

# CONTENTS ● もくじ

## 第 1 章 調理とおいしさ

第 1 節 調理とは	2
① 調理理論を学ぶ意義	2
② 調理の目的	4
第 2 節 おいしさの構成	5
① 食べ物の側にある要因	6
② 食べる人の側にある要因	12

## 第 2 章 調理の基本操作

第 1 節 非加熱調理操作	14
① 計量	14
② 洗浄	15
③ 浸漬	17
④ 切碎	18
⑤ 混合・かくはん	19
⑥ 磨砕・粉砕	20
⑦ 成形・圧搾・ろ過	21
⑧ 冷却	21
⑨ 冷凍	22
⑩ 解凍	23

第 2 節 加熱調理操作	24
① 湿式加熱	24
② 乾式加熱	28
③ 誘電加熱(電子レンジ)	33
④ 誘導加熱(電磁調理器)	33

## 第 3 章 食品の調理科学

第 1 節 植物性食品	34
① 穀類	34
② いもおよびでんぷん類	50
③ 砂糖	57
④ 豆類	62
⑤ 種実類	66
⑥ 野菜類	67
⑦ 果実類	76
⑧ きのこと類	78
⑨ 藻類	79
第 2 節 動物性食品	83
① 魚介類	83
② 食肉類	93

③	卵類	101
④	乳類	112
第 3 節	その他の食品	120
①	油脂類	120
②	調味料	125
③	ゲル状食品	128

## 第 4 章 調理設備・器具と熱源

第 1 節	調理施設・設備とは	134
第 2 節	調理器具	136
①	非加熱調理器具	136
②	加熱調理器具	142
③	その他	149
第 3 節	食器・容器	152
①	材質別の食器・容器の特徴	152
②	料理別の食器の種類と特徴	156
第 4 節	調理と熱源	161
①	熱源の種類と特徴	161
②	熱効率	164

## 第 5 章 食と文化

第 1 節	食文化の成り立ち	166
①	食文化とは何か	166
②	食文化の相対性	167
第 2 節	多様な食文化	169
①	自然環境と食文化	169
②	宗教と食物禁忌	171
③	食法・調理法などの多様性	172
第 3 節	食文化の共通化と国際化	174
①	食の伝播と変容	175
②	異文化交流による食の国際化	176
③	食生活の変容と食文化の創造	177
④	世界の食事情	178

## 第 6 章 日本の食文化

第 1 節	日本の食文化史	180
①	原始(縄文・弥生時代)	180
②	古代(古墳・飛鳥・奈良・平安時代)	181
③	中世(鎌倉・室町・安土桃山時代)	183

④	近世(江戸時代)……………	184
⑤	近代(明治・大正・昭和時代初期)…	185
⑥	現代(終戦以降)……………	186
第 2 節	日本料理の食文化	188
①	日本料理の特徴……………	188
②	日本料理様式……………	190
③	日本料理の食事作法……………	195
第 3 節	行事食と郷土料理	198
①	食文化の地域性……………	198
②	行事食……………	198
③	郷土料理……………	203
第 4 節	現代の食生活と未来の食文化	208
①	食生活の現状……………	208
②	食文化の未来……………	214

## 第 7 章 世界の料理と食文化

第 1 節	西洋料理の食文化	220
①	西洋料理の変遷……………	220
②	西洋料理の特徴……………	224
③	西洋料理様式……………	233
④	西洋料理の食事作法……………	233
第 2 節	中国料理の食文化	238
①	中国料理の変遷……………	238
②	中国料理の特徴と系統……………	241
③	中国料理様式……………	244
④	中国料理の食事作法……………	247
第 3 節	その他の国の料理の食文化	250
①	アジアの料理……………	250
②	中東の料理……………	253
③	中南米の料理……………	255
	索引……………	258