

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

主食としての米飯、麺、そしてパンのおいしさについての表現を見ていく。米飯は色々な惣菜ととても相性が良く、口の中で米と惣菜の量を無意識のうちに増減し、好みの味に調節できる優れた主食である。しかし、食の洋風化や食事づくりの簡素化などにより幅広い年齢層でパン食が増え、




今や米の消費量を上回っている。麺は、食感に優れているが、毎食食べたくなるものでもなく主食としての位置づけは低いままである。

おいしさは健康が前提となるので、健康食としての和食の割合が増えてほしいものである。

目次

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現.....	1
(1) 米飯類	2
(2) 麺類	18
(3) パン類	32
索引.....	43

※ 見終わったら画面左上の  で終了する

(1) 米飯類

主食は、食事の中心として主要なエネルギー供給源になる食物のことである。炭水化物が豊富な穀物や、芋類が主食として主に食べられている。

▼白飯

◇…炊き立てで、ふっくらツヤツヤした白いご飯。湯気とともに白飯らしい香りが顔に触れ、薄甘い味と粘り、それに一粒ずつの存在感もある体にやさしい食べ心地がある。香ばしいお焦げも現われ、一味違ったほっぺが落ちるほどの味覚に…



▼赤飯

◇…小豆の色に薄く染まった赤飯。モチリした歯応え、甘味とごま塩のしょっぱさがなんともいえないバランスの良さを発揮している。お祝いに相応しく慶んでもらえる味に…



▼黒米ご飯

◇…薬米と言われるほど薬効のある黒米を白米に混ぜて炊いた黒米ご飯。もちもち・ぷちぷちして、癖がなくやさしい食べ心地がある。ミネラルやビタミンが豊富で健康に良い…



▼おこわ

◇…餅米に、ゼンマイ・ワラビ・タケノコ・シイタケが入った山菜おこわ。自然な彩り、もちもちの歯応えと粒粒の存在感がある。さっぱりした山菜の色々な歯応えもある。春ならではの活き活きたご飯で…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…黄色の栗が映える栗おこわ。おこわのモチリと栗のホクホクが何とも楽しい。噛むほどに甘さが広がり栗の存在感が増す。落ち着いた秋らしい古里の味で…



◇…鶏・タケノコ・シタケ・油揚げなどが入った五目おこわ。鮮やかな彩り、もちりしたおこわに、タケノコの歯切れの良さが心地好い。味が浸みたシタケなどの具が、おこわと混じてふくよかなコクを醸し出している。食感も風味も賑やかで食べるに楽しい…



▼玄米飯

◇…肌色に炊き上がった発芽玄米飯。繊維質たっぷり、少し堅目のモチモチした食感がある。噛めば噛むほど甘味が出る素朴なおいしさで…

▼麦飯

◇…白米に三割ほど混ぜて炊いた麦飯。麦の黒さが目立つが、とても軽くやさしい味で、独特の香りもある。優れた栄養素があると思うと、なんだか旨く思えるのが不思議な…

▼五穀米ご飯

◇…米・麦・豆・あわ・きびを炊いた五穀米ご飯。彩りあざやかで赤飯に似たピンク色に染まっている。噛めば噛むほど独特の甘味とか、モチモチ感など味が豊富で、香りも楽しめる。思ったより食べやすく、時々では食べてみたい…



▼粥

◇…冷や飯に卵とシラスを使った暖かい粥。啜ると、とろみがあるが実に淡泊で、やさしく癒される。そこに突然、梅干が眠りをバチッと覚ますようなしよっぱさで表れ、コントラストのある体に滲みるような粥に…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼おにぎり (おすび)

◇…三角形に握ったツナマヨのおすび。崩れそうで崩れない握り具合がうれしい。白飯のほのかな甘味とツナマヨの豊潤なうま味とコクが何とも言えない味わいがある。眼下を見下ろしながらの食べ心地は満点で…

◇…つやつやの米粒を素手で握った梅干しのおにぎり。米粒を潰さないように軽く握ってある。パリパリの板海苔で包んで頬張ると、プーンと磯の香がする。米の甘さと梅干しの酸っぱさが交互にやってくる癒される味に…

◇…鰹節削り節を混ぜてから握った鰹節のおすび。パリッとした板海苔と鰹節や醤油の香気があふれ出ている。ご飯の甘味と醤油の酸味が見事にバランスして、作り方が簡単な割にはうま味のある豊かな風味で…

◇…白飯に鮭のほぐし身がまだらに入った鮭のおにぎり。ほど好い結びかげんで、白飯のほのかな甘味と甘塩の鮭が、混然一体となって、予想以上に旨い。簡単に出来るわりには、上品な味で…



◇…炊きだしで配られた鶏飯のおにぎり。鶏がコロコロして個性があるが、何よりも鶏の脂がしっかりとご飯に染み込んで味わい深い。おにぎりの温かさ以上に温かな気分にも…

[目次へ](#)

▼餅

◇…つき立ての真っ白な餅。少し千切って口に含めば、柔らかできめが細かく、まさにモチモチした粘りのある食べ心地がある。ほのかな甘味が醤油で際立ち、おいしさを増して…

◇…つき立ての餅を千切って、黄粉をまぶせた黄粉餅。絹のようなきめの細かさと柔らかさ、それに弾力のある噛み心地が楽しい。香ばしく甘い黄粉と、淡白でかすかな甘味の餅が、ほど良く調和して上品に…



◇…香ばしく焼き上げた磯辺餅。パリッと割れる外側の硬さと、伸びがあってきめの細かい軟らかさが対極的な食感になった餅特有のおいしさだ。海苔

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

と醤油が香味を高め…

◇…茹でたての真っ白な餅に大根おろしと鰹節削り節を絡ませたからみ餅。鰹節と醤油の香りが上品で、つきたてのようなモチモチした柔らかさと粘りのある舌触り。ほのかな甘味がある風味豊かな餅に…

◇…うるち米を使ったはたき餅の磯辺焼き。焼いても膨らまず、海苔の香はひろがる。柔らかで伸びがなく、あっさり・もっさりした歯応えの、素朴で淡白な味わいに…

▼雑煮

◇…家庭によって作り方や味が異なるごった煮の雑煮。サクサクした白菜とみず菜、柔らかく伸びのある角餅、そして甘味とうま味がたっぷりの汁。これらが一緒になって正月ならではの華のある…



▼寿司 人気第1位

◇…赤味の鮭、海老、蛸、烏賊、イクラ、雲丹、帆立のにぎり寿司。色彩豊かで新鮮そう。近海の鮭らしく、柔らかで澄んだもちもち感、うま味が口全体に広がってくる。雲丹は、柔らかでとろりとした特有のコクが一口食べた途端に分かる。続いて板海苔のパリパリした舌触りと磯の香りもすばらしく…



◇…キュウリを芯にしたかっぱ巻き。締まった酢飯とサクサクしたキュウリのコントラストがくっきり。磯の香に包まれたその爽やかさは、他の寿司と交互に食べるのがよさそうな…

◇…鮭の赤身を酢飯と板海苔で巻いた鉄火巻き。磯の香に、赤身の赤と酢飯の白そして海苔の黒が鮮やか。まろやかな甘味と酸味がほどよく口にひろがり、おろしワサビがツーンと味を引き締めて存在感のある…



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…形が崩れそうでまとまっている太巻き寿司。カンピョウ・キュウリ・そばろが芯に入って賑やか。歯応えも一口の中にパリパリ・しっとりなど色々な舌触りがある。味も甘味を始め適度な酸味など賑やかで、ボリューム感と楽しさのある一品に…

◇…赤・緑・黄・白と、華やかな彩りのちらし寿司。フワッと立ち上る甘酸っぱい香りが食欲を誘う。蟹の足や卵のうま味が酢飯の甘味と融合して、コクのある旨さが、ちらし寿司特有のおいしさを創り上げている。春らしい季節の風味がたっぷりと表現され…



◇…まぐろ・ホタテ・リーフレタス・大葉・貝割れ・ゆで卵の手巻き寿司。香り高くパリッとした海苔に包まれた甘酢味の飯が美味しい。一緒に包んだ野菜の香りと爽やかな口当たりも好い。そしてとろけるような魚介のうま味がたまらない。手巻きの握り心地が何とも言えない醍醐味で…

◇…カツオの漬けを使った混ぜ寿司の手こね寿司。色とりどりで、青しそや生姜が生き生きと香る。カイワレのさっぱりした辛味、カツオのしっとりしたうま味がポイントのおいしさで…

◇…すし飯を油揚げに包んだだけで他には何も入っていない稲荷ずし。ガブッと食べれば油揚げに浸みている甘味と酢飯のうすい甘酸っぱさが口いっぱいこぼれ出る。他の具材豊富にぎり寿司を凌駕するおいしさになって…



◇…ピシッと長方形に切れた鯖の押し寿司。程よい酢加減の脂がのった鯖の身、そして、昆布だしの利いたモチモチの酢飯とのバランスが絶妙。爽やかで、風味豊かな至極のおいしさに…

[目次へ](#)

▼ウニ・イクラ丼

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…黄橙色と鮮紅色で覆われたウニ・イクラ丼。トロ〜ッととろけるウニの舌触りとプチプチつぶれるイクラの感触がたまらない。ご飯と混ぜて食べれば虜になるほどのコクのある絶妙な味で…

▼鰻井

◇…鰻独特のふくよかな香りを辺りに振りまいている鰻井。キツネ色もツヤも最高に食欲をそそる。山椒の香りの中、ふんわり柔らかなふくよかさ、とろけるようなコクのある旨さ。おいしさの極致に連れて行ってもらった感じの幸せ感や、エネルギーが蓄えられるような充実感に…



▼穴子井

◇…見た目がうな井とそっくりな、香ばしい香りの穴子井。身がふんわりして、崩れるような舌触りがある。鰻よりもあっさりだが、甘辛のたれが効いて旨味はたっぷり、時々食べてみたい…

▼海鮮丼

◇…すし飯の上に鮪・海老・雲丹・帆立・イクラに、玉子焼きと胡瓜を溢れんばかりに載せた海鮮丼。多彩な彩、新鮮な海の香りがして、味や食感が其々特長ある至高のおいしさがある。一言では伝えきれない程の豊かな風味に気分は高揚し…



▼鉄火丼

◇…酢飯の上にバチマグロの切り身をのせただけのシンプルな鉄火丼。赤い身が美しく、しっとり柔らかな舌触りがある。わずかに白身がかかった赤い切り身は、脂がのった中トロで旨味に溢れ、酢飯とよく馴染んで贅沢な味わいに…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼まぐろの漬け丼

◇…赤い身が鮮烈な印象を与えるまぐろの漬け丼。まぶせた海苔とワサビの香りが上品で新鮮。醤油味のしっとりしたバチマグロの舌触りとうま味が、ご飯のほくほくした甘味とベストマッチして、おもわずもりもりと食べてしまうおいしさに…



▼ネギトロ丼

◇…マグロのトロ身にねぎと海苔がトッピングされた香り豊かなネギトロ丼。冷たくねっとりして、トロトロととろける舌触りがやさしい。トロの脂とうま味が温かなご飯の甘味と一体となって旨味が倍増し…

▼天井

◇…海老天が尻尾を上にはり立って、キスや蓮根、大葉などを従えている天井。カラッとした部分とつゆが浸みた部分の食感のコントラストとおいしさがたまらない。キスの優しいうま味、蓮根のシャキシャキなどそれぞれに個性ある食味で、つゆと御飯だけでももりもりと食べられる醍醐味に…

▼牛丼

◇…脂がのった薄切りの牛肉と玉ねぎが具の牛丼。真ん中に紅生姜が載って、ほろほろとした柔らかな舌触りがある。やさしい甘味やうま味に加え、赤ワインのほのかな酸味や生姜の辛味が一体となって、コクのある…



◇…並盛よりも小盛にしてあるプチ丼の牛丼。

食欲を増す香りや味わいのあるコクなどは、並盛とまったく同じ。他の食べ物に追加して食べてみたときは、何か得したような満足感が広がって…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼カツ丼

◇…豚ロースの分厚いカツと、玉ねぎや卵がのってできたカツ丼。山に盛られてボリューム感たっぷり。衣につゆがたっぷり浸みこんで柔らかく、コクが増している。主役のカツが肉本来の旨味を主張し、海苔と三つ葉の香りが乗って風味に溢れた丼に…



▼豚丼

◇…豚ロースをたれに絡めて炭火焼きし、ご飯の上に盛って、ネギを添えた豚丼。香ばしい薫りがプ〜ンときて、肉は柔らかで弾力があってジューシー。脂とうま味等で濃厚なコクとなり、ホクホクのご飯と良くマッチし、ついつい黙々と食べてしまう…

▼親子丼

◇…人参・三つ葉・玉ねぎも加えたカラフルな親子丼。フワッととろけた卵に包まれた鶏肉のやさしいうま味が圧巻。ご飯と具の甘味やうま味も融合し、安心感のある懐かしいおふくろの味で、何となく心地よい後味に充実感が…



▼中華丼

◇…ご飯の上に八宝菜を載せた日本料理の中華丼。素材は、豚肉・むきエビ・うずらの卵・白菜・人参・キクラゲなど盛り沢山。彩りが楽しく、片栗粉がトロ〜としたコクたっぷりの餡は鶏ガラスープが隠し味かも。それぞれの素材も餡と調和して、食感やら風味やら固有の持ち味を發揮し…



[目次へ](#)

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼ねばねば丼

◇…納豆とオクラとモロヘイヤを混ぜ合わせたねばねば丼。ご飯と混ぜてズルズルと一気にかっこむ。ネバネバの相乗効果によりフワッフワでやさしくまるやか。熱いご飯の甘味やねばりと一緒になって、ヘルシーな風味に…



▼ステーキ丼

◇…炭火で炙った和牛のステーキ丼。香ばしさと肉汁の芳醇な香り、ふんわりとろけるような柔らかさがある。肉のうま味と脂が織りなすコク、ご飯にしみた肉汁のコクがたっぷり堪能できる旨味満載の丼で…

▼チャーシュー丼

◇…ご飯の上に厚切りの焼豚を敷き詰めたチャーシュー丼。脂身が、柔らかで脂の少ない赤身を包んでトロトロの舌触りがある。甘しょっぱいタレがしみ込んだご飯と一体となって、シンプルだが豊かな旨味のある丼で…



▼そぼろ丼

◇…鶏そぼろと炒り卵と絹さやで彩り鮮やかな三色そぼろ丼。水分がなくパラパラホロホロした鶏肉とふんわり甘い炒り卵が印象的。そしてご飯のほくほくした甘味がしっかりマッチし、誰にも好かれる…

▼ロコモコ丼

◇…ご飯の上にハンバーグと目玉焼きを載せ、トマトをあしらったタイプのロコモコ丼。優しい舌触りで肉汁の旨味たっぷりのハンバーグと、まるやかで濃厚な黄身の目玉焼きがメイン。ご飯と上手く調和して女性に喜ばれる味に…

[目次へ](#)

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼炊き込みご飯・五目ご飯 人気第 13 位

▼炊き込みご飯

◇…ごぼう、人参、生シイタケに鶏を入れたタイプの炊き込みご飯。温かで、いろいろな材料の味がお米にギュッと染み込んでいる。色も楽しくうま味たっぷりの美味しいご飯になって、躊躇なく二杯目に手が出る…



▼五目ご飯

◇…鶏のもも肉・干し椎茸・人参・ごぼう・さやえんどうが入った五目ご飯。炊き上がったふくよかな香り、熱々でいただくとその名のとおり五目がひしめき合って、賑やかな舌触りがある。味も多彩で風味に優れた…



▼釜飯

◇…一人用の釜で炊いた釜飯。蓋をとると、おいそうな匂いたっぷりの湯気が顔面を包む。椎茸・筍・人参・インゲン・鶏肉などが入って彩が素晴らしい。食感も味も変化があって、これ以上ない豊かな風味が続き、とても幸せな気分…



▼かやく飯

◇…鶏肉・ニンジン・ごぼう・しいたけ・レンコン・コンニャク・油揚げを入れて炊きこんだかやく飯。彩良し、香り良し、そして味覚もすべて優れた田舎風味が口いっぱいになり、醍醐味あるご飯に…

▼鯛めし

◇…焼いた真鯛を炊き込んでから身をほぐしてご飯に混ぜた方法でできた鯛めし。焼いた鯛の香ばしさが効いて香りが良い。鯛の甘みと塩味、それに

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

ご飯のホクホクしたほのかな甘味との相性が良く、風味に優れた上品な味わいに…

▼とり飯

◇…普通の炊き込みご飯に鶏肉が混ぜ込んである感じの鶏めし。ツヤツヤの飯にゴロゴロと入っている鶏の硬めの歯ざわりが印象的。鶏油がしっかりと浸み、うま味とコクが豊富な旨いご飯に…



▼豆ご飯

◇…エンドウ豆を入れた豆ご飯。緑と白の色目と、ほくほくした食感が特長。ほのかな甘味のある白飯とお豆のやさしい甘さに、振り塩が一役買って、旬らしい何とも言えない清々しい風味に…



▼きのこの炊き込みご飯

◇…鶏とニンジンにサヤエンドウも入れたシメジの炊き込みご飯。香りや彩は他の具材に任せ、シメジはコリコリした食感とクセのない旨みを主張して…

▼栗ご飯

◇…栗だけを炊き込んだ栗ご飯。黄色の栗の硬めでほっこりした甘味が温かなご飯の甘味を増強している。自然の恵み、旬の風味を十分に発揮して…



▼竹の子ご飯

◇…孟宗竹を使った竹の子ご飯。シャキシャキとした根元と、想像よりも柔らかな先端部で随分と歯応えが違う。他の具材が混じったご飯とは違って竹の子の自然な甘味が目立つ春の味わいで…

▼さくらご飯

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…醤油と酒を加えて炊き込んださくらご飯。薄茶色をして、少しおせるような香りがブーンと顔にかかる。ご飯の甘味にほのかな酸味とうま味が混じって、たまには食べてみたいご飯に…

▼カレー 人気第7位

◇…ジャガイモ・ニンジン・牛のもも肉が入ったカレーライス。何時ものようにブーンと良い香りが漂いトロッとしている。一口で、甘味・うま味・辛味など色々な味が織りなす極上のコクが口いっぱい広がる。そこはかとなく心地よい気にさせてくれ、福神漬もカレーと相性がよく…

◇…カツライスとカレーライスを一度に味わえるカツカレー。ウコン色とキツネ色が何とも言えず、カレー特有の豊潤な香りが広がる。カツのサクサク感とやさしい旨味、そして芳醇で濃厚なカレーの旨味が織りなすコク深い旨味に…



◇…カレーライスの上にハンバーグを載せたハンバーグカレー。熱々で濃厚な香りがする。カレーのまろやかな辛さとコク、ジューシーで旨味がたっぷりのハンバーグが上手く調和し、おいしさ倍増の逸品になって…

◇…豚肉・グリーンピース・ニンジン入りのチャーハンタイプのドライカレー。みじん切りの具材とライスが適度に混じって、バラツとした食べ心地がある。甘味・うま味・塩味・辛味が混然一体となったコクを作りだし、スパイスも効いた食味に…

▼チャーハン

◇…細かく切った長ネギ・ベーコン・チャーシューが入ったチャーハン。油の香りも混じって香りがおいしさを引き立てている。ご飯がパラパラとして口当たりが好い。具もそれぞれのおいしさを主張しているが、特にネギの味がチャーハンの味を膨らませ噛むほどに旨くなって…



[目次へ](#)

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼そば飯

◇…細かく刻んだ焼きそばとご飯が混じった焼飯の一種のそば飯。ほどよくパラッとしたご飯と、モチモチした麺の絶妙なハーモニーが楽しい。ソース味に加わって旨味のある魅力の料理に…



▼ピラフ

◇…米を炒め炊きしたエビピラフ。エビ・玉ネギ・人参・コーン・サヤインゲンが入って彩りが豊か。米がパラッと、エビがプリプリッと、サヤインゲンがサクッと楽しい。噛んで混ざるほどに、甘味やうま味が凝縮されたコクのある味わい深さで…

◇…炒めた米を炊いて、カレーを入れたカレーピラフ。黄色でスパイシーな香りがある。パラパラとした舌触り、ピリリッとした辛さの独特な風味になって…



◇…サヤインゲン・ピーマン・タマネギ・スイートコーン・ニンジンが入った野菜ピラフ。彩りが豊かでそれぞれ異なる野菜の噛み心地、個性のある甘味がうれしい。噛むほどにコクがでてくる味わいに…

◇…アサリ・タマネギ・ニンジンと、水代わりの牛乳で炊いてできたミルクピラフ。焦げ目がつき炊いただけでピラフならではの食感がある。アサリが少し濃厚な旨味で、マイルドな風味が出たなかなかいける料理に…

[目次へ](#)

▼ドリア

◇…ピラフにホワイトソースとチーズをかけ、焦げ目がつくまで焼いたタイプのドリア。グラタンのお米版と云った感じに見える。表面のカリッとした感覚と、ク

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

リーミーで濃厚なコクのあるピラフが上手く調和し、旨味いっぱいの本場の風味に…

▼オムライス

◇…チキンライスを、溶き卵の薄焼きの皮で包んだオムライス。トマトケチャップがかかって黄と赤のツートンカラーが綺麗で、しっとりした柔らかな歯応えがある。味は適度な甘味やうま味やらが豊富で、とてもおいしく仕上がって…



▼チキンライス

◇…鶏肉と玉葱・人参・コーンなどの野菜のみじん切りを白飯とともに炒めたチキンライス。白飯と混じったトマトケチャップ色が特長で、しっとりもっちりした賑やかな食感がある。味は、ほど好い甘味やうま味に酸味もあり、少し懐かしい昔ながらの味で…

▼ハヤシライス

◇…見た目がカレーと似たハヤシライス。黒に近い褐色の濃厚なソースの色が特長。薄切りの牛肉とタマネギとソースの織りなす甘味やうま味、それにコクもあるルーと白飯の甘味が上手くマッチして…

▼菜飯

◇…ダイコンの葉を使った菜飯。緑と白の色彩と菜の香りが爽やかで、飯の粘りのある薄甘い味と、あっさりサクツとした菜の薄塩の加減が上手い。何か癒されるような味わいで…



▼オムチャーハン

◇…オムレツとチャーハンを合体したオムチャーハン。半熟のオムレツはフワフワ、中はパラパラで、焼き豚や野菜など変化に富んだ歯触りや旨味がある。ケチャップがまた一段と旨味を高めて…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼雑炊（おじや）

◇…カニ鍋の後の出汁でつくった雑炊。ふわふわの溶き卵に、みつば・ねぎも少々入っている。出汁の香りや香味が顔をなでる。肉類や野菜のうま味などがご飯に浸み込んでいる。とても柔らかで、体にやさしいコクのある旨味に仕上がりに…



▼インスタント五目飯（めし）

◇…お湯を注いで十五分待つだけで完成する五目飯。具は、シイタケ・ニンジン・タケノコ・こんにゃく・油揚げが入っている。それなりの味も付いていて、景色でも眺めながら食べれば、思ったよりはいける味に…

[目次へ](#)

▼お茶漬け

◇…白飯に緑鮮やかな煎茶をかけたその上に千切りした板海苔を載せた海苔茶漬け。海苔や茶の香りが心地よく、ざらざらと噛み込めば粒粒感とお茶が別々のおいしさを主張し合っている。あられも入り風味も豊かで、噛むのもそこに喉越しすれば爽やかな…



◇…煎茶の緑と鮭のピンク色が映える鮭茶漬け。茶椀に口をあてがったまま口いっぱいに入れて食べる醍醐味が何とも言えない。あっさり味のなかにも、脂の乗りが良いほぐしたての塩鮭と鮭皮の旨味が奥深い。生わさびがピリッとパンチを効かせ…

◇…大きな梅干しを真ん中に置いた梅茶漬け。うま味や香り成分たっぷりのお茶をご飯に注げばお茶漬けが出来上がる。とてもあっさりした、ほっとするような爽やかさで…

◇…ご飯に鰹の塩辛をのせ緑茶を注いだだけでできる塩辛茶漬け。ザラザラッと掻き込めば、



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

薄塩っぱい中にまろやかな甘味やコクが、ご飯とお茶に合体する。爽やかな

後味で、食欲がない時にはお薦めの食べ方で…

▼湯漬け

◇…ほかほかご飯に湯をかけて食べる湯漬け。ご飯に混じった梅干しの適度な酸味と、山椒のピリリ感が、絶妙のハーモニーを奏でている。シンプルで素朴だが、香りも味もしっかり表に出た湯漬けになって…

▼ねこまんま

◇…簡単調理の食べ物で、究極の節約メニューともいえる「ねこまんま」。豊潤な鰹節の香りで、しっとり。白いごはんの甘味にバターや醤油のうま味と塩味が上手く調和して、思いのほか豊かなコクと風味を楽しめるご飯に…



▼卵かけご飯

◇…濃いオレンジ色の半球のような黄身と、透きとおった白身がのった熱々の卵かけご飯。醤油を入れてかき混ぜれば出来上がり。トロツとして甘さやコクがあって、温かさもある。シラスをふりかけて、海苔で巻けば、風味が加わって格別のおいしさになる。もう他のおかずなんか要らない…

▼ふりかけご飯

◇…ふりかけの素をご飯に載せただけのふりかけご飯。温かなご飯にさらさらと湯いて塩っぱいちりめん・ピリ辛のワサビ・定番のゴマがよく似合う。噛みながらどんどん味を作りだしているような感覚の、子供も大好きな食べ物で…

◇…白飯に赤紫蘇のふりかけを混ぜただけでできるしそご飯。紫蘇の紫色が鮮やかで



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

香りがとてもさわやか。ご飯の甘味に紫蘇の酸味とほのかな塩味が合わさり、食欲をそそる風味たっぷりのご飯に…

▼ビビンバ

◇…盛り沢山の野菜のおひたしや炒めた肉、ゴマ油と唐辛子味噌のタレをご飯にしっかりと混ぜて食べるビビンバ。熱々で、辛味が効きすぎているくらい辛い。水を飲みながら確かめれば、うま味と風味、そしてコクもたっぷり。これだけユニークな汗が出る辛さの料理は珍しく…



▼パエリア

◇…エビ、イカ、イタヤ貝にマッシュルームが入ったタイプのパエリア。だしの浸みたライスとプリプリしたエビとの食べ合せ、ライスとイタヤ貝との食べ合せなどが味わえる。組合せの妙で色々な個性ある食感とか、甘味をはじめコクのある旨味がたっぷり味わえる逸品で…



▼ジャンバラヤ

◇…鶏肉・ソーセージ・ピーマンなどを入れたタイプの炊き込みご飯のジャンバラヤ。スパイシーなトマト味で、茶色になったご飯は味が浸みて旨い。夏にぴったりのエスニック風味と言った感じで…



[目次へ](#)

(2) 麺類

麺類には、そば、うどん、ラーメン、スパゲッティといったものがある。細長い形をして特有の食感を持つが、いずれも心地よい食感を誇る料理である。

① そば類のおいしさ

そば、と聞いただけで何か安らぎを感じる存在のそば。茹で上げただけのそばから山海の具を盛ったそばまで幅広い。

▼そば 人気第14位

◇…竹ざるに出来立てのそばを盛ったざるそば。細切りの海苔がかかっている。挽き立ての十割そばならではの、香りがすばらしい。ひんやりと、こしがあって、噛み心地がよい。辛味のネギとともに風味豊かな…



◇…ざるそばと姿形が類似しているもりそば。海苔がかかっていない分、そばの香りが鮮明。すすり心地ものど越しも素晴らしい、癖になる食べ心地で、通になったような気が…

◇…蒸籠にそばを盛ったせいろそば。二八そばらしい香り、一気にすすり心地好きがたまらない。こしがあって口の中の暴れ具合やのど越しも心地よい。そば通も納得するそば本来の風味があり…

◇…湯気が立ち上っているかけそば。フーフーしながらツルツルっと食べる。つゆの絡み具合も適度で、こしがある。噛むのも適当にして、喉越しすれば、その暴れ具合がまた楽しい痛みつきになる食べ心地で…

◇…定番の大きな海老天が彩りを豊かにしている。昆布と鰹だしのつゆに衣の味が溶け出し、天ぷらそばならではの、うま味と風味を感じる。海老の甘味もたっぷりあって、こしがある麺の歯ごたえは抜群。口のなかではねるそばの喉越しは久しぶりに味わう堪能できるおいしさで…



◇…蕎麦にカレーのつゆが入ったカレー南蛮。特有の香りが顔面を覆い、熱々のトロ〜とした濃い目の辛いつゆが麺に絡んで柔らかく味が深い。豚肉や太ネギも入って納得できる風味に…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…満月のような黄身が真ん中で映える熱々の月見そば。卵のトロロツとしたうま味と、蕎麦のツルツルツとしたこしのある食べ心地が見事にバランスしている。月見そばならではのやさしい味わいに

…

◇…大根おろしをのせて出汁をかけたおろしそば。辛くなく、汁も甘めで、自然な感じ。噛みしめると麺自身のうま味がどんどん出てきて、幾らでも食べたくなる気分…



◇…合鴨とネギが入った熱々の鴨南蛮。ツルツルのそばと汁の絡み具合がぴったり。肉の歯応え、旨み、コクが加わって、昔ながらの独特の風味あふれる蕎麦に…

◇…色々な野菜、肉類が載って麺が見えないしっぽ蕎麦。もちもちして、そば特有のコシはない。その代り、多彩な食材のうま味がたっぷり絡んで、深い味わいのある料理に…

◇…山菜の水煮を使った山菜そば。ワラビ・ゼンマイ・タケノコ・キクラゲ・シイタケがそれぞれ独特の繊維質を持った食感を与えてくれる。ワラビはヌルツとしたぬめり、タケノコはシャキッと心地よい歯切れがある。主役は、そばだが、挽き立てのそば粉ならではの香りがすばらしい。充分にこしがあって山菜と合わせて食べると風味豊かな最高の山の味わいに広がって…



◇…沸騰したお湯を注いだだけでできあがるカップそば。醤油味の汁に油揚げ麺と天ぷら、蒲鉾が入っている。汁は濃いめで色々な味が凝縮しており、すきっ腹には実においしく伸びないうちに一気にかっ込む…



▼蕎麦掻 (ソバガキ)

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…そば粉を熱湯で練って一口大にしたそばがき。フワッと香るそばの香り、滑らかでふんわりしたモチモチ感で、麺とは違ったおいしさがある。ゆっくり味わえば、そばの味を総て堪能したような気分…

[目次へ](#)

② うどん・そうめん類のおいしさ

寒いときはうどん、暑いときはそうめん、と云ったイメージのある麺。季節感とともに、つるつる滑らかな食感を楽しみたい。

▼うどん・きしめん 人気第 16 位

▼うどん

◇…つるつるした食感、柔らかさとこし、そしてスープの絡み具合が至ってバランスよいかけうどん。まるやかな味にしっかり辛味も加わっている。シンプルだが他の料理を負かす食べ心地の変化が楽しく…



◇…自分が打った手打ちうどん。つやつやして見た目は良さそうだ。一本試食すると、つるつるとこしがあって、結構いける。昆布や鰹節の濃い口の醤油をベースにしたうま味のあるつゆにつけて食べると、適度につゆが絡んでくれる。つるつる感、そして、口の中での暴れ具合と喉越しが心地よく…

▼煮込みうどん

◇…太くて固い麺と色の淡い白味噌を使った味噌煮込みうどん。熱々で、独特のとろみがついて歯ごたえがある。それに、味噌のうま味とコクがくっついて風味豊かな癖になるおいしさに…



▼鍋焼きうどん

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…土鍋でグツグツ煮たまま食べる鍋焼きうどん。暖かで芳醇な香りが立ち上り、つるつる・もちもちした弾力のある太めのうどんが旨い。ニンジン・ネギ・シイタケや、エビ天・かまぼこ、生卵などの具がうどんとよく調和して、口に含む度に舌触りや味が変化して楽しい…

▼焼きうどん

◇…焼きうどんといっても、実際は、キャベツや豚肉を入れて炒めた料理。うどん特有のつるつる感や適度な硬さが好い感じ。醤油ベースの味付けの麺に、キャベツの甘味や豚のうま味が乗かって、いつも通りの味わいがある。



調理法は簡単だが、鰹節の香りもあって風味もなかなかのものに…

▼きつねうどん

◇…黄金色の油揚げが入ったきつねうどん。ツルッとした弾力のあるこしの強い麺、べっ甲色の透きとおった汁のうま味、柔らかな油揚げの甘辛さが目立つ。それらが一体となって、とても味わいのあるきつねうどんに…

▼たぬきうどん

◇…うどんに天かす(揚げ玉)を載せたたぬきうどん。冷えてモチモチした噛み心地が素晴らしい。つゆと天かすの絡み具合が程よく、コクのある夏に相応しいうどん…

▼月見うどん

◇…鶏卵・蒲鉾・ホウレンソウが入った月見うどん。満月のような玉子が、とろーっと溶ける舌触りとうどんのモチモチした歯触りが同時に感じられるのが嬉しい。つゆが絡んでまとまりの好い味わいに…



▼卵とじうどん

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…卵がふっくらふんわりとひろがった卵とじうどん。ツルツルのモチリした麺、だしの利いたうま味のある汁、そして卵が一体になった。フワ〜としたやさしい風味のうどんに…

▼カレーうどん

◇…カレーに包まれうどんが隠れているカレーうどん。上がる湯気にはカレーの香がいっぱい。シコシコしたコシのあるうどんと、クリーミーでとろみのあるカレーが入っている。甘味も辛味も、そして表現出来ないほどのコクのある絶品カレーに…



▼肉うどん

◇…旨味たっぷりに味付けされた豚肉が入った肉うどん。しなやかさもコシもあるしっかりした麺に、少し甘口の出汁のバランスが良い。肉のパンチの効いた味が加わって、これぞ肉うどんと言った味に…

▼釜玉うどん

◇…茹でたての熱々うどんに生卵を絡めてつゆをかけただけの釜玉うどん。卵ぶっかけご飯のうどん版のようで、トロ〜とした玉子とだしが麺に上手く絡んでくれる。繊細な味付けを楽しむというよりは、食べ心地を手軽に味わう感じの料理で…

▼つけ麺

◇…うどんを汁につけて食べるタイプのつけ麺。腰の強さと弾力が直に伝わってくる。淡泊なうどんと濃厚な甘辛のスープが絡んでコントラストは抜群の印象的な食べ心地に…



▼カップうどん

◇…三分待つだけで出来る熱々のインスタントうどん。蓋を開ければプーンと何時ものカップらしい香りが顔面を包む。濃い醤油味の汁に、もちもち感の

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

ある麺と油揚げ、そしてタマゴと蒲鉾が入っている。かけた七味唐辛子が、火照るような辛さのアクセントになって、時々食べてみたい味に…

▼きしめん

◇…薄くて平たい干瓢に似た形の麺をしたきしめん。ほうとうに似て、ツルツルでこしがあるが、平らな麺らしい舌触りや噛み心地はやはり独特。うどんの類とは一線を画す喉越しに…



◇…麺の薄さとあの幅を特長とするきしめん。

油揚げとネギだけで見た目は素朴。だが、香り抜群のフワフワの花かつおが載って、滑らかでツルツルの舌触り。つゆと麺が良く馴染んでうま味や風味は上々。数少ない素材だけで、演出できるこの味わいこそが上品で大人のおいしさに…

▼そうめん（素麺）

◇…氷水に浸かった白いつやのあるそうめん。糸のように細いながらもコシがあって、だしとのからみも最高でうま味がある。ツルツルとした喉越しは、清涼感に満ち溢れ…



◇…竹樋のなかを水とそうめんが流れてくる流しそうめん。湧水がほどよく冷たく、ツルツルとすすって噛めばコシが強い。のど越しが涼味満点の夏の味わいで…

▼冷麦

◇…氷を入れたザルから取ってつゆをつけて食べるための麺の冷麦。とても爽やかでツルツルとした口あたりと抜群の喉越しがたまらない…

▼ソーメンチャンプルー

◇…焼きそばならぬ焼きソーメンのソーメンチャンプルー。もちりした卵焼きのような食べ心地がある。ゴーヤも入ってさっぱりした癖になりそうな…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼にゅうめん（煮麺）

◇…温かそうめん、とも云えるにゅうめん。口当たりはとても滑らかでこしも強く、あっさり。七味がかかって風味たっぷり、文句なしの晩秋の醍醐味に…

[目次へ](#)



③ ラーメン類のおいしさ

寿司、刺身に次いで日本人に人気のあるラーメン。中華麺を入れたれっきとした日本料理で、味噌や醤油や塩、それにとんこつまで、それぞれ特長ある食味がある。

▼中華めん

◇…独特の黄色みがある中華麺。こしが強く程よくツルツル。麺の細さと縮れがスープを巧みに絡ませて食べる。スープのうま味とコクをしっかりと楽しめる懐かしい食味で…

▼ラーメン 人気第3位

▼味噌ラーメン

◇…味噌のスープと麺と具が調和した味噌ラーメン。具は焼豚、なると巻きに板海苔、メンマがのっているだけ。フワ〜ッと旨さを予感させる味噌ラーメン特有の香りが顔を覆う。フーフーして一口すすると、まるやかで、何か底知れないコクのある旨味が広がってくる。腰のある麺は絡んだスープとよく馴染んで、ツルツルとした喉越しが心地好い。焼き豚も脂の旨さが前面に表れ、風味満点の味わいがある。食べた後も、ほのかに旨味が残って、もう一杯食べてみたい気に…



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼醤油ラーメン

◇…根昆布、鰹節をベースにした醤油味がベースの醤油ラーメン。スープやネギ、そして海苔や胡椒の香りがたまらない。チャーシュー・茹で卵・メンマに太めの縮れ麺が入って、スープと麺の絡み具合は昔ながらの親しみのある味。バターの特ッピングが加わって、さらにまろやかになっている。そのうま味や塩味などはもとより一呼吸するとコクが前面に現れて…



▼塩ラーメン

◇…透きとおったスープの塩ラーメン。あっさりした塩味が特長。バターの特ッピングが効いて、まろやかでうま味に溢れたスープだ。麺と一体となったそのおいしさは、久々に深い味わいの世界に誘ってもらった感じで、箸の進み具合も軽やかに…

▼豚骨ラーメン

◇…白濁したスープが特長の豚骨ラーメン。焼豚とネギ、キクラゲが入って比較的定番のラーメンになった。ツルツル感がすばらしいストレート細麺とスープの絡み具合は抜群で、コクに満ち溢れているといっても過言ではない。紅生姜の酸味が豚の脂のしつこさをさっぱりさせて…



▼黒いラーメン

◇…濃厚な醤油に黒ゴマも入れた富山ブラックと呼ばれる黒いスープのラーメン。麺が太目で少し硬く、やや塩辛い、あっさりしたコクもある。見た目ほどには普通のラーメンと違いがなく、ご飯のおかずにしてもいける風味で…



▼カレーラーメン

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…スープがカレー仕立てで、どろりとしているカレーラーメン。すくい上げた麺はストレートでツルツル、カレー特有のどろどろ感に程よく包まれ、もちもちして辛い。ほどなくうま味とコクがワーッと広がってくる特長のあるラーメンで…

▼チャーシュー麺

◇…普通のラーメンよりも沢山の焼豚をのせたチャーシュー麺。焼豚と称した煮豚ではなく、本物の焼豚の旨味を存分に味わえる麺で、スープは、まろやかでコクのある旨味が広がってくる。ツルツルとした麺の喉越しも心地好い…

▼煮込みラーメン

◇…中太のちぢれ麺と、キャベツ・ニラ・ネギ・メンマを鍋に仕込んだ煮込みラーメン。麺はしっかりとしたコシと弾力があり、味噌スープの絡み具合が絶妙。しばらくしてもコシと弾力、そして風味はそのままで、皆で食べるにはもってこいの…



▼インスタントラーメン

◇…茹でた麺に付属のスープやかやくを入れて出来上がるインスタントラーメン。熱々で、縮れ麺のモチモチしたこしのある口当たりが心地好い。濃い目のスープがしっかり絡んで、隅に置けない旨さの麺に…

◇…お湯を注いで三分待つだけのカップラーメン。昆布・鰹節・煮干などで取った濃い目のスープがとても風味がある。縮れ麺の太さも程良くスープと絡んで本格的なラーメンのようである。ほどなく、海老やチャーシュー・卵などが馴染み旨さは上等で…

▼冷やし中華

◇…ラーメンとは姿形がまったく異なる料理の冷やし中華。トッピングされた千切のハム・キュウリ・卵焼きの色、そしてアクセントのサクランボ



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

が真っ赤。程良く冷えたこしのある麺に、うま味のあるつゆが加わって、清涼感たっぷりの真夏の味わいに…

▼タンメン

◇…スープ、縮れ麺、炒めた野菜と豚肉が一体となったタンメン。もうもうと湯気が上がり、モヤシ、ニラ、キャベツ、ニンジン、キクラゲが盛るように入っている。野菜のシャキシャキ感、ほど良く塩味のスープが絡みついた麺は昔ながらの味で…

▼担担麺

◇…スープが朱色になった担担麺。ラー油とゴマの香りが好い。口に含めば、縮れ麺が熱々のスープを引き連れて、カーッと来るほどの辛さ。汗を拭き拭き食べるその醍醐味に、いつの間にか元気になっていくような…



▼冷麺

◇…キムチ・茹で卵などを加えて食べる盛岡冷麺。乳酸の匂いが強く、透明感がありつるつるで腰が強い麺。辛さと酸っぱさとうま味のあるキムチやスープがまるやかに馴染んで、風味の強い忘れられない味に…

◇…太目に手打ちした麺を使ったタイプの別府冷麺。モチモチとした弾力があり、キムチ入りの朝鮮風味が漂い、辛くて意外にもさっぱり。一度食べるとクセになる後味があり…

[目次へ](#)

④ 他の麺類のおいしさ

そばやうどんやラーメンの他にもいつも食べている麺類では、濃いめの味付けになった焼きそばとか、心地好い弾力のあるスパゲッティがある。

▼あんかけ焼きそば

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…硬焼きそばにとろみのあるあんがかかった餡かけ焼きそば。その蕎麦には、豚・チンゲン菜・干しシイタケ・キクラゲが混ざっている。餡のツルツルしたとろけるようなうま味と、そばのパリパリした硬さ、さらにそれぞれ具のバラエティーに富んだ食感やら味がある。アンバランスのようで実は絶妙なトータルバランスのある食感と味を創り…



▼焼きそば

◇…ソースの焼ける匂いがたまらないソース焼きそば。中華麺にしっとりした甘味のキャベツ、脂身混じりの豚肉のうま味、そしてスパイシーなウインナーがパンチを効かせている。仕上げに鰹節削り節をまぶせた豊かな香りがおいしさを倍加させ、コクに溢れた食通に通ずる料理に…



◇…野菜類を豊富に入れた醤油焼きそば。焦げた醤油の香りがたまらない。外側がカリカリで中は柔らかな麺と、野菜類の個性ある食感で楽しい食べ心地になっている。味も多彩でコクもあるが、意外にもあっさりした一味違った味わいに…

◇…お湯を切ってから調味料をかき混ぜたカップ焼きそば(インスタント焼きそば)。オイスターソースがたっぷり入ってそばの色が濃くなった。柔らかで、うま味もコクも濃く薄いスパイスもかかって風味の濃い味に…

▼スパゲッティ (パスタ)

◇…クルクルと巻いて食べるトマトソースパスタ。スパゲッティ独特のしっとりした弾力感とシコシコとした歯切れ、そして暴れ具合が楽しい。トマトソースパスタらしい食べ応えのある料理に…



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…スパゲッティにナポリソースをからめ炒めたナポリタン。具はタマネギ、ピーマン、ベーコンとマッシュルームで粉チーズをかけてみた。柔らかめの麺に手作りのソースが良く絡まって、食感良好、コクもあり逸品ともいえる風味で…



◇…ひき肉とトマトのソースが上に載ったスパゲッティミートソース。塩・胡椒で締まったスパゲッティは弾力があって歯切れがよく、口の中で跳ねる。たっぷりのソースと混じり合って、甘味やうま味はもとよりコクのある、半端でない味わいで…

◇…ちょっと太目の麺を使ったカルボナーラ。生クリームとチーズと卵黄に粗挽きの黒コショウを加えてある。柔らかでこってりした旨味たっぷりの誰もが堪能できる味に仕上がって…

◇…アサリを使ったタイプのヴェンゴレ。身を取り出せずに忙しいが貝の香りは一級品。スパゲッティは弾力があって歯切れもよく、アサリの旨味がしっかり染み込んでいる。何か、イタリアに行ったような雰囲気にさせる料理で…



◇…明太子・レンコン・高菜を入れた和風パスタ

タ。彩が良く、具とパスタのバラエティーに富んだ楽しい歯応えがある。醤油が上手く絡まって想像以上にコクのある旨さの、ご機嫌なパスタになって…

◇…ほぐした明太子とマヨネーズをスパゲッティに和えた明太子スパゲティ。オレンジ色で表面がプチプチ、パスタはしっとりして、もちもち。まるやかでほどよい塩辛味があり、のど越しが心地好い…

▼クリームパスタ

◇…牛乳とバターにキャベツが入ったタイプのクリームパスタ。クリーミーで濃厚なうま味とコクに包まれたプリプリ・もちもちの歯応えが楽し



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

い。キャベツもクリーミーになって、口中が白い特有の風味で覆われたような気に…

▼マカロニ

◇…管のように空洞になった麺のマカロニ。プリプリでシャキッと心地好い歯切れがある。コシがあってのど越しの暴れ具合も楽しく、ソースと上手く絡んで独特の完成度の高い一品で…

◇…一風変わった貝殻の形をしたシェルマカロニ。柔らかかでプリプリ・もちもちの楽しい噛みごたえがある。クリームソースとのコラボで旨味のあるパスタに…

◇…切り口がペン先に似た形のペンネ。プリプリの弾けるような噛み心地と、ミートソースの濃い目のうま味が一緒になって、コクのある食べて楽しい料理に…



▼ライスヌードル

◇…米粉で作った麺状のライスヌードルの焼きそば。白色でうどんのように柔らかく、つるつるっとした滑らかさでコシもある。淡白で癖のない味なので具材との相性がよく…

◇…ライスヌードルの代表のようなビーフン。口あたりが良くツルツル・モチモチ。濃厚なスープと相性が良い淡白な味で、一緒になってコクのある旨味を醸し出し…

◇…米粉を平打ちしてきしめんのような形になったフォー。香菜の香りが漂い、透明な鶏がらスープは塩味でキリッとして、しかもうま味がある。麺は滑らかで程よい歯応えが心地良く、鶏肉の旨味も加わって…



▼水団 (スイトン)

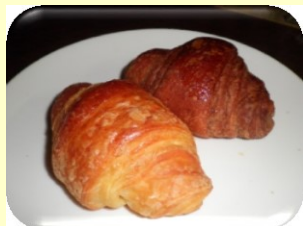
1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…生地を手で千切って汁で煮込んだスイトン。歯に食い込むもちもち感と、滑らかな喉越し、小麦のほのかな風味がある。豊潤な汁に助けられ昔のスイトンとは格段に向上した…

[目次へ](#)

(3) パン類

パンの類には、パンそのものを味わうものや、具とパンを合わせて味わう菓子パンや惣菜パン、肉や野菜を挟んで食べるサンドイッチやハンバーカー、そしてピザなどがある。そこに、米粉でできたパンも新たに登場して俄然楽しみになってきた。



① 食パン類のおいしさ

パンだけの食材で仕上がったパンは、まさに、主食という感じで、和食であれば炊いたご飯のような存在である。

▼食パン

◇…トーストにした角型食パン。上質な香ばしさが漂い、表面はカリッと、中はフワフワでしっとり。少し甘味があり、バターやジャムがのって毎日でも飽きないやさしい味で…



◇…牛乳入りのタイプのミルク食パン。ほんのりしたミルクィな香り、耳がサクサク中はフワフワ

でしっとり。きめが細かくほんのりと甘いワンランク上の食パンで…

◇…パイのように生地が層になっているデニッシュ食パン。柔らかくしっとりとは他の食パンと同じだが、色模様が楽しめ、バターたっぷりではほんのりとした上質の甘味がある。ケーキのようなリッチな風味を感ずる食パンで…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…かぼちゃを入れてまっ黄色になったかぼちゃ食パン。かぼちゃのやさしい香りがして、ふわふわ・もちりした心地好い舌触りがある。自然な甘みが表に現れた嬉しい味わいで…



◇…パンの中にレーズンがまだらに入ったぶどう食パン。しっとり・もちりの歯触り。ほのかに甘い生地と、凝縮されたブドウの甘酸っぱい味とのバランスがベストマッチして…

▼コッペパン

◇…こんがりと焼きあがった紡錘形で底の平たいコッペパン。ふんわり柔らかく心地よい弾力がある。ほんのり甘い昔ながらのやさしい味で、ジャムをついたりサラダを挟んだりと応用力のあるパンで…

▼揚げパン

◇…細長くひねって揚げた揚げパン。狐色をして、外はカリカリでけっこう甘い。中はもちりして旨いのが特長で、給食のような懐かしい味に…



▼バターロールパン

◇…具を挟んで食べるバターロールパン。パン生地はフワッフワでその弾力を楽しめる。バター風味のほんのりした甘味とたっぷり入った芳醇な具が一体となって…

▼ベーグル

◇…ドーナツのように輪状になったベーグル。香ばしく外側はカリッと焼きあがり、内側は柔らかくてふっくらモチモチした口触りで…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼フレンチトースト

◇…牛乳と卵を混ぜた液を食パンに浸みこませ、ふっくらと焼いたフレンチトースト。外は少しカリカリ、中は柔らかかで、ほのかな甘味のあるとても豊潤な味わいに…



▼フランスパン

◇…硬くて長い棒状のフランスパン。皮はパリパリで中はモチモチした弾力ある快い噛み心地がある。淡白な味で、マーガリンを塗ると俄然おいしさを発揮し…

◇…フランスパンを輪切りにしたラスク。名前の由来のように二度焼きの乾燥でカリッカリ・サクサクになっている。まぶした砂糖の甘味がたっぷり、きめが粗く、軽〜い菓子のような味わいで…

▼イングリッシュマフィン

◇…今川焼を大きくしたような形のイングリッシュマフィン。輪切りにしたトーストは、香ばしさと独特のカリカリ感があって中は柔らか。バター風味との相乗効果で…

◇…見た目がお菓子のようなパンのマフィン。蒸しパンに似たスキムミルク入りのふんわり感としっとり感、まるやかで控え目な優しい甘さやコクが朝食にはぴったりで…



▼クロワッサン

◇…三日月と云うより菱形に近い形をした小型パンのクロワッサン。香ばしく、パイのようなサクサクと軽い外側と、しっとりした内側の口あたりが心地好い。甘味と独特のバター風味がフワ〜として…



▼ライ麦パン

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…色黒で黒パンとも云われるライ麦パン。特有の香りを持ち、小麦のパンより硬くずっしりした重さがある。食べ心地は、しっとりした独特の酸味のある味わいで…

▼蒸しパン

◇…外も中も濃い茶色の蒸しパン。黒砂糖の香りがいっぱい、フワフワ、おっちり、しっとりした柔らかな食べ心地になっている。黒糖の甘味が目立つ濃厚なコクがあるパンで…

▼米粉パン

◇…小麦粉のパンと同じように焼き上がった米粉パン。お米の香りがして、ふんわり・もちもちの粘りある噛み心地が楽しい。ほんのりした甘味があって、ご飯の特長がいかに発揮された優しい風味に…

▼ナン

◇…平たくて大きな草履のような独特の形をしたナン。香ばしい上にふっくらして、モチリ柔らかくに仕上がっている。バターや蜂蜜も入って、風味豊かな、時々食べてみたい味に…



[目次へ](#)

② 菓子パン・惣菜パンの類のおいしさ

パンの中に具が入った菓子パンや惣菜パンは、食べるまで中の具の様子が判らないところがミステリアスで楽しい。

▼菓子パン

◇…大きな格子模様のメロンパン。黄緑色をして、ビスケットのようなサクサク感に甘味のある外側と、内側のフワとした柔らかさのバランスが面白い。昔からある懐かしい味わいで…

◇…きつね色に焼き上がった丸いあんパン。できたての香りが広がり、ふわふわと柔らかく、白



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

餡がとても甘い。その甘さはいつまでも続き、喉越ししてもまだ甘い…

◇…明るい焼き色のジャムパン。しっとりとソフトな口当たりの生地。滑らかでジューシーな苺のジャムが爽やかな甘さで、パンとジャムのバランスがとても良く…

◇…暗い紫色のレーズンがまばらに入ったレーズンパン。ふわふわ・しっとりした生地に、レーズンの舌触りと甘味がアクセントになっている。バター風味が効いて…



◇…カスタードクリームが入っているクリームパン。香り高く、クリームがはみ出してくる程ふんわり柔らか。やさしい甘さと滑らかな口溶けの良さが目立って…

◇…青エンドウのこし餡がパンに包まれたウグイスパン。ふんわりした生地の中は薄緑色で豆の香りが上品。とろけるような口どけの甘味と生地とのバランスがよく、飽きのこない菓子パンで…

◇…巻貝のような形をしたチョココルネ。クリーム状の茶色のチョコレートがたっぷり詰まっている。チョコの強い香りと強い甘味が目立ち、パンの優しさが控えめになっているそのバランスが面白い…



◇…細ながいスナックパン。ちぎりがよく口溶けのよさが抜群。ほんのりした甘さが特長のおいしさで、まさに軽食に適した形と味わいがあり…

▼甘食

◇…山のような円錐形でキツネ色をした甘食。少しボロボロした渴いた感じがあって、噛むうちにネットリして食べにくくなり、飲み物と一緒に喉越しをする。とても甘く、昔懐かしい菓子のような風味のパンで…



▼デニッシュ

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…生地の中にリンゴのジャムが詰まったデニッシュ。外側はパイに似てサクサクで、中はしっとり。少し酸味のある濃厚な甘さで、バター風味もある…

▼惣菜パン

◇…パンの間にソース焼きそばを挟んだ焼きそばパン。鰹節の豊かな香りがして、濃い味の焼きそばとコッペパンとが丁度良いバランス。中華麺にしっとりした甘味のキャベツ、うま味のある豚肉、そしてスパシーなウインナーが入り、風味のデパートに…

◇…パンの間にクロquetteを挟んだクロquetteパン。ポテトクロquetteもコッペパンも柔らかで、ほのかな甘味とうま味がある。濃いめのウスターソースがアクセントになり、いつ食べても好感が持てる味で…



◇…串刺しのソーセージをパンで包んだアメリカンドッグ。衣はカラッと、中はふんわりふわふわ。程好い甘さで、ソーセージの味と妙に合い…

◇…パンの中にソーセージが入ったソーセージパン。パンのフワフワの中に突然現れる硬めのソーセージ。食感と味にアクセントがついて、何か得したような気分…

◇…フレークのツナとマヨネーズを和えたタイプのマヨネーズパン。しっとり感と、フワフワの弾力があるパンとが上手く馴染んでいる。適度な甘味とうま味、それにコクのある一級品になって…

◇…パンの上にピザがのったピザパン。柔らかなパンと、もちっとした生地のパベーコン・チーズなどの味が合わさっている。ピザに負けず劣らずの食感とコクのある、感動すら覚える味わいで…



◇…深いきつね色に揚げたカレーパン。揚げパンらしい香ばしさとカリカリ感が嬉しい。カレー味と揚げパンの味が合体して、甘さと辛さの絶妙な兼ね合いの甘辛と深いコクのある味わいに…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…野菜や肉などを手巻きするための薄い生地
地のトルティーヤ。ふっくら・もちもちした舌触りと
ほのかな甘味のあるトウモロコシの生地が、レタ
スやトマトなどの具の引立て役で…

目次へ



③ 他の類のパンのおいしさ

具を挟んであるパンや、具が上に乗ったパンは、最初からパン全体が見えているので、具体的なおいしさを想像してから食べる楽しさがある。

▼ホットドック

◇…コッペパンに茹でキャベツ、ウイナーをはさんだホットドック。大ぶりのソーセージはパリッと弾け、中は新鮮でジューシー、パンとキャベツの甘味がケチャップの甘味と一緒にとても甘い。ピリッとしたマスタードも入り、食通も納得するパンチのきいた味に…



▼サンドイッチ

◇…耳をとった中身はフワフワでしっとりしたポテトサラダサンド。サラダ菜やポテトサラダ、ハムと合体してとてもカラフルでヘルシーなやさしさがある。簡単料理の割には、おもわず笑みがこぼれてしまうほどの…

◇…軽トーストした食パンにマヨネーズを塗り、トンカツを挟んでできたカツサンド。少しパリッとしたパンと、程好い噛みごたえのカツの芳醇な旨さ、少しソースも入って、うま味やコクもたっぷりな、食べてよかった…



1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

◇…ゆで卵とマヨネーズを混ぜてパンで挟んだ玉子サンド。フワフワで柔らかく、噛めば具がパンからはみ出てくる。具は甘味もうま味も酸味もバランスよく詰まっている感じのやさしい味で…



◇…パンにハムとチーズを挟んだハムチーズサンド。彩が爽やかで、深い香りのスパイシーなハムと、深いうま味とコクのあるチーズが、香りも味も高めあってパンを盛り立てているような味わいで…

◇…キュウリ・レタス・トマト・スライスチーズが入った野菜サンド。彩が豊かでサクサクとしたジューシーな新鮮さがある。パンの甘味やチーズのコクもたっぷりあって、バランスが好い味わいに…

◇…ツナ缶とマヨネーズを混ぜてパンに挟んだツナサンド。香り好し、しっとり柔らかな食べ心地好し。五味が凝縮したようなコク深い旨味に溢れた具を、パンが挟んでこれ以上ない風味に…

▼サンドパン

◇…サンドイッチの四つの辺を圧着した形のサンドパン。食べるのに楽で、一口食べてから具が分かるのが特長。具の量は少ないが、パンの量とのバランスがよく、卵サンドや野菜サンド並みのおいしさを発揮して…

▼ハンバーガー

◇…大きくて厚いので、少し食べづらいハンバーガー。だが、ハンバーグの肉汁を野菜が包み、ソースの旨味とバンズの柔らかくほんのりした甘味も一緒に味わえる。ハンバーグ・野菜・バンズを別々に食べたのでは到底味わえない、ハンバーガー独特の絶妙な濃厚でコクのある旨味を楽しめて…



◇…鶏モモ肉や粗塩ソース、レタス、オニオンを入れたサンドチキンバーガー。チキンはやわらかくモチモチしてジューシーで、野菜の新鮮なシャキシャ

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

キ感も良い。パンズの甘味にチキンのうま味が加わって爽やかな味わいで…

◇…ハンバーグ・レタス・チーズが横から溢れているチーズバーガー。ハンバーグとチーズがブレンドされてねっとりしたコクのある旨味が印象的。また、パリッと割れるような歯応えのあるレタスが清涼感を与えてくれる。パンの甘味とほどよく合わさって独特の風味に…



◇…鶏の照り焼きハンバーグが入ったてりやきバーガー。甘辛いソースがついたうま味たっぷりのハンバーグがほんのりした甘味のパンズと一体となって程よい食べ心地がある。飽きのこない味わいがうれしい一品で…

◇…大根おろしをたっぷり載せた和風おろしハンバーグ。熱々で柔らかくジュワ〜ッと出る肉汁のうま味と爽やかな大根おろしが上手く調和して、旨くてさっぱりした和風の料理に…

▼ピザ

◇…バリバリとした薄いピザ生地に、イカ、タコ、エビ、アンチョビなど海の具が満載のピザ。弾力とつやがしっかりあって、バジルの香り、チーズのうま味、そして具のそれぞれが競うがごとくうま味や甘味など個性を主張してコクも凄くある。さながら味のデパートのような…

▼ピッツァ

◇…一枚が一人分のイタリア風のピッツァ。バジルの甘い香り、ふっくらして、モチモチした生地に弾力のある具がのっている。トマトソースやモッツアレラチーズの酸味やうま味など、濃い目の味が目立つ風味たっぷりの味わいに…



◇…イタリア国旗のように緑・白・赤が色の基調になったマルゲリータ・ピッツァ。外はパリッ、中はふんわり・もちっとしている。チーズとトマトの異なる芳醇なうま味とコクが広がり…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼チヂミ

◇…韓国風お好み焼きと言われるチヂミ。ピザのように大きく、外側はパリッと、中は柔らかくしっとり焼き上がっている。ニンジン・タマネギなどの野菜の甘味とピリ辛のタレがよく馴染み…



▼お好み焼き

◇…豚肉・桜海老・キャベツがたっぷり入ったお好み焼き。湯気で鯉節がシナシナになっていく。キツネ色でふんわりした舌触り、適度に甘みと水分を含んでとてもジューシー。ソースの味と一緒にになって、コクが効いた一度食べたら忘れない…



◇…チーズと一口サイズの切り餅を加えたタイプのチーズお好み焼き。普通のお好み焼きと比べ、トロ〜リ・モチモチした食べ心地と濃厚でコクのある旨味が加わっている。チーズと餅のコラボで独特の味を創り上げたような味わいで…

◇…関西風のお好み焼きに焼きそばを包みこんだような形のモダン焼き。ふんわり柔らかかで、焼きそばがもちもちしてピリ辛い。うま味もコクもあるボリューム感たっぷりの欲張ったお好み焼きで…

◇…溶いた小麦粉と豚バラ・イカ・キャベツ・桜えび・紅生姜・天かすを鉄板で焼くもんじゃ焼。青海苔・七味唐辛子がのってカラフル。焼きながら剥がして、少しずつ口に含む。個性的な風味や食感のある具が融合して、とても変化に富み、五感も満足。お焦げもカリカリと濃厚な味で、下町の味が堪能できた気分…



◇…青ネギが主な具で、牛筋とこんにゃくの煮込みも入ったネギ焼。フワフワ・シャキシャキ・プリプリなど変化のある楽しい食感。ソースではなく醤油の味付けの旨味がある一風変わったお好み焼きで…

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

▼たこ焼

◇…コロコロした、こんがりきつね色のたこ焼き。ソースがかかり、鰹節削り節がまぶされたその香りがプ〜ンと広がる。爪楊枝で口に入れると、表面は薄くてやや堅く、内側はもんじゃ焼きのように柔らかくトロ〜ットしている。たこは、噛むほどにジワリジワリと味が滲み出て、風味も豊かな…



[目次へ](#)

索引

あ

揚げパン ・33

穴子丼 ・7

甘食 ・36

アメリカンドッグ ・37

あんかけ焼きそば ・28

あんパン ・35

い

磯辺餅 ・4

稲荷ずし ・6

イングリッシュマフィン ・34

インスタント五目飯 ・16

インスタント焼きそば ・29

インスタントラーメン ・27

う

ウグイスパン ・36

うどん ・21

鰻丼 ・7

ウニ・イクラ丼 ・6

梅茶漬け ・16

梅干しのおにぎり ・4

え

エビピラフ ・14

お

お好み焼き ・41

おこわ ・2

押し寿司 ・6

おじや ・16

お茶漬け ・16

おにぎり ・4

オムチャーハン ・15

オムライス ・15

親子丼 ・9

おろしそば ・20

か

海鮮丼 ・7

角型食パン ・32
かけうどん ・21
かけそば ・19
菓子パン ・35
鯉節のおむすび ・4
カツカレー ・13
カツサンド ・38
カツ丼 ・9
かっぱ巻き ・5
カップうどん ・23
カップそば ・20
カップ焼きそば ・29
カップラーメン ・27
かぼちゃ食パン ・33
釜玉うどん ・23
釜飯 ・11
鴨南蛮 ・20
かやく飯 ・11
粥 ・3
からみ餅 ・5
カルボナーラ ・30
カレー ・13
カレーうどん ・23
カレー南蛮 ・19
カレーパン ・37
カレーピラフ ・14
カレーラーメン ・26
カレーライス ・13

き

きしめん ・24
きつねうどん ・22
黄粉餅 ・4
きのこの炊き込みご飯 ・12
牛丼 ・8

く

クリームパスタ ・30
クリームパン ・36
栗おこわ ・3
栗ご飯 ・12
黒いスープのラーメン ・26
クロワッサン ・34

け

玄米飯 ・3

こ

五穀米ご飯 ・3
コッペパン ・33
米粉パン ・35

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

五目おこわ ・3

五目ご飯 ・11

コロッケパン ・37

さ

さくらご飯 ・13

鮭茶漬け ・16

鮭のおにぎり ・4

ざるそば ・19

山菜おこわ ・2

山菜そば ・20

サンドイッチ ・38

サンドチキンバーガー ・39

サンドパン ・39

し

シェルマカロニ ・31

塩辛茶漬け ・16

塩ラーメン ・26

しそご飯 ・17

しっぽく蕎麦 ・20

シメジの炊き込みご飯 ・12

ジャムパン ・36

ジャンバラヤ ・18

十割そば ・19

醤油焼きそば ・29

醤油ラーメン ・26

食パン ・32

す

水団 ・31

寿司 ・5

ステーキ丼 ・10

スナックパン ・36

スパゲッティ ・29

スパゲッティミートソース ・30

せ

せいろそば ・19

赤飯 ・2

そ

惣菜パン ・37

雑炊 ・16

雑煮 ・5

そうめん ・24

ソース焼きそば ・29

ソーセージパン ・37

ソーメンチャンプルー ・24

そば ・19

蕎麦掻 ・20
そば飯 ・14
そばろ井 ・10

た

鯛めし ・11
炊き込みご飯 ・11
竹の子ご飯 ・12
たこ焼 ・42
たぬきうどん ・22
卵かけご飯 ・17
玉子サンド ・39
卵とじうどん ・22
担担麺 ・28
タンメン ・28

ち

チーズお好み焼き ・41
チーズバーガー ・40
チキンライス ・15
チヂミ ・41
チャーシュー井 ・10
チャーシュー麺 ・27
チャーハン ・13
中華井 ・9
中華めん ・25

チョココルネ ・36
ちらし寿司 ・6

つ

月見うどん ・22
月見そば ・20
つけ麺 ・23
ツナサンド ・39
ツナマヨのおむすび ・4

て

手打ちうどん ・21
手こね寿司 ・6
鉄火井 ・7
鉄火巻き ・5
デニッシュ ・37
デニッシュ食パン ・32
手巻き寿司 ・6
てりやきバーガー ・40
天井 ・8
天ぷらそば ・19

と

トマトソースパスタ ・29

1 米飯・麺・パンのおいしさ表現

ドライカレー ・13

ドリア ・14

とり飯 ・12

鶏飯のおにぎり ・4

トルティーヤ ・38

豚骨ラーメン ・26

ネギ焼 ・41

ねこまんま ・17

ねばねば丼 ・10

な

流しそうめん ・24

鍋焼きうどん ・21

ナポリタン ・30

菜飯 ・15

ナン ・35

に

にぎり寿司 ・5

肉うどん ・23

煮込みうどん ・21

煮込みラーメン ・27

ニハそば ・19

にゅうめん ・25

ね

ネギトロ丼 ・8

の

海苔茶漬け ・16

は

パエリア ・18

白飯 ・2

バターロールパン ・33

はたき餅 ・5

ハムチーズサンド ・39

ハヤシライス ・15

ハンバーガー ・39

ハンバーグカレー ・13

パン類 ・32

ひ

ビーフン ・31

ピザ ・40

ピザパン ・37

ピッツァ ・40

ピビンバ ・18

冷やし中華 ・27
冷麦 ・24
ピラフ ・14

ふ

フォー ・31
豚丼 ・9
ぶどうパン ・33
太巻き寿司 ・6
フランスパン ・34
ふりかけご飯 ・17
フレンチトースト ・34

へ

米飯類 ・2
ベーグル ・33
ペンネ ・31

ほ

ホットドック ・38
ポテトサラダサンド ・38
ヴォンブレ ・30

ま

マカロニ ・31
まぐろの漬け丼 ・8
マフィン ・34
豆ご飯 ・12
マヨネーズパン ・37
マルゲリータ・ピッツァ ・40

み

味噌ラーメン ・25
ミルク食パン ・32
ミルクピラフ ・14

む

麦飯 ・3
蒸しパン ・35
むすび ・4

め

メロンパン ・35
明太子スパゲティ ・30
麺類 ・18

も

モダン焼き ・41

餅 ・4

もりそば ・19

もんじゃ焼 ・41

や

焼きうどん ・22

焼きそば ・29

焼きそばパン ・37

野菜サンド ・39

野菜ピラフ ・14

ゆ

湯漬け ・17

ら

ラーメン ・25

ラーメン類 ・25

ライスヌードル ・31

ライ麦パン ・34

ラスク ・34

れ

冷麺 ・28

レーズンパン ・36

ろ

ロコモコ丼 ・10

わ

和風おろしハンバーグ ・40

和風パスタ ・30