いはないと思います。あえてその差を考えると「中華料理店」は、日本人の舌に合うように料理した、日本人が開発した料理ということがいえると思います。一方「中国料理店」は、本場中国の味を、中国の技法で作った料理ということがいえます。さらに中国料理の看板には「四川料理」「北京料理」「本場北京の味」などと書かれているものがあります。これは中国各地方の料理の名称です。



### 中国 4 大料理

中国はとても大きい国で、国土面積は日本の 20 倍以上もあります。狭い日本でも北海道と沖縄では料理が違います。広大な面積の中国では北と南では気温が異なり、山や盆地や平原、海や川など地理的な条件も大きな差があるので、調理方法や料理が違うのは当然です。中国では主に地域ごとに 8 つの料理がありますが、その中でも「北京」「広東」「四川」「上海」の 4 大料理が有名です。それでは 4 大料理の説明をしましょう。



### 北京料理

北京料理は、北京周辺の料理です。北京は中国の北部にあるので、冬の夜は気温が 0 度以下になり、雨も少なく乾燥します。そこで、冬の寒さに打ち勝つため、味が濃く、豚肉や鶏肉などの良質なタンパク質が豊富にとれる料理が発達しました。北京料理は高級料理の代表です。北京ダックを思い浮かべる人も多いでしょう。これはもともと北京料理が、中国王朝の宮廷料理として発達したからです。北京料理は豪華な宮廷料理と体を温める料理が特徴です。

## 中国料理 2



### 広東料理

広東料理は、中国の南部に位置する広東省周辺の料理です。香港やマカオでも食べられています。「食は広州にあり」という言葉がありますが、広東周辺は元々タイギリス領だったことや、シルクロードの通り道にあたりさまざまな国と交流があり、生活も豊かでした。そうしたことから、燕の巣やフカヒレなど高級な食材や調味料を使った美味しい料理が食べられる所だったのです。



### 四川料理

四川料理は、中国の西南部にある四川省周辺の料理です。四川料理というと色が赤くて、辛い料理を思い浮かべると思います。麻婆豆腐やエビチリ、担々麵…。みんな赤い色をしています。色の元は唐辛子で、これが辛さのベースになっています。また山椒もよく使われます。このように四川料理は辛味の強い香辛料が多く使われます。なぜでしょう？ 四川地方は盆地なので湿度が高く、夏になると気温も高くなります。その暑さに打ち勝ち食欲を増進させるため、唐辛子をふんだんに使うのです。



### 上海料理

上海料理は、中国の上海市周辺の料理です。上海市は世界第 3 位の長さを誇る長江の下流に位置し海にも面していて、河川の豊かな栄養が海に流れ込み、魚介類の名産地として知られています。また上海市周辺は肥沃な平野が広がって、美味しい農産物もとれます。八宝菜のように魚貝類や野菜を豊富に使う料理をはじめ、上海蟹、小籠包、豚の角煮などが有名です。味付けは酒、黒酢、醤油を使った甘く濃厚な味わいの料理が特徴です。



## 中国料理 3



中国の古の炉

### 火力

中国料理はお店に出かけて食べると美味しく感じますが、家で作ってみると同じ調味料や材料を使っても何か物足りません。それは火力に違いがあるからです。中国料理のポイントは火力にあります。強い火力で炒める方法は、約1,000年前の北宋時代に始まったといわれています。この時代は、磁器を焼くための炉やカマドがありました。炉やカマドはコークスにより1,000度以上の高温になっていました。その炉やカマドが調理にも使われるようになったといわれています。中華鍋が丸い形をしているのも、炉やカマドの上に載せずすべての火の熱を鍋に利用するためです。



中国の市場

### 豊富な食材

中国の人々の何でも食べて見ようという好奇心が、多種多様な中国料理を生み出してきました。そうしたことから中国料理のメニューは数え切れないほどあります。中国料理のメニューは、料理名を見ればどのような料理が大体わかります。たとえば「青椒肉絲」。青椒は中国語でピーマンです。肉は豚肉のことで、絲は糸切りのことなので、ピーマンと豚肉の細切り炒めとなります。



小皿は取り寄せが良い

### マナー

中国料理では、器は手で持たないようにし、箸やレンゲを使って食べます。また、麺類は音を立ててすすってははいけません。取り分けた小皿はどんどん変えてかまいません。よく中国料理は残すのがマナーだと言われますが、それは「お腹がいっぱいになるくらい満足です。ありがとう」という意味を持ちます。これは正式な席でのことなので、ふつうは全部食べても、もちろんかまいません。

## スイーツ 1

初めに菓子の文化や歴史の話からです。お菓子の作り方を知ることは大事なことで、お菓子って何かを知っておくことも、とても大切なことです。



茶道

### 和菓子の歴史

和菓子の原型は遣唐使（けんとうし）が唐から持ち帰った「唐菓子（とうがし）」といわれています。これは果物の形をしたお菓子だったことから、「からくだもの」とも読みます。日本の上流社会で茶道が普及すると、お茶菓子も普及しました。現在私たちに馴染みのある和菓子が庶民の間に広がったのは江戸時代です。江戸時代は戦争のない平和な時代だったので、甘いお菓子を作る情熱とそれを楽しむ余裕があったのです。



カステラ

### 洋菓子の歴史

西洋から伝わったお菓子は江戸時代以前からありました。ポルトガルから伝わったカステラやコンペイトウです。これらを「南蛮菓子（なんばんがし）」と呼んでいました。しかし、これらは私たちがイメージする洋菓子とはちょっと違います。私たちが思い浮かべる洋菓子が日本に普及したのは、明治時代になってからです。日本が鎖国（さこく）をやめると、フランスやイギリス、アメリカなどから洋菓子が入ってくるとともに、洋菓子を作る技術や材料も輸入されるようになったのです。



あんこ

### 材料

和菓子は小豆を原料としたあんこや、もち米を原料にした白玉粉、上新粉、餅粉、そして砂糖など植物性の材料が多く使われています。一方の洋菓子は小麦粉、バター、卵、生クリーム、砂糖といった植物性に加え動物性の材料も多く使われます。



## スイーツ 2



### 水分量による分類

お菓子の分類の仕方は、和菓子と洋菓子に分ける以外に水分の量によって分類されることもあります。お菓子は水分の量によって3つに分けられます。

- ・水分量 30% 以上は生菓子
- ・水分量 10 ~ 30% は半生菓子
- ・水分量 10% 以下は干菓子（ひがし）

水分量が少ない方が長持ちするので、水分量が少ないほど賞味期限が長くなります。和菓子では水分を吸着させるために砂糖をたくさん使います。



### 洋菓子作りの魅力

洋菓子を作る主な材料は小麦粉やバター、卵、生クリーム、砂糖ですが、この5つの材料を混ぜ合わせるだけで、美味しい洋菓子が出来上がります。洋菓子作りの面白さは、これらの材料をもとの姿からは想像もできないような、全く新しい味と形に変身させることができることです。



### 材料の知識 / 小麦粉

失敗しないためには、材料の性質をきちんと理解しておく必要があります。小麦粉はそのまま食べることはありません。卵や水を加えて混ぜると粘り気が出てきます。これはグルテンの働きによるものです。グルテンは粘り気のある物質で、水と混ぜ合わせることでグルテンになります。混ぜれば混ぜるほどグルテンが多くなり、粘りが出てきます。そして焼くと固まり弾力が出るのです。小麦粉はタンパク質の少ないものを薄力粉、多いものを強力粉といいます。これも知識として覚えておいてください。

## スイーツ 3



### 材料の知識 / 砂糖

砂糖は甘いだけではなくありません。しっとりした柔らかさを保つ保湿効果も持っています。スポンジケーキを焼き上げパサパサになってしまったときは、砂糖の量に原因があることが考えられます。また、ホイップクリームがふわふわに泡立つのは砂糖の脱水効果によるものです。上手にできたときの状態を自分なりに覚え、コツをつかんでください。



### 洋菓子の作り方のポイント

洋菓子を作るとき、2つの大切なことがあります。一つ目は材料の計量です。これを間違えてしまうと、思い通りのものが作れません。洋菓子作りは化学です。微妙な量でも、きちんと計ることが大切です。

2つ目は、混ぜ合わせて生地を作っているときも、オーブンに入れて焼いているときも、**生地の状態の変化を最後まで観察する**ということです。技術面だけではなく、素材が持つ性質をきちんと理解することが大切です。

和菓子と洋菓子の特徴を比べてみると、使う材料と製法、お菓子の基になっているそれぞれの国の文化や国民性など、共通点がないように思えます。しかし、主食以外の甘い食べ物として、どちらも同じ目的を持っています。異なる材料を異なる製法で作るので、出来上がりも異なりますが、甘いものを食べたいという目的は和菓子、洋菓子ともに同じなのです。和菓子は見た目と味が控えめで、繊細な技術によって仕上げられます。一方洋菓子は作るお菓子に合わせ、さまざまな材料や器具で作られ、見た目も味も個性豊かに仕上げられています。このように掘り下げていくと、お菓子ひとつから国の文化や習慣を感じることができそうです。

一流のパティシエが作った洋菓子は芸術作品と言ってもいいでしょう。時代を見る目を養い、さまざまなものに興味や関心を持つことはとても大切です。