

4 野菜類のおいしさ表現

副菜としての野菜は、それ自体のおいしさは弱い方であるが、少し手を加えれば、がぜんおいしさを発揮する特性がある。ここでは、それぞれの野菜が単独で使われたときのおいしさを中心に見ていく。食材毎のおいしさ表現では、その食材自体が持つ味や食感を重要視していくことになる。




そのおいしさは、カラフルで鮮やかな色、甘味、そして種類によって異なる多様で豊富な食感が中心である。また、物によっては苦味・辛味が加わるといった感じで、酸味・塩味・苦味などは少ない。

目次

4 野菜類のおいしさ表現	1
(1) 果菜	2
(2) 葉菜	10
(3) 根菜	22
(4) きのこと	29
(5) 藻	31
(6) 野菜類複合惣菜	34
(7) 野菜加工品	38
(8) 漬物	44
索引	54

4 野菜類のおいしさ表現

※ 見終わったら画面左上ので終了する

(1) 果菜

ウリ・ナス・ピーマン・マメ・メロン・トマト・トウガンなどが果菜の類に入っている。色は、緑・黄色・赤等とてもカラフル。生のままでは硬く、調理で食べやすい硬さになる種類が多い。

▼胡瓜 (キュウリ)

◇…色艶のよいきゅうりのパリッと小気味よく割れる感じが爽やかで涼しい。味噌の旨みやコクそして香ばしさと、対照的なキュウリの新鮮な歯ざわりが何ともいえず…



▼南瓜 (カボチャ) 栗南瓜(クリカボチャ) <西洋カボチャ>

◇…黄橙色の焼いた栗南瓜。柔らかく栗のようにホクホクした舌触りがある。上品で濃厚な甘味が口いっぱいになり、とても心豊かな気持ちに…

◇…黄色というよりオレンジ色の煮た日本南瓜。しっとり柔らかく粘りがあって意外と淡泊。喉越しすれば体全体に心地好い甘味が残って…



▼ズッキーニ

◇…南瓜の仲間のズッキーニ。大型の胡瓜のような色や形をして茄子のような食感が独特。味は癖がなく淡泊で、油炒めでほんのり甘味のあるまろやかな料理に…

▼金糸ウリ (キンシウリ) <ソーメンカボチャ>

4 野菜類のおいしさ表現

◇…細麺に似た形になった金糸ウリ。瓜と云われなければ分からない綺麗な黄金色をして、シャリシャリした歯ごたえがある。あっさりした味でマヨネーズと和えればよく馴染み…



▼白瓜 (シロウリ)

◇…薄切りの白瓜の酢物。真っ白な身に薄緑の皮の輪郭が清々しい。歯ごたえが丁度よく、淡白な持ち味に加えて、薄甘酢の爽やかさは、夏に相応しい清涼感たっぷりで…

▼冬瓜 (トウガン)

◇…一口サイズの冬瓜が中心のすまし汁。半透明に見える身が食欲をそそる。柔らかく水分たっぷりの淡白な味だが、濃い目のかつおだし、薄口醤油の味が見事に調和して、とても上品な味に…



▼隼人瓜 (ハヤトウリ)

◇…千成瓜(センナリウリ)と言う別名を持つ隼人瓜の炒め物。シャキシャキ・サクサクした歯応えが心地好い。味は淡白でくせがなく地味だが、その分、他の食材と相性がよく…

▼ニガウリ <ゴーヤ、ツルレイシ>

◇…炒めても鮮やかな緑色をしたニガウリ。シャリシャリした噛み心地と、程良い苦味が特長の印象的な一品。夏には持ってこい、の爽やかさで、病みつきになる不思議な味に…



▼茄子 (ナス)

◇…香ばしく焼き上がった焼き茄子。瑞々しく、癒されるような柔らかさとほのかな甘み・うま味のあるやさしさが嬉しい。生姜の香りと辛味がアクセントになって…

4 野菜類のおいしさ表現

◇…形が保てないほど柔らかな煮茄子。紫色色素が周りに付いてまさに茄子らしい。ガブッと頬張ればこれ以上ない瑞々しさと、ほんのりした甘味がロー杯に広がって…



◇…皮が薄緑色をした白ナスの焼きナス。実は普通のナスより白っぽく、クリーミーな舌触りがある。ほんのり甘味もあって一味違った忘れられない…

◇…輪切りにして素揚げした米ナス。厚い皮で型崩れはない。油とよく馴染み、ほのかな甘味と、とろけるような舌触りが何とも言えず…

▼ピーマン

◇…緑色の普通のピーマン。香りも苦味も嫌いな人が多い割には良く使われる不思議な存在。青臭さがあって少し苦いが、とてもヘルシーで…



▼カラーピーマン

◇…黄色や赤色をしたカラーピーマンの炒め物。明るく華やかな色で眺めているだけでも明るい気持ちになって来る。柔らかく、昔ながらの緑のピーマンとは対照的にほのかな甘みがあって…



▼パプリカ

◇…カラーピーマンにそっくりだが、サイズは数倍のパプリカ。赤・橙・黄と華やかさがいっぱい肉厚。やや硬めで、苦みがなく甘味があって、ピーマン嫌いでも食べられるうれしい一品で…

▼唐辛子 (トウガラシ)

◇…油炒めのシトウ。甘味種で普通に食べられるが、なかには噛むほど

4 野菜類のおいしさ表現

にピリピリとした衝撃のヒューヒューするような強い辛味のものがある。そうすると口も体も火照るように熱くなる感覚で…

▼大角豆 (ササゲ)

◇…さやごと茹でて十六ササゲ。新鮮な香り、インゲンより、柔らかくシャキシャキした歯ざわりがある。優しい味で、爽やかな風味もある癖になる…



▼小豆 (アズキ)

◇…煮上がって赤紫色をしたツヤツヤの小豆。ふんわりした良い香りのきめ細やかな舌ざわり。まるやかな甘味がゆったりした気分…

▼緑豆 (ミドリマメ) <リョクトウ>

◇…緑豆のもやし炒め。シャキシャキした歯あたりと淡白であっさりしたジュシーな味が、とてもすがすがしい…

▼隠元 (インゲン)

◇…ぶつ切りにして茹でて食べるインゲン。濃緑で軟らかく甘味もある。やさしい酸味と塩味のマヨネーズをつけてうま味とコクのある手が止まらない一品に…



▼花豆 (ハナマメ)

◇…空豆を大きしたような形の花豆(ハナマメ)。紫がかった黒色をして、柔らかくホクホク。地味だが、甘煮らしくとても上品な甘味とコクがある。真心を込めて作り上げた絶妙な味で…

▼金時豆(キントキマメ)

◇…明るい赤紫色でつやつやの金時豆(キントキマメ)の煮豆。ふっくらと柔らかで、もっちりしている。味もほっこり甘く、食べやすい逸品で…

▼虎豆(トラマメ)

4 野菜類のおいしさ表現

◇…虎のような模様がある虎豆(トラマメ)の煮豆。柔らかくホクホク・モチモチした食べ心地がある。煮豆の王様らしく、甘くて旨味も風味もある豆で…

▼大福豆(オオフクマメ)

◇…大粒で色白の大福豆(オオフクマメ)。しっとりやさしい食べ心地がある。濃厚で甘〜くコクもある豆きんとんになって…

▼うずら豆

◇…うずらの卵に姿形の似たうずら豆の煮豆。ホックリした栗のような食感、上品な甘さとうまみがやさしい自然の風味に…



▼空豆 (ソラマメ)

◇…獲れたてのソラマメの塩ゆで。緑色鮮やかで少し青臭いところが新鮮な証拠。ホクホクして、さわやかな風味の初夏の醍醐味になって…



▼お多福豆

◇…大型でふっくら黒光りしたお多福豆の煮豆。肉厚でおっちりしているが柔らか。とても甘く、ゆっくり味わえば、甘いだけでなくコクのある上品な味で…

▼豌豆 (エンドウ)

◇…緑鮮やかな茹でたスナックエンドウ。豆独特の香りが豊かでとても甘い。柔らかく適度な歯ごたえもある。マヨネーズのまろやかな酸味とよく馴染み、手が止まらない旨味に…

◇…小ぶりで鞘ごと食べられる採り立てのサヤエンドウ。炒めても、はつらつとした緑色で豆の香りもバッチリ。柔らかでほのかな甘味もあり、春の醍醐味を感じさせてくれる…

4 野菜類のおいしさ表現

◇…カイワレ大根のエンドウ豆版という感じの豆苗(とうみょう)。サヤエンドウと同じほのかな香りがあり、シャキシャキした噛み心地。ほのかな甘味もあって…

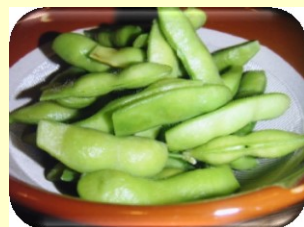


◇…小粒で丸く淡い緑色のうぐいす豆。しっとり柔らかで、上品な甘味がある。生の風味がそのまま残る味わいのある豆で…

◇…未熟な豆だけ茹でたグリーンピース。さわやかな緑色と香りが明るく、思い通り柔らかかな舌触り。ほのかな自然の甘味で、なかなか風味もあって…

▼大豆 (ダイズ)

◇…とても色鮮やかな枝豆の塩ゆで。さやかに豆をプチッと押し出しそのまま食べる。柔らかでほんのりした甘味やうま味が楽しめる。噛んでいるうちに次のさやに手が出る…



◇…頭の部分に豆が付いている大豆のもやし。コリコリ、シャキシャキして、他のモヤシでは真似できない歯ごたえがあり、中華には持ってこいの…

▼落花生 (ラッカセイ)

◇…塩味をつけたピーナッツ。堅く乾燥した身は、噛むほどに甘味が増し、すっかりこなれるころに最高の甘さになる。塩味はその甘さをグ〜んと引き立てて…

◇…殻付きの落花生。殻を割ったときの香ばしい香り。上品なすっきりした甘味が噛むほどに広がり、コクがでてくる。リズム良く、次から次へと手が出てしまう…



▼黑豆

◇…黒大豆とも呼ばれ、ふっくらつやつやと黒光りしている黒豆の煮豆。柔らかでとても甘

4 野菜類のおいしさ表現

い。手が込んでいるだけあって、それからそれへと自然に手が出る満足感のある正月の味で…

▼毛蔓小豆 (ケツルアズキ) <ブラックマップ>

◇…ブラックマップといわれる細長タイプの黒まめもやしの炒め物。シャキシャキ爽やかで、しっかりした歯応えがある。豆の甘みもあり、もやしらしい風味で…

▼ひよこ豆

◇…黄茶色になったひよこ豆の煮豆。癖がなく栗豆と云われるほどで、男爵のようなホクホク感とカボチャのような甘味がある。カレーと妙に融合して…

▼緑豆

◇…はるさめの原料でもある緑豆のもやし。太くてシャキシャキした噛み心地が楽しい。みずみずしく淡白でかすかな甘味もあり…



▼メロン

◇…ジャコウのように高貴で甘い香りを放っているマスクメロン。みずみずしく、なめらかで、濃厚な甘みとコクがたっぷり。後味が、まるやかな気品と高貴な香でいっぱい包まれ…

▼トマト

◇…鮮やかな赤色の完熟トマト。トマト特有の香りが豊かで、うま味と甘味が噴き出るように広がってくる。さわやかな酸味と相まって、とても濃厚な風味に…



▼ミニトマト <プチトマト>

◇…輝くような濃赤色をした一口サイズのミニトマト。プチッと外皮が破れれば、中はとてもジューシー。完熟ならではの濃厚な甘味やうま味・コクがあり、

4 野菜類のおいしさ表現

食べ応えは満点の…

◇…一口サイズの真っ黄色のミニトマト。食べやすくジューシーで、酸味はほとんど無く甘味が強い。その爽やかな味わいに加え、赤色のトマトと共に、料理の華やかさや楽しさを演出できる一品で…

▼苺 (イチゴ)

◇…赤くツヤツヤした大玉の紅ほっぺ。独特の甘い香りが心地好い。頬張ると、期待どおり酸味が少なく、とても甘くてコクもある。ジューシーで、ほどよい柔らかさの歯応えも素晴らしく…



◇…やや細長い形をした章姫(あきひめ)。果肉は淡い紅色で、ほどよい柔らかさ。とてもみずみずしく、酸味が少なく甘味とのバランスがよい。食べやすい一口サイズで、つつい沢山食べてしまう…

▼オクラ

◇…茹でて鰹節削り節を載せただけのオクラ。柔らかな粒粒感と爽やかなネバネバ感が強いオクラ独特のおいしさに、醤油の味が絡んで…



◇…薄黄色の大きな花卉をした花オクラ(トロアオイ)のお浸し。オクラに似てトロトロした粘り気のある舌触りがたまらない。癖は無くアッサリした感じの珍し物好きに喜ばれるような一品で…

▼玉蜀黍 (トウモロコシ)

◇…生で食べられる程の採り立てのトウモロコシ。黄色みが食欲をかきたて、ゆであがった香りが食欲を増す。柔らかく、驚くほどの甘味が口いっぱいにはたがり…



◇…トウモロコシの幼果でミニチュアのような

ヤングコーン。柔らかでシャキシャキし、ほんのりした甘味があって…

[目次へ](#)

(2) 葉菜

タイサイ・コマツナ・タカナ・ホウレンソウ・キクナ・ネギ・セルリー・ハクサイ・キャベツ・メキャベツ・レタス・ニンニク・ラッキョウ・アスパラガス・ウド・コールラビ・タケノコ・ハナヤサイ・ブロッコリーなどが葉菜に入っており、その種類は豊富である。葉菜と言われるだけあって色は、やはり緑色の野菜が多い。

▼体菜 (タイサイ) <青梗菜・チンゲンサイ>

◇…鮮やかな緑色の炒めたチンゲンサイ。クセのない淡泊な甘味とシャキシャキした歯ざわりが特長で、チンゲンサイ独特の香りが高く…



▼小松菜(コマツナ)

◇…鮮やかな緑色が印象的な コマツナのお浸し。くせがなく、親しみやすい味で、少し堅い感じのシャキッとした歯ざわりがなかなかいける…

▼高菜 (タカナ)

◇…お浸しにしたやわらかな肉質の高菜。シャキッとした歯ごたえがあって、わさびのようなツンとした香りと辛味が独特で、癖になる…

▼菊菜 (キクナ(シュンギク))

◇…葉の形が菊に似て、独特の香気を放っているサラダ用のシュンギク。茎がシャキシャキ柔らかで歯切れが良く、苦味はほとんどない。風味豊かなとても食べやすい菜で…

▼うまい菜 <不断草(フダンソウ)>

◇…葉の緑と茎の白が印象的な肉厚のうまい菜。お浸しは、しっとり柔らかでほのかな甘味もある。何か安らぎを感じるようなやさしい味



4 野菜類のおいしさ表現

の…

▼ 菠薐草 (ホウレンソウ)

◇…濃い緑色が映えるホウレン草のお浸し。茎のサクサク感と葉のやさしい柔らかさが印象的。えぐみや筋っぽさがなく、根元の部分はほのかに甘く、うま味もあり鰹節削り節の香りが上品に…

▼ 蔓紫 (ツルムラサキ)

◇…葉が緑色で茎は紫色をしたツルムラサキのお浸し。癖のある独特の香りとネバネバ・ヌルヌルした独特の粘り気が印象的。ホウレンソウに似た味とほのかなえぐみがある夏らしい一品で…



▼ つまみ菜

◇…若採り葉菜の明るい緑色をしたつまみ菜。柔らかかで瑞々しくシャキシャキした噛み心地がとても新鮮。ほのかな苦味がさっぱり感を強調し、後味も爽やかで…

▼ 白菜 (ハクサイ)

◇…浅漬けにした白菜。バリバリ、サクサクしたシンプルな噛み心地が何とも言えず、みずみずしく少し甘味やうま味もある。癖がなく、後味も爽やかで…

◇…ベビー白菜の娃娃菜(わわさい)。芯まで柔らかくシャキシャキで、みずみずしく水気に溢れている。かなり甘味があるが、さっぱりもして、サラダをはじめどんな料理にも合いそうな…

▼ 蕮 (フキ)

◇…茶褐色になったきやら蕮。柔らかかでシャキシャキした繊維質たっぷりの歯ざわりが心地よい。苦味もなく風味豊かな山菜の味として定番に相応しい味わいで…



4 野菜類のおいしさ表現

▼菜心 (サイシン)

◇…花菜を茹でてお浸しにした菜心。緑色の茎と花の黄色が印象的。アスパラガスに近い柔らかさ、ほのかな甘味がある。開放的で希望が膨らむような気分にさせる姿形や風味で…

▼玉葱 (タマネギ)

◇…スライスして水にさらした新玉ねぎ。サクサクとしてみずみずしく爽やか。ピリッとした辛味もなく、ほのかな甘味がある。鰹節削り節と醤油の香りと一緒に…



◇…黄褐色になるまで炒めてしんなりした玉ねぎ。

柔らかくまろやかな甘味とうま味。続いてコクもしっかり表れ、簡単調理の割にはとても風味ある…

◇…トロトロになるまで煮た玉ねぎ。薄い鉛色になって形が崩れ、まさに、トロリとしている。まろやかな甘味が真っ先にあって、コクも期待どおりの満足な味の…

◇…輪切りで芯を抜いた玉ネギを揚げたオニオンリングフライ。キツネ色をして香ばしく、カリカリッ・サクサクとした軽やかな噛み心地がある。やさしい甘味とうま味の、おやつでもいける揚げ物で…

▼葱 (ネギ)

◇…串焼きにした白ねぎ。ツーンとした臭気も少なく、ねぎ特有のツルツとろけるようなぬめりとシャキッとした歯触りがある。辛味がなくやさしい甘味に満ちた究極の逸品で…

◇…刻みにしてトッピングされた青ネギの細ネギ。薬味にぴったりの爽やかな香りを振りまき、ふんわりシャキシャキとしている。辛味がなく主役の豆腐を支え…

◇…細くて薄緑色をした浅葱(アサツキ)のおひたし。ネギ特有の香りが少なく、口に含めば肉厚で、シャキシャキした歯触り、強い辛味のなか



4 野菜類のおいしさ表現

にはほのかな甘味がある。冬らしい味覚を味わえる…

◇…緑濃いワケギの葱ぬた。春の訪れを告げる新鮮な香りと、ヌルヌルとした甘味がソフトで旨い。それにイカや味噌と相性がよく、葱の風味が際立ち…

▼セルリー（セロリ）

◇…独特の濃厚な香りがたっぷりの生のセロリ。シャリシャリした歯応えで、みずみずしく水分が口の中にほどばしる。とても爽やかでマヨネーズと合わさった風味が…



▼芹（セリ）

◇…彩りが素晴らしいセリのお浸し。独特の香りとシャキシャキした歯ざわりが瑞々しく爽やか。微かな苦味もある風味に優れた…

▼コリアンダー <香菜（シャンツァイ）>

◇…中国では香菜と言われるほど香りが強いコリアンダー。カメムシの匂いのように、独特の刺激的な辛味がある。慣れれば独特の風味に…

▼明日葉（アシタバ）

◇…若芽だけを使ったアシタバの天ぷら。鮮やかな色、セリに似た独特のさわやかな香りとほんのり残るほろ苦さが特長。食べている間にも精力がついてくるような…



▼キャベツ <甘藍（かんらん）>

◇…ふわふわと盛った千切りのキャベツ。柔らかくサクサク。癖のない落ち着いたその甘味とうま味は、ドレッシングの味とバランスよく…

◇…フワフワの薄い葉をした採れたての春キャベツ。柔らかく水分たっぷり

4 野菜類のおいしさ表現

でパリパリした歯あたりが心地好い。軽く塩をふれば、さらに甘く自然に手が出るやさしさで…

◇…明るい薄緑色が映えるキャベツ炒め。しんなり柔らかで、芯の僅かな硬さの部分がアクセントになっている。口中に甘味とうま味がたっぷりと広がって…



▼レッドキャベツ

◇…鮮やかな紫色をした千切りのレッドキャベツ。フワフワでサクサクした歯応えが楽しい。甘味も適度で、華やかさをほしいサラダにピッタリの…

▼芽キャベツ (メキャベツ)

◇…半分に切って揚げたメキャベツは硬く締まっている。水分が少なくサクッとし、キャベツを濃厚にしたような甘さやうま味が口に広がって…

▼コールラビー

◇…目に優しい薄緑色でカブのような形をしたコールラビー。別名キャベツかぶと云われるだけあって、カブとキャベツを足して割ったようなほんのり甘い味でコリコリして…

▼水菜 (ミズナ)・京菜 (キョウナ)

◇…さっと茹でただけの水菜のお浸しは、まさに瑞々しくシャキシャキした歯ざわりと淡白な味わいがたまらなく…



▼芥菜 (カラシナ)

◇…柔らかな葉肉のタイプのカラシナ。赤味を帯びた濃い緑色で、独特の甘い香りがある。サラダで食べるとピリッとした爽やかな辛味があり、風味満点の大人の味に…

4 野菜類のおいしさ表現

▼クレソン

◇…特有の香気と鮮やかな緑色をしたクレソンのサラダ。茎も軟らかくシャキシャキしてジュシー。ほろ苦く爽やかな辛味が大人の味で…



▼レタス

◇…淡緑色の艶のある結球レタス。パリパリッと割れるようでシャキシャキした食感があり、みずみずしさと爽やかさがうれしい。苦味がなく、甘味がある…

◇…葉先が赤茶色でちりめんのようにひらひらしたサニーレタス。切り口はパリパリ、葉先は柔らかく瑞々しく…



◇…鮮やかな濃い緑色のサラダ菜。葉縁がちぢれしなやかで、レタスより柔らかく滑らか。ほのかな甘味がある食べやすさで…

◇…掻きレタスの仲間のサンチュ。クセが無くシャキシャキして葉に厚みがある。爽やかで苦みがあり、肉を巻いて食べるのには格好の味わいで…



◇…赤く色づいた掻きチシャ。葉全体が縮れて、フワフワでしゃきとした歯応えがある。ほろ苦い味わいのあるなつかしい味がして…

◇…明るい緑色をしたタイプのチシャ。葉は大きめで、柔らかく苦みなどなく食べやすい。他の食材のじゃまにならない味で、焼き肉を巻いて食べるのに丁度よい…

4 野菜類のおいしさ表現

▼チコリー

◇…白菜に似てみずみずしくサクサクした歯応えのチコリー。さわやかな香りがして、独特のほろ苦さと、ほのかな甘味が入り混じった味で…



▼エンダイブ

◇…レタスに似て葉がひらひらしたエンダイブ。濃い緑色で、内部は黄緑色。シャキシャキした噛み心地があり、チコリーに似た独特の苦みのあるアクセントが、クセになる大人の味で…

▼萼（ニラ）

◇…新鮮な色そのままのニラのお浸し。独特の甘い香りと細葉のシャッシャとした繊維質の歯応えが絶品。柔らかな茎の甘味も楽しみ、風味満点の納得できる…



▼大蒜（ニンニク）<ガーリック>

◇…こんがり焼けたニンニク。豊かな香りがフワッとひろがり、柔らかくホクホクして何とも言えない甘味がある。食べるほどにスタミナが蓄えられるような気がする食べ物で…

◇…濃い緑色でニンニクの芽とも云われるニンニクの茎の炒め物。独特の芳香、硬めのシャキシャキとした噛み心地と甘みがある。風味に優れた…

◇…幻の山菜とも云われている行者ニンニク。強烈なツ〜ンとした特有の臭い、シャキッとした歯応え、カラッとした辛味と甘味がある。少し食べただけで精がついたような気に…

▼山クラゲ（ヤマクラゲ）

◇…薄緑色をした炒めた山クラゲ。海のくらげに似てシゴシコ・コリコリした噛み心地と歯切れのよさが絶品。一度味をしめたら癖になる…



▼青紫蘇（アオジソ）

4 野菜類のおいしさ表現

◇…大葉とも呼ばれている青ジソ。緑鮮やかで縮れたような葉の酸味のような爽やかな香気がいっぱい。すっきりした味わいがあり薬味に相応しい…



◇…独特の爽快な香りのある紫蘇の実漬。プチプチした病みつきになる歯応え、ほど良い塩辛さ、それに抜群の風味がたまらない…

▼三つ葉 (ミツバ)

◇…爽やかな強い香りを漂わせる三つ葉のお浸し。鮮やかな緑色で、柔らかくシャキシャキして味は淡白。鯉節の香りと交錯して何とも言えない香味に…

▼パセリ

◇…縮れ葉であざやかな緑色のパセリ。さわやかな特有の香りと歯応え、そしてほのかな苦みのバランスが妙。料理のアクセントには持ってこいの逸品で…

◇…セロリに煮た平たい葉でやさしい緑色のイタリアンパセリ。独特の芳香が豊かで、柔らかくサククリ。苦みが少ないので食べやすい…

▼パジル

◇…明るい緑色が映えるパジル。甘さのある高貴でスパイシーな香りが食欲をそそり、料理のおいしさを大いに高めてくれる存在で…

▼モロヘイヤ

◇…茹でて刻むと濃い緑色の塊のようになるモロヘイヤ。ネットリと柔らかなぬめりが独特。まるやかな味でツルツルとした喉越しが醍醐味の病みつきになる…



▼山葵 (ワサビ)

◇…清流が育んだ薄緑色の山葵の茎。爽やかで高貴な香りを放っている。

4 野菜類のおいしさ表現

口に含んだあと、一呼吸おいてツーンとした辛味が表れ、風味満点の…

▼エシャロット

◇…ベルギーエシャロットの名称で手に入る本物のエシャロット。小型の玉ねぎのような形で刻めば玉ねぎとニンニクを合わせたような香り。やや甘味があり、まるやかな辛味があるのが特長の風味で…



▼辣蕪（ラッキョウ）

◇…カリッとした歯応えのあるラッキョウの酢漬。独特の香りがあり、あっさりした甘さと酸っぱさのバランスが絶妙。辛しがピリッとパンチも効いて…

◇…生食用ラッキョウのエシャレット。さわやかな香り、柔らかくサクサクとした白い茎の瑞々しさがある。それに上品な苦味も僅かに加わって…

▼アスパラガス

◇…淡緑色をした茹で立てのグリーンアスパラガス。柔らかで瑞々しくとても甘い。うま味もたっぷり、風味豊かなご機嫌な味に…

◇…白く茹で上がったためのホワイトアスパラガス。柔らかだがシャキッとしてみずみずしい。甘味にほのかな苦味もあって、バターとの馴染みが良い…



▼ブロッコリー

◇…茹であがりの独特な香りが新鮮なブロッコリー。緑色のつぼみのブツブツした舌触り、スライスした茎のほのかな甘味とうま味は格別で、マヨネーズとベストマッチして食べ応えも…

◇…白く細い茎をしたブロッコリーのもやし。フワフワ繊細でシャキシャキした口当たりと、カイワレよりもやさしい苦味がある。爽やかなとても食べやすいスプラウトで…



4 野菜類のおいしさ表現

▼カリフラワー

◇…ブロッコリーに似た形で白色のカリフラワー。コリコリ・ホクホクした適度な硬さの噛み心地と、淡白で癖のない甘味が特色。マヨネーズが付いて甘味が際立ち…

▼ロマネスコ

◇…姿形が独特で、さんご礁カリフラワーとも呼ばれるロマネスコ。緑色で、茹でれば歯応えはカリフラワー、味はブロッコリーでけっこう甘味がある。大味な新食感で…

▼アイスプラント

▽水滴のようにキラキラした光沢のあるアイスプラント。みずみずしくサクサク・プチプチした歯触りがあり、野菜には珍しいほのかな塩味と酸味が新鮮で…



▼蕪菜 (ヨウサイ) 朝顔菜 (アサガオナ) <エンサイ> 空心菜(クウシンサイ)

◇…朝顔菜とかエンサイの異名があるヨウサイの炒め物。新鮮な緑色で、シャキシャキとした茎と、少しヌメリのある葉が特長。癖がほとんどなく、とても親しみやすい菜で…

▼アロエ

◇…薄く切って半透明になったキダチアロエのお刺身。柔らかでサクサク爽やか。ぬめりもジュシーで、まったく苦みがなく、醤油をたらせばトロテンのような感じに…



▼小菊 (コギク)

◇…料理のつまに使う食用の小菊。華やかな黄色でまさに菊の芳香を漂わせている。柔らかな歯ざわり、苦味がなくほのかな甘さのある風雅なつまで…

4 野菜類のおいしさ表現

▼ 蒲公英 (タンポポ)

◇…花や葉そして根も食用になるタンポポ。花と葉を炒めれば、ほろ苦さもあるが旨味もある。初めて食べた新鮮さが印象的なおいしさで…

▼ 菜の花

◇…緑の中に黄色が混じった菜の花のお浸し。蕾と葉の柔らかさと茎の固さのコントラストが面白い。新鮮でほろ苦さもあり、自然の恵みを感じずる風味豊かな…



▼ 独活 (ウド)

◇…先端が淡い緑色をした香り爽やかな生のウド。白い茎のシャキシャキした歯ごたえが山菜らしい。味噌を付ければ、とても風味のあるこの季節限定の自然の恵みに…

▼ 檜芽 (タラノメ)

◇…柔らかい若芽を使ったタラの天婦羅。口いっぱい広がる山菜独特の芳香がとても風情あるおいしさでほのかなうま味が…

▼ 蕨 (ワラビ)

◇…とても柔らかくアクもないワラビのお浸し。独特のぬめりと山菜らしい風味は、わらび好きにはたまらないおいしさで、鰹節削り節の香りと…



▼ 薇 (ゼンマイ)

◇…ふっくらと戻ったゼンマイのお浸し。柔らかくてとろけるような舌触りと、まるやかな山菜の素朴な風味が、口いっぱいに広がり…

4 野菜類のおいしさ表現

▼こごみ

◇…お浸しにした鮮やかな緑色のこごみ。大きなぜんまいのような形をして、癖もなく柔らかでサクサク。淡泊な味に鰹節の香りと醤油がうま味と調和して、季節にふさわしく爽やかな味わいに…



▼漉油 (コシアブラ)

◇…柔らかな若芽を用いたコシアブラの天婦羅。少し香りが強くコクのある滑らかな風味が山の香りいっぱい。この季節でしか味わえない一品で…



▼山椒 (サンショウ)

◇…サンショウの若葉を用いた木の芽あえ。明るい薄緑色をして、春のいぶきたっぷりの、ピリッとした上品な芳香が特長の、目立つ存在で…

▼筍 (タケノコ)

◇…皮ごと焼いた孟宗(モウソウ)のタケノコ。皮をおき切って食べるのはこの季節の旬の味。野性的な香り、柔らかでほくほくした甘味やうま味が…



◇…ハチコウとも云われている淡竹のタケノコ。

茹でるとメンマに似た粗い繊維質のシコシコした食感に勢いがある、ほのかな甘味が…

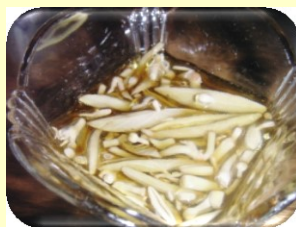
◇…麻竹のタケノコを乳酸発酵させてできた麵麻(メンマ)<シナチク>。薄茶色をして、柔らかく適度にコリコリした歯応えがなんとも言えない。ラーメンの引き立て役にはなくてはならない逸品で…

4 野菜類のおいしさ表現

▼ 蓴菜 (ジュンサイ)

◇…酢物にした生じゅんさい。蕨のような緑色をして柔らかくプルプルして箸で掴みにくい。味はないが、独特のヌメリとツルツルした舌触りで、まるやかでさっぱりした酢かげんの風情がある…

[目次へ](#)



(3) 根菜

ダイコン・カブ・ニンジン・ゴボウ・イモ・レンコン・クワイ・ユリなどが根菜に入っている。

▼ 白首大根 (シロクビダイコン)

◇…鰹節削り節と醤油を振りかけた大根おろし。とてもみずみずしく、青首大根より辛さも強くアクセントがある。辛味としての存在感は抜きんでて…

▼ 青首大根 (アオクビダイコン)

◇…輪切りにして茹でただけのふろふき大根。白い肌に濃い味噌の色。水分たっぷりの淡白な薄い甘味とうま味に味噌の甘辛さが一体となってふろふきならではの落ち着いたやさしさに…

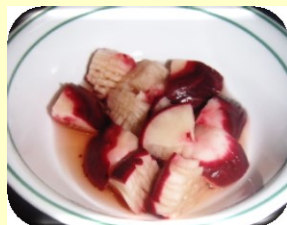


▼ 葉大根 (ハダイコン)

◇…湯がいて細かく刻んだ葉大根。緑鮮やかでシャキシャキしたやさしい口あたりがある。しらすやご飯とも相性が良く、野趣ある味に…

▼ 二十日大根 (ハツカダイコン)

◇…ラディッシュとも云われる二十日大根。三センチ位の球形で、真っ赤な皮と真っ白な身がなんとも鮮やか。生食はとても爽やかでピリ



4 野菜類のおいしさ表現

っとした舌触りが…

▼貝割れ大根（カイワレダイコン）

◇…貝が割れたように見える大根の双葉。緑の若葉と茎の白さが目に優しい。ツーンとくるさわやかな辛みと、シャキシャキした歯ざわりの…

▼聖護院大根（ショウゴインダイコン）

◇…煮物にした聖護院大根。煮崩れもないが、とろけるような舌触りがあり、甘味に富んでいる。なんとなく京野菜らしい風情がして…

▼蕪（カブ）

◇…真っ白できめ細かな肌の小カブ。薄切りの柔らかさだけでなく、緻密な舌触りが秀逸で、ほのかな甘みがある。癖がなく、次から次へと箸を運ばせる…



◇…春の七草である蕪の葉の鈴菜(スズナ)。

細かく刻んで軽く茹でただけだが、柔らかく癖もない食べ易い自然な味がある。鰹節をふりかけ、ご飯にまぶせば菜飯のような…

▼聖護院蕪（ショウゴインカブ）

◇…ふろふきにして肌の白さが目立つ聖護院蕪。熱々だが瑞々しくしっとりと舌に馴染み、しかも確かな歯応えがある。上品でほのかな甘味もあって垂れ味噌がまた…

▼ビーツ(火焰菜)

◇…鮮やかな赤紫色の年輪のような切り口をしたビーツのサラダ。サトウダイコンの変種だけあって、柔らかくフルーツのような独特の強い甘味があり…

▼人参（ニンジン）

◇…千切りにした生の人参。見るからに食欲がでる黄橙色で、コリコリと歯ごたえが心地よい。うま味と甘味そして、ドレッシングの甘酸っぱさとよく馴染んで特有の風味が生まれ…



◇…紅色と橙色を混ぜたような鮮やかさで食

4 野菜類のおいしさ表現

欲をそそる人参の煮物。生と違って驚くほどやわらかで、とても甘味が濃く、懐かしい風味に…

◇…照りがついてさらに華やかな色になった人参のグラッセ。特有の強い香りにほど良い歯応え、そして強い甘味がある。バターも加わって風味に富んだ付け合わせに…

▼牛蒡（ゴボウ）

◇…薄茶色をした千切りのきんぴらゴボウ。シャキッと歯ごたえがある。ピリッと辛く、毎日食べても飽きのこない風味豊かな家庭の味になって…

▼ジャガ芋（ジャガイモ）

◇…ずんぐりと丸い形の男爵(ダンシャク)。茹でて、とてもホクホクした甘味がある。すこし振りかけた塩の味が重なって、甘味やうま味がさらにくっきりと…



◇…黄色みを帯びた揚げたてのメークイン。ねっとり粘りがあって型崩れせず、舌ざわりのよいのが特長。ほんのりしたやさしい甘味がうれしい…

◇…茹でて熱々になったジャガイモに、バターを載せたジャガバター。ほど良く溶けたバターが香り高くフワ〜ッと広がり、ホクホクでコクのある上等な味になって…

◇…短冊状に切って、油で揚げたフライドポテト。カラッと薄いきつね色に揚がり、香ばしい香りを放つ。ジャガイモの甘さと振り塩が丁度よくバランスして癖になる味に…



◇…茹でてポテトを串刺してパン粉をつけたタイプのポテトフライ。きつね色に揚がり、サクサクで中はしっとり。ジャガイモ本来のほんのりやさしい甘味が、衣のうま味やコクと見事に調和して、素朴だが味わい深く…

4 野菜類のおいしさ表現

▼薩摩芋（サツマイモ）

◇…紅あずまの焼き芋。甘い香りを漂わせて熱々、甘藷と言われるだけあって、とてもホクホクしてびっくりする程の濃厚な甘味やうま味が伝わって…



◇…揚げたサツマイモに蜜をかけた大学イモ。テリがあり、外はカリッと中はホクホク。イモの甘さに蜜の濃い甘さが加わって凄いい甘さ。じっくり味わえばうま味やコクもある風味満点の…

◇…蒸かした安納芋(あんのういも)。オレンジ色をして、まるでクリームのようにネットリした舌触り。とても甘味が強く 蜜入りのような魅惑の味わい…

◇…鮮やかな紫色をした種子島紫芋。しっとりした粘質の舌触りで、紫芋の中では甘味が強く、上品でお菓子のような美味しさに…

◇…人参芋と呼ばれている隼人芋。天日干しで深みのある飴色になって、カロチンの香りがある。ねっとりした柔らかさでかなり甘味があり、絶品と云うに相応しい風味の…

▼里芋（サトイモ）

◇…定番の土垂(どたれ)の煮ころがし。ねっとりしたぬめりと、とろけるような舌触りがある。土のおいがある淡白な味で、秋の訪れと郷愁を誘うおふくろの味がする…



◇…直径2～3センチ位の小粒な石川芋の衣被(きぬかつぎ)。ブドウのようにツルリと皮が剥け、ネットリしたヌメリが絶品。塩味をつけてシンプルで地味な味を味わえて…



▼海老芋（エビイモ）

◇…煮物にした輪切りのエビイモ。普通の里芋よりぬめりが少なく、もっちりやさしい歯応えがある。出汁がしっかり浸みて、上品な味に…

4 野菜類のおいしさ表現

▼たけのこ芋 <京いも>

◇…京芋とも呼ばれている細長い形をした里芋の竹の子芋。きめ細かく型くずれのない肉質で、ぬめり気が少なく、ホクホク。甘味もあって、とても温かな気分…

▼八つ頭

◇…里芋の仲間で親芋も小芋も食べられる八つ頭の煮物。ヌメリが少なくホクホクした歯ごたえが特長。アッサリした味わいで、目出度いおせち料理には欠かせない一品に…

▼山の芋 (ヤマノイモ) <自然薯 ジネンジョ>

◇…山の斜面に自生していた山の芋。鯖だしの味噌汁で伸ばした芋が、お玉杓子から溢れ落ちるほど粘りが強い。茶碗にたっぷりかけてすする醍醐味、うま味やコクの中に麦飯が泳いでいるようで、やはり特上の美味。やさしい風味もそこはかとなく…



◇…皮がついたまますり下ろしてとろろ汁にした自然薯。とても滑らかで強い粘りもある。体に浸みこむような豊かな旨み、やさしい風味が口いっぱい広がって…

▼銀杏芋 (イチョウイモ) <大和芋 手芋 >

◇…摩り下ろしてとろろになったヤマトイモ。粘りが強く、きめ細やかなふんわりした舌触りで、特有な甘味がある。とても体にやさしい味で…

▼長芋 (ナガイモ)

◇…円柱状のすらっとした長いも。千切りにした真っ白な身が清楚。きめが粗く、柔らかで滑らかなサクサクした歯あたりと、ほんのりとした甘味が嬉しい。爽やかな味の…



▼つくね芋 <関西では大和芋と表現>

◇…すり下ろしてとろろにしたつくね芋。とても粘り気が強く、ほんのりした甘

4 野菜類のおいしさ表現

味と醤油が絶妙に絡んで高級感ある美味しい…

▼台湾山芋（タイワンヤマイモ）

◇…すり下ろしてとろろ汁にした台湾山芋。鰹節と干椎茸で煮出した汁としっくり交わっている。適度なねばりとほのかな甘味は、山の芋と同じように風味満点の…



▼芋茎（ずいき）

◇…日光に当てずに軟白栽培した白芋茎の酢味噌和え。繊維特有のシャキシャキ感、淡白でさっぱりして、酢味噌との一体感は抜群の…

◇…サトイモの葉の根元であるズイキの煮物。植物繊維がたっぷりのシャキシャキした歯ざわりが抜群の心地よさ。ズイキにはあまり味がないが、油揚げや調味料が浸みこんで…

▼蓮根（レンコン）

◇…姿形が類例のない蓮根の輪切り。田舎風の煮物らしく大きめで硬そうな風貌をしている。ザクツとした心地よい噛み心地がたまらない。噛むほどに煮汁を吸った蓮根の甘さが広がって…

▼慈姑（クワイ）

◇…揚げて含め煮した青クワイ。ほのかなほろ苦さ、ホックリと栗に似た上品な甘味が広がる。風味豊かなおせち料理の一品で…



▼ユリ根

◇…ニンニクを入れて炒めたしたユリ根。白くホクホクして、淡白ながらほのかで上品な甘味がある。食感も味もニンニクによく似た味わいで…



▼草石蚕（チョロギ）

4 野菜類のおいしさ表現

◇…3センチ程度の巻貝のような形をしたチョロギ。梅酢で色鮮やかな赤紫色になっている。サクサクした歯ごたえが特長で、味は淡白だが、堂々と正月料理の一品で…

▼ヤーコン

◇…サツマイモのような外見をして、透明がかった黄色っぽい肉質のヤーコン。千切りにして生食すると、水分が多く梨のようなシャキシャキとした歯ごたえがある。甘みとほのかな苦みもあり…



▼キャッサバ

◇…タピオカの原料となる小粒な芋のキャッサバ。茹でて口にする、パサパサで、里芋の親芋にそっくりな舌触りと味があり…

▼生姜 (ショウガ)

◇…爽やかな葉の匂いがフワーッと香る採りたての葉生姜。柔らかでみずみずしくシャキシャキした歯ごたえがある。辛さよりも風味の良さが前に出て、季節感たっぷりの…

◇…湯通ししたショウガの芽を甘酢で漬けたはじかみ。ピンク色と茎の緑が印象的で、シャキシャキして柔らか。辛味と酸味のバランスが良く、後味が爽やかで料理の口直しには持ってこいの…

▼茗荷 (ミョウガ)

◇…ユニークな形の茗荷の花芽。かぐわしい香りとシャキシャキした噛み心地が独特。冷奴と相性がよく、旬ならではの清涼感にあふれ…



▼蔕の薑 (フキトウ)

◇…独特の山菜らしい香りがあるふきのとうの天ぷら。緑色が映え、サクサクした心地好い歯ざわりがある。独特のほろ苦さが、春の訪れを感じさせる風味満点の…

4 野菜類のおいしさ表現

▼野蒜（ノビル）

◇…川の土手から採った野蒜。玉ねぎのようなツーンとした香りと、少し硬めで、ヌルッとした舌触りがある。特有の辛味が、春の息吹を感じさせる一品で…

[目次へ](#)



(4) きのこと

食べられるキノコというか、市場に出回っているキノコの種類は少ない。大量に栽培ができない種類は高価で手に入りにくい。ここでは、普段食べられるキノコを幾つか挙げてみる。

▼椎茸（シイタケ）

◇…焼くと野性味が増す生シイタケ。香ばしさと、プリッとした傘、コリコリした茎は、炭焼き生シイタケの醍醐味。まだらな振り塩でうま味が見事に倍加し…

◇…煮物にした乾燥シイタケのどんこ。生シイタケにはない独特の高い香りがあり、肉厚で、プリプリした弾力のある硬めの歯応えが特長。うま味も増えてコクのある深い味わいで…



▼松茸（マツタケ）

◇…日本酒をかけて焼いたマツタケ。その濃厚な香りは天下一品だ。熱いうちに裂き、ゆずをちょっとかけ、醤油で食べる。すこし堅目の食感がした秋の醍醐味に…

▼占地（シメジ）

◇…匂い松茸味シメジ、味の王様とか云われているホンシメジ。本物は、うま味に富み、歯切れ舌ざわり、そして風味も群を抜いたきのこで…



4 野菜類のおいしさ表現

◇…傘が地味な灰色をしたブナシメジ。香りがよく、シャキシャキした弾力のある歯応えが秀逸。苦味がなく、薄味でもうま味たっぷりで…

▼舞茸（マイタケ）

◇…扇型の傘がいっぱい集まった風貌のマイタケ。炒めただけで香りがとても強い。身がしまって歯切れもよく、旨味が広がって…

▼エリンギ

◇…薄切りにしてバター炒めたエリンギ。かさが薄茶色で、軸は白く、弾力と固さがあるシャキシャキした独特の歯応えがとても印象的。油との馴染みもよく、あっさりした癖のない味が…



▼榎茸（エノキダケ）

◇…白色の細い茎を何本も束ねたようなエノキ。ツルン・シャキシャキした心地好い歯応えが何とも言えない。淡白だがうま味に深みがある…

▼マッシュルーム

◇…バター炒めをした肉厚のマッシュルーム。香りが良く、クセもなくシャキシャキしてジューシーな口当たりがある。ほのかな甘みうま味がある食べやすい一品で…

▼滑子（ナメコ）

◇…傘が明茶色でツヤツヤした小振りのナメコ。よい香りと、シャキシャキした歯応え、トロツとしたヌメリが独特。ツルツルの喉越しも心地良く…



▼トリュフ

◇…世界三大珍味と言われるキノコのトリュフ。歯ごたえが心地よく味はない。まさに、例えようもない上質な香りが絶品で、香りの奥深さを久々に味わった…

4 野菜類のおいしさ表現

▼木耳 (キクラゲ)

◇…大きくてつやのある黒キクラゲ。クラゲに似た肉厚の弾力とコリコリした歯応えが心地よい。味は淡白で、わさび醤油が味を引き締め…



▼岩茸 (イワタケ)

◇…キノコに似ているが、キノコではなく苔の種類の岩茸の佃煮。黒くてワカメのようなもちもちした歯ごたえが何ともいえない。甘辛で風味もあり、幻の珍品らしい味わいがある…



[目次へ](#)

(5) 藻

食用の藻にはコンブ、ワカメ、ヒジキ、ノリなどがある。磯の香りや藻ならではの心地よい食感が楽しめる。

▼昆布 (コンブ)

◇…削りたての独特の芳香を放っているトロロ昆布。フワフワがトロロに変わり、しかも甘味がどんどん広がって、吸い物に入れてしまうのは勿体ない程の奥深いうま味のある汁で…



◇…大きな薄い一枚板の様にしている板昆布。海の香りがプーンと漂い、適当にちぎって口に含めばやや硬めで少しヌルヌル感があり、うま味がググッとでてる。どうやら、癖になりそうな味わいで…

▼昆布巻

◇…昆布を茶色の干びょうで結んだ昆布巻。磯の香が豊富で、柔らかくねっとりした心地好



4 野菜類のおいしさ表現

い歯切れがある。濃厚な甘辛さでうま味もあって、とても奥深い風味に…

▼昆布佃煮

◇…照りのある黒茶色をした細切りの昆布佃煮。昆布と醤油の香りが濃く、甘味もうま味も酸味も凝縮された濃密な味がある。また、噛むほどに澄んだうま味が口の中に広がる味わいがあり…

▼若布 (ワカメ)

◇…つやつやで鮮やかな緑色の塩ワカメ。爽やかな潮の香りに肉厚で弾力があるシャキシャキ・シコシコした滑らかな歯ごたえがある。すっきりしたうま味と風味が旬の味に…



◇…肉厚の緑色鮮やかな干しわかめ。磯の香りが豊か。コシがあってシャキシャキとした歯ごたえで、吸い物のなかで最高の風味を発揮し…

◇…深い緑色の肉厚の茎を細切りした茎わかめ。コリコリした硬い噛み心地とうま味が醍醐味で、生姜の辛味と相性が良く…

◇…細かく刻んだ鮮やかな緑色の和布蕪(めかぶ)。ぬるぬる、ねばねばして噛み心地も程好い。同じように粘りのある納豆との相乗効果で風味が倍増し…



▼海苔 (ノリ)

◇…ご飯を巻いた黒色の板海苔。パリパリ感、磯の香がプーンと辺りを包む。うま味に少しついた醤油の味も加わって、ご飯とのバランスがとても新鮮で…

◇…磯の香が強く黒光りした味付け海苔。乾いてパリパリした軽い舌触りがある。醤油・砂糖・香辛料などで味付けしただけあって、甘味も酸味も辛味もある調和のとれた味わいで…

4 野菜類のおいしさ表現

◇…黒海苔と青海苔が混ざって板海苔になったぶちのりと云われる乾海苔。磯の香りにピリッとした苦味のある青海苔と、しなやかでうま味のある黒海苔が合体して、独特の強い風味に…

◇…ごま油の香がして表面がテラテラした韓国海苔。木目が荒く透けて見える部分もある程薄くて軽い。塩味が付いた独特の風味で…

◇…黒い色をした黒海苔の佃煮。海苔と醤油が融合した独特の香りがある。トロリと甘辛く、うま味やコクもある。御飯との相性がとても良くキレも良いなかなかの一品で…

◇…生食できる青海苔。濃緑色で、これぞ磯の香と云った香りを振りまいている。海水がついたまま食べれば、苦さと清涼感が口いっぱい広がる風味満点の味に…



◇…清流のさわやかな好い香りがある川海苔。若緑色の板をちぎって口に含めば、独特の繊細な歯ごたえがある。上品な甘味で、幻の食材と云われるに相応しい風味があり…

◇…透けて見えるほど薄い韓国海苔。テラテラした油の光に胡麻の香がぷ〜んとくる。パリパリで塩味が効いて、いかにも韓国らしい風味の…

▼鹿尾菜 (ヒジキ)

◇…春一番採りを煮て真っ黒になったヒジキ。ふっくらと柔らかかで多少シャキシャキもしている。磯の風味とでも言おうか香りはなかなかのもので…

▼水雲 (モズク)

◇…淡い茶褐色をした磯の香り豊かなモズク。きわめて柔らかく、ねっとり・ツルツルした舌触りがある。爽やかな甘酸っぱい風味の癖になる…



▼石蓴 (アオサ)

◇…アオサ海苔とも海の野菜とも云われるアオサ。新鮮な緑色をして潮の香りがぷ〜んと漂う。シャキシャキした歯ごたえが抜群。とても風味に優れたも

4 野菜類のおいしさ表現

ので…

▼海ぶどう

◇…グリーンキャビアとも呼ばれている海ぶどうの生食。プチプチとはじけて口いっぱい磯の香りが広がる。あっさり癖のない味にほんのり塩気があって、次から次へとプチプチ感を味わいたくなくなってしまふ…

[目次へ](#)



(6) 野菜類複合惣菜

野菜サラダや野菜の煮物など複数の野菜が入った料理とか、野菜や穀物の加工品と野菜が複数入って一つの料理になっている料理のおいしさをこの項で見えていく。



▼サラダ 人気第9位

◇…透明の大きなガラスの器には、手でちぎったレタスが幾重にも敷かれている。その上に千切りのニンジン、ツヤツヤしたドレッシングにパセリの彩りも加わって、野菜サラダらしくとても華やかで、食欲も湧いてくる。サクサクしたレタスは爽やかでドレッシングのうま味と相まって、一日に必要なビタミンも一挙に…

◇…彩りの良い野菜を山に盛った野菜サラダ。キャベツのサクサク感と甘味、プチトマトの甘酸っぱさ、レタスの瑞々しさと爽やかさなどが一度に味わえる。それにドレッシングが効いて爽やかで甘味も酸味もコクもある味に…



▼揚げ麺サラダ

4 野菜類のおいしさ表現

◇…生野菜の上に揚げ麵を載せた揚げ麵サラダ。麵の香ばしさとキャベツや玉ねぎの新鮮な香り、ポン酢やマヨネーズの香りが素晴らしい。パリパリした麵の硬さと野菜の柔らかさが噛むうちに一体となって、多彩な風味を演出するのが妙で…



◇…男爵とマヨネーズが主役のポテトサラダ。ニンジン・キュウリ・タマネギそしてゆで卵が入って、とても楽しい色具合。しっとりしたやさしい甘味と見え隠れするまろやかな酸味のバランスが素晴らしい。そして何かハーブの香りがかすかにある。上品で胃にやさしい風味としっかりしたコクが味わえて、幸せな気分が満ちてくる素敵な…

▼きのこみぞれ鍋

◇…舞茸・シメジ・大根おろし・豆腐・ネギなど野菜類中心のキノコみぞれ鍋。鍋物にしてはあっさり味だが、うま味もコクもしっかり現れた体にやさしい風味豊かな鍋で…



▼薬膳鍋

◇…季節によって異なる食材を使う薬膳料理。蓮の実・クコの実・百合の根などの珍しい和漢植物が入っている。野生の匂いと、香りや旨味が凝縮されたスープの味が重なり、コクと旨味のあるすっきりとした味を出している。一度は味わってみたい印象的な料理で…

▼野菜の煮物

◇…煮汁をたっぷり染み込ませた筍・椎茸・蓮根そして人参の煮物。筍のサクサク感、椎茸のやわらかさとうま味、蓮根の硬さとシャキシャキ感、人参の柔らかさと甘味、と一つひとつ



4 野菜類のおいしさ表現

が個性を発揮している。渾然一体のおいしさもよいが、こうした味のデパートのような料理も捨てがたく、おふくろの味の真骨頂を発揮して…

◇…切干大根が主体でニンジン・シイタケ・油あげが入った煮物。切干につゆが浸みて、しっとり柔らかで、甘味やうま味が濃い。シイタケも同じつゆが浸みて軟らかく濃い味だが、まったく別物のつゆが浸みているように感じるところが面白い。このように、調味料に負けない素材の味が目立つのは大歓迎で…

▼モロヘイヤと長芋のすりおろし

◇…鮮やかな緑色になって、ネツリと柔らか、と云うより、フワッフワの飲物とするのがよさそうな舌触り。まるやかでほんのりした甘味があり、ツルツルとした喉越しが病みつきになる…



▼野菜炒め

◇…キャベツ、もやしをどっさり入れた野菜炒め。ピーマンやニラそして真っ赤な人参といった自然の彩りがおいしさに一役買っている。ソースの甘味や旨み、そして野菜のやさしい甘味が渾然一体となって、コクのある温かな野菜炒めに…

▼キンピラゴボウ

◇…千切りのゴボウとニンジンのキンピラゴボウ。シャキシャキして繊維質がたっぷり。そして、甘くてピリリッと辛い。胡麻も入って風味にあふれ、おふくろの味のようなホッとする味わいで…



▼煮豆

◇…うずら豆を使った煮豆。あずき色でつやつやしている。柔らかくとろけるような甘〜い味付けで、懐かしい昔ながらの幸せの味に…

▼なめ味噌

4 野菜類のおいしさ表現

◇…調味料ではなく、おかずで食べる金山寺味噌。米・大麦・大豆・胡瓜、茄子、生姜が混ぜ込んである。癖がなく、甘くて食べやすい。昔ながらの風情ある味は食道楽でも納得する…



◇…味噌だれのような柔らかさのひしお味噌。自然なやさしい甘味と塩味で、後味もよい。温かなご飯と相性がよい昔懐かしい一品で…

◇…練り味噌と柚子を混合したゆず味噌。ゆずの清々しい香りと酸味、味噌の適度な甘味とうま味などが引き立て合って、風味豊かな味わいに…

◇…甘口の練り味噌とピーナッツを混合したピーナッツ味噌。香ばしくカリッとくる歯応えが心地好い。旨味のあるピーナッツと、甘味とうま味を持つ味噌が絶妙に調和し、濃いめの味わい深い旨味に…

◇…練り味噌と鯛のでんぶを混合した鯛味噌。柔らかかでしっとりしたほぐし身が、甘い味噌と絶妙に融合し、ほど良いコクのある旨味に…

▼もろみナス

◇…金山時に似たもろみナス。ナスの柔らかい口当たりが何とも言えず、うま味がたっぷりの深い味わいがある。誰にも好まれる伝統の味わいで…



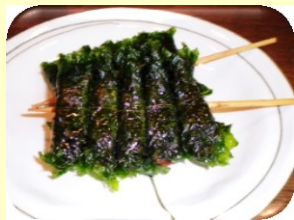
▼田楽

◇…田楽と言えば味噌田楽。熱々ツルツルで喉越しが楽しいコンニャク、ふっくら柔らかでしっとりした豆腐、ホクホクの里芋が定番の組み合わせ。香ばしくこげた味噌が素材と上手く調和して風味満点に…

4 野菜類のおいしさ表現

▼紫蘇巻き

◇…味噌を緑色の紫蘇でくるんだ紫蘇巻き。
パリパリになった紫蘇の強い香り、とても濃い味噌の風味が甘味のある白いご飯とピッタリで…



▼ワンタン

◇…春雨やネギも入ったワンタンスープ。ゴマ油の香りがして、掴むのが大変なぐらい柔らかく滑らかな皮。うま味がたっぷりのコクのある味で、春雨と共につるりとした喉越しがたまらない…

[目次へ](#)

(7) 野菜加工品

いままでに登場しなかった、野菜を加工した食べ物もある。加工した物は、原形を留めず、知らなければ何の素材を加工して出来た物かも解らないことがある。

ア 大豆の加工品のおいしさ

大豆は、姿形を変えて活躍をしている。ここでは、豆腐、油揚げ、厚揚げ、焼き豆腐、凍み(高野)豆腐、湯葉、おから、納豆を見ていく。大豆の加工品としては、その他にも大豆油や醤油・味噌の原料、豆乳、きな粉など幅広く挙げられる。

▼豆腐

◇…上品な鯉節削り節の香りを添えた絹ごし豆腐の冷奴。純白で、とてもきめが細かくやさしい舌触り、ほんのりした甘味、そしてすばらしい喉越しがあり…

◇…絹ごしより少し硬めで粗い舌触りの木綿豆腐。淡白だが大豆本来の甘味やコクがある。気泡も少しある豆腐らしい素朴な風味で…

◇…豆乳の固まり具合が緩やかな状態の寄



4 野菜類のおいしさ表現

せ豆腐。大豆特有の香りがして、おぼろ豆腐とも云われるようにフワッと滑らかでプリプリな口当たり。ほんのりした甘味とコクがある食通も納得の味で…

◇…木綿豆腐を水切りし炙って焼き目をつけた焼き豆腐。独特の芳香と焼き色があり、しっかりした軟らかさで淡白。すき焼きの濃いつゆが絡んで味良くなり…



◇…少し衣をつけて揚げただけの揚げだし豆腐。豆腐と油の馴染みが良く、だしのうま味や大根おろしの爽やかな味と一緒に、風味のある…

◇…木綿豆腐を凍らせるなどしてつくった薄茶色の高野豆腐。柔らかなスポンジ状の豆腐から浸みこんだ甘味やうま味がたっぷりの煮汁がにじみ出てくる。田舎に戻ったような懐かしい味の料理に…

▼油揚げ

◇…色と言い香りと言い、香ばしさが溢れているような焼き油揚げ。カラッとした舌触りが、ジワ〜と変化すると同時に、醤油と合わさったうま味が…



▼厚揚げ

◇…焼き立てで香ばしい厚揚げ。硬い表面と柔らかい中身のコントラストが楽しい。やさしい甘味があって、ネギと鰹節が加わると風味抜群の料理に変身し…

▼納豆（ナットウ） 人気第20位

◇…外見は、さしたるおいしさも感じられない糸引き納豆。滑らかな糸引きがなんとも言えず、たれの香りとコクが納豆と合わさって、納豆本来の味わいを際立たせている。そこには、病みつきになる不思議な魅力があって、温かなご飯



4 野菜類のおいしさ表現

にとても合う…

◇…大豆を粗く砕いてあるタイプのひき割り納豆。砕いてない納豆と味はあまり変わらないが、ツブツブ感が少なくネバネバで、豊かな旨味がある。誰にも食べやすい一品で…

▼浜納豆（ハマナットウ）

◇…糸を引かない浜納豆。黒っぽい色をして、味は納豆というよりも、味噌を小さくねたチーズのような味わいがある。味噌と山椒や生姜の風味が利いて、お茶づけに丁度よい…

▼雁擬き(ガンモドキ) 飛龍頭(ヒリュウズ)

◇…がんとどきの煮物。皮に浸みた甘い味がジュワ〜っとにじみ出てくる。ニンジン・シタケ・コンブなどとすっかり馴染んで、うま味の相乗効果があり…



▼湯葉（ユバ）

◇…薄〜い茶色の艶やかな生湯葉。とても柔らかかで、豆乳の持つ旨みをたっぷりと含む上質な味がある。わさび醤油を付ければ、ピリッと締まってとても香味豊かに…

▼おから

◇…豆腐のおからを使った卵の花。ふんわりと柔らかな舌触り、ほんのりとやさしい甘味。風味ある懐かしいお祖母ちゃんの味に浸って…



イ 他の野菜加工品のおいしさ

上記以外にも幾つかの食べられる植物や原形を留めずすっかり形が変わった植物がある。少し雑多な感じにはなるが、幾つか挙げておく。

▼陸鹿尾菜（オカヒジキ）

◇…光沢があり綺麗な緑色をしたオカヒジキのマヨネーズ和え。シャキシャ

4 野菜類のおいしさ表現

キした歯ごたえがすばらしい。味も香りもなく、マヨ醤油ととても良くマッチして…

▼春雨（ハルサメ）

◇…緑豆が原料のそうめんのような形をした春雨。透きとおるような白色が涼しげで、弾力のあるプリプリした歯応えと、喉ごしの良さが特長。淡白な味だがダシを吸ってご機嫌な料理に…



▼とんぶり

◇…ほうき草の実を加工したとんぶり。黒緑色で光沢があり小さくて丸い。畑のキャビアとも呼ばれているだけあって、プチプチ・プリプリした歯ざわりが快い。香りも味もないが、混ぜ合わせた納豆と相性が良く…



▼干瓢（カンピョウ）

◇…きしめんのような形の干瓢の煮物。柔らかかでシャキシャキしたコシと弾力が心地よい。ほんのり甘く、浸みこんだ出汁と一体となって…

▼切干大根

◇…薄茶色に染まった切干大根の煮物。しんなりシャキシャキした歯応えがある。つゆがジュワ〜とでて、甘味とうま味のある懐かしい味に…



▼餡子（アンコ）

4 野菜類のおいしさ表現

◇…小豆を柔らかく茹でてこし、甘味を加え練り上げてできたこし餡。まさに小豆色で、滑らかでとろけるような口どけの上品な甘味に…



◇…小豆の形が残っている粒餡。小豆色をして、サラサラ、ホクホクした小豆そのものの食感が心地よい。丁度よい甘さの風味に優れた味わいで…

◇…白インゲンからできた白練餡。独特のホクホクした優しい溶けるような舌触りがある。あっさりした甘味の、昔ながらの餡の風味が楽しめる餡で…

◇…青エンドウからできたういす餡。鮮やかな緑色で、つぶつぶ感とねっとり感がある。ほどよく甘さ控えめで、とても風味があり…

◇…サツマイモを餡にした芋餡。温かな黄色をして、柔らかでしっとりした舌触りがある。本来の濃厚な甘味が表に出た風味豊かな餡で…

◇…カボチャを使ったパンプキン餡。鮮やかな黄橙色で、ふっくらホクホクしている。カボチャ本来の自然の甘みが存分に引き出された餡で…

▼きな粉 (キナコ)

◇…淡い黄色をしたきな粉。大豆有の臭みが抜け、香ばしくフワフワ。ほどほどに甘味があり、餅にまぶせると俄然真価を発揮し存在感のある味に…

▼金団 (キントン)

◇…鮮やかな黄金色をした栗きんとん。甘い香りと、柔らかくしっとりした舌触りがある、そして、強い甘味とコクのある、上品な味わいのある逸品で…



▼ごま豆腐

◇…すりつぶしたゴマを豆腐状に固めたごま豆腐。灰色で、豆腐より重くねっとりした舌触りと旨味がある。おろしわさびを添えるとパンチが効いて、活き活きた風味に…



4 野菜類のおいしさ表現

▼テンペ

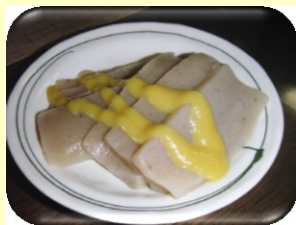
◇…大豆を発酵させてつくったテンペ。黄みを帯びて、納豆をケーキ状に固めたような形をしている。臭いは弱く糸も引かない。淡白で癖がない納豆に似た味で…

▼竹輪麩 (チクワブ)

◇…なると巻のようにギザギザで、竹輪のように穴が空いた竹輪麩。白色ですいとんに近いモチモチ感がある。匂いもなく淡白な味だが、おでんの出汁を吸うと化けたように味わい深くなって…

▼蒟蒻 (コンニャク)

◇…ツヤツヤした刺身蒟蒻。ツルッと滑らかな弾力に富んだプリプリ感、適度に柔軟な噛み心地がある。そしてなんとも言えないやさしい喉越しが他では味わえない最高の食べ心地で…



◇…細かく麺状に切ったイトコンニャク(しらたき)。プリプリ・ツルツルでシコンコしている。味はないが、口の中の暴れ具合が面白い。噛むのもほどほどで喉越しする心地よさは最高の…

▼寒天 (カンテン)

◇…透明感のある涼しげな糸寒天。味がなくプルプル・ツルツルした弾力のある独特の舌触りが楽しい。喉越しもよく野菜とのコラボレーションで爽やかでカラフルなサラダに…

▼食べるラー油

◇…ラー油に、何種類もの細かな具を入れて、惣菜にした食べるラー油。揚げてサクサクになったニンニクや、甘味が出たタマネギなど賑やかな旨味と口あたりで、ラー油の辛さが引っ込んでいる。ご飯との相性も良く…



4 野菜類のおいしさ表現

▼いも餅

◇…潰したジャガイモに馬鈴薯でん粉を加えて練り上げ、餅のようになったいも餅。おやきのような形で、香ばしい焼き加減になっている。ふんわりもちりして、やさしい甘さがあり、醤油が付くと俄然そのおいしさが倍増し…

▼ドライ野菜

◇…赤いまま乾燥してしわくちゃになったドライトマト。肉厚でシットリした舌触り。濃縮されたうま味が目立つ甘酸っぱさで、料理の風味を豊かにする…

◇…サツマイモ、ニンジン・オクラ等の野菜類をカラカラに乾燥させたドライ野菜。カラフルでどの野菜もカリカリッと心地良く崩れる。サツマイモの甘味、ニンジンの甘味など素材本来の味が凝縮している。色々な野菜を一つひとつ味わい比べるには格好の品で…

[目次へ](#)



(8) 漬物

食事での主なお惣菜にはなりにくいが、途中で気分を変えたり口をさっぱりさせたりするのに適した漬け物をみていく。

漬け物は、野菜などの食材を副材料に漬けて副材料の風味を食材に移したものである。副材料としては食塩・米ぬか・酒粕・酢・みりん・みそ・コウ

ジ・しょうゆ・砂糖・香辛料などが挙げられる。多くの漬物は副材料や乳酸菌の働きで塩味や酸味がある。野菜などの食材の細胞が漬かる中で破壊され、細胞内に副材料の溶液が入って「漬かる」状態になる。



ア 塩漬け

塩漬けは、食材を食塩とともに漬け込んで乳酸発酵させて作った漬物で、まろやかな塩味や酸味があるものが多い。

4 野菜類のおいしさ表現

▼白菜の塩漬け

◇…見るからにあっさりした白菜の塩漬け。白い部位は、サクサクとした歯ごたえがさわやか。黄色い部位はしんなりしてとても甘い。乳酸独特の酸味というよりは、赤唐辛子の辛味と千切りにした柚子の皮の風味がアクセントになって、毎日でも食べたい食品に…

▼キャベツの塩漬け

◇…薄い黄緑が食欲をそそるキャベツの塩漬け。サクサクして、とてもジューシー。温かい雰囲気甘味の甘味と僅かな酸味のバランスも絶妙な…



▼野沢菜の塩漬け

◇…筋っぽくシャキッとした歯ごたえの野沢菜の塩漬け。甘酸っぱさが噛むほどにジュワーとにじみ出てくる。その味わい深さが、素朴な野沢菜の漬け物ならではの売りで…



▼水菜の塩漬け

◇…とう立ちした茎だけを摘み取った水菜の塩漬け。青々して新鮮。冷たく清らかな水に育まれただけあって、シャキシャキした歯応えと清涼感は抜群で…

▼みぶ菜漬け

◇…茎がきゃしゃな壬生菜を塩漬けにしたみぶ菜漬け。新鮮な緑色をして、柔らかくシャキッとした歯応え。発酵した自然の酸味が伝統を感じさせる洗練された味で…

▼高菜漬け

◇…べっこう色で独特の香りを放つ高菜漬。シャキシャキした歯応えの中にピリッとした辛味、うまみと適度な酸っぱさが絶妙に表現され…



▼花菜漬

◇…鮮やかな緑と黄色みのある蕾の花菜

4 野菜類のおいしさ表現

漬。新鮮な香りが春本番を感じさせる。モソモソした口触りと、まろやかでうま味とコクのある漬物になって…

▼キュウリの塩漬け

◇…緑鮮やかなキュウリの塩漬け。甘酸っぱい乳酸の味と香り、そしてパリッと噛み切れる歯応えが新鮮でとても心地よく、リズムカルに食べてしまう…



▼らっきょうの塩漬け

◇…甘酢ではなく塩で漬けた、らっきょうの塩漬け。香りが強く、エシャロットに似てパリパリ・シャキシャキとしたみずみずしい噛み心地がある。ピリッとした辛さがくせになる大人の味わいで…

▼壺漬け（つぼづけ）＜山川漬け＞

◇…壺で塩漬けした大根を調味醤油で味付けた壺漬け。鮮やかなべっ甲色、パリパリの歯応えがたまらない。コクのある醤油が浸みて独特の漬物らしい風味で…

▼しば漬け

◇…豊かな香りと鮮やかな赤紫色の紫蘇が効いたしば漬。ナス・キュウリ・ミョウガが入ってコリコリした歯応えと独特の上質な強い酸味がアクセントとなって…



▼すぐき漬け

◇…蕪の仲間の酸茎菜を使ったすぐき漬け。

ほのかな甘酢っぱい香りと、瑞々しさ、それに乳酸発酵の漬物らしくまろやかで上質な酸味がある。伝統の落ち着いた深い風味に…

▼メロンの塩漬け

◇…鶏卵大で摘果されたメロンの塩漬け。白瓜の噛み心地にそっくりな瑞々しさ。塩味を含む乳酸のうま味が印象的な、嫌味のないさっぱりした味わいで…

4 野菜類のおいしさ表現

▼搾菜（ザーサイ）

◇…青菜頭の茎下のコブだけを漬けてできたザーサイ。地味な薄緑色のコリコリした歯あたりが印象的。しょっぱ目のさっぱりした味で、これがかかなか後を引く味わいで…



▼梅干し

◇…暗赤色をした肉厚の梅干。紫蘇の香りと柔らかな果肉が特長で、塩味とまろやかな鰹のうま味が重なっている。その豊かな風味に、一日に一度は食べたくなるほどで…



▼梅漬け

◇…塩漬けしただけで日干しをしてない梅漬け。カリッとした歯ごたえが心地好い。塩辛すぎず、酸っぱすぎずで、おやつでもいける味わいに…

イ ぬか漬け等 <糠味噌漬け・どぶ漬け>

ぬか漬けは、米糠を乳酸発酵させて作った糠床に、食材を漬け込んで作った漬物で芳醇な香りとほのかに甘いものが多い。

▼白菜のぬか漬け

◇…びっしり縦に詰まった白菜のぬか漬け。白い肉厚のサクサク感とみずみずしさ、薄くクシャクシャした黄葉の甘酸っぱさのコントラストが…

▼茄子のぬか漬け

◇…おいそうな香りが漂い、薄紫に浸みた部分が綺麗な茄子のぬか漬け。しんなりして皮と肉の柔らかさのバランスが絶妙。甘酸っぱくうま味が程よく出た風味満点の…

▼キュウリのぬか漬け

4 野菜類のおいしさ表現

◇…鮮やかな緑色をしたキュウリのぬか漬け。食欲をそそる香りと爽やかな噛み心地があり、乳酸ならではのまろやかな酸味と塩味がある。夏には欠かせない元気が出る一品で…

▼小カブのぬか漬け

◇…真っ白な肌をした小カブのぬか漬け。絹のようなきめ細かな滑らかさで、ほのかな甘みとまろやかな酸味を楽しめる。葉もシャキシャキで、ぬか漬けならではの田舎風味がそこはかたなく漂い…



▼沢庵

◇…口なしの黄色が美しく、ポリポリした噛み心地と歯切れが、とても気持ち良い、ぬか漬けの沢庵。あっさりして、大根そのものの旨さが、ほどよく前面に出た風味抜群の漬物に…



ウ 粕漬け

粕漬けは、食材を酒粕とかみりん粕に漬けて作った漬物で、甘味があるものが多い。

▼奈良漬

◇…酒粕の甘い香りがある粕漬けの奈良漬。胡瓜のしゃきしゃきした触感とコクを感じずる甘味が素晴らしく、味わい深い風味の…

▼守口漬け

◇…漬物専用の硬めの守口大根を酒粕に3年も漬け込んだ守口漬け。琥珀色で芳醇な酒粕の香りが食欲を増す。ポリポリした歯ごたえが心地よく、上品な深い味わいにご飯が進み…

4 野菜類のおいしさ表現

▼ワサビ漬

◇…緑色の茎が酒粕の甘い香りに包まれたワサビ漬。一步遅れてツーンとくる鮮烈な辛さが特長。中にあるほのかな甘味の口当たりがとても心地よく…



▼山海漬

◇…大根・キュウリ・数の子を酒粕のわさび漬けに混ぜてできた山海漬。甘くツ〜とした香りがある。数の子のプチプチとした心地好い歯応え、ほのかな甘味とピリッと辛みのきいたわさび漬けが旨く、風味たっぷりです…

▼メロンの粕漬け

◇…摘果した小粒のメロンの粕漬け。薄緑色で白ウりに似た硬めのポリポリした噛み心地がある。酒粕のまろやかな甘味と、豊かな風味が広がって…

エ 酢漬け

酢漬けは、食材を酢に漬け込んで作った漬物で甘酸っぱいものが多い。

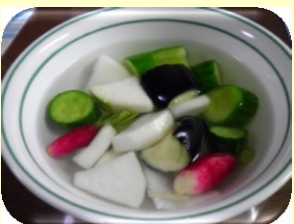
▼ラッキョウの甘酢漬け

◇…甘酸っぱい独特の香りがあるラッキョウの甘酢漬け。カリッと心地よい歯ごたえ、甘さに包まれたまろやかな酢かげんがなんともいえない味わいで…



▼ハリハリ漬け

◇…沢庵に似た切干大根のはりハリ漬け。パリパリした歯応えが絶品で、辛味の入ったまろやかな甘酸っぱさがある。食べはじめるとなかなか止められない漬物に仕上がって…



▼ピクルス

◇…キュウリ・ナス・ダイコンなどを酢漬けにしたタイプのピクルス。西洋漬物らしく酸味が強く香

4 野菜類のおいしさ表現

辛料が効いて日本の漬物とは味も香りも大違い。油っこさを消すのに適した、とてもパンチのある風味で…

▼千枚漬け

◇…聖護院蕪を薄切りして甘酢につけた千枚漬け。真っ白くきめ細かな肉質で、しっとり舌に馴染み、確かな歯応えがある。上品な甘味と酸味もある、美味というに相応しい風味の…

▼紅生姜

◇…爽やかな香りと鮮やかな赤色をした紅生姜。柔らかく、爽やかな辛さと塩っぱさがある。口の中が、たちまちさっぱりした感じに…



▼がり

◇…生姜を甘酢漬けしたがり。しなやかな見た目だが、ガリガリとした歯応えが面白い。辛味とさっぱりした甘酢かげんの酸味が、地味ながら生き活きして…

▼野菜の酢物

◇…ワカメ、キュウリ、大根入りの酢物。ワカメのヌルツとした舌触り、薄切りのキュウリや大根の穏やかな甘酢っぱさが、体にやさしく浸みていくような感覚で…

▼もずくとキュウリの酢物

◇…食酢の香りが豊かな、もずくとキュウリの酢物。サクサクのキュウリと瑞々しくぬめりのあるもずくのコラボが楽しい。爽やかな酸味と甘味のバランスが適度で、夏には持ってこいの副菜に…



▼柿と大根の酢物

◇…黄と白色のツートンカラーをした柿と大根の酢物。柿のねっとりした自然の甘味と、大根のポリポリした淡白な爽やかさが特長的。交互に変わった食べ心地のある一品で…

オ 麴漬け

4 野菜類のおいしさ表現

麴漬けは、食材を米麴とともに漬け込んで作った漬物で香りがよく甘味やうま味がある。

▼べったら漬け

◇…塩漬けした大根をさらに米麴の床に漬けてできたべったら漬け。こりこりした歯ざわりが爽やか。ほのかな甘味に加え、麴の発酵したうま味と風味が大根に浸みて…



▼三五八漬け さごはちづけ

◇…漬け床が塩三・米麴五・米八の割合になっている三五八漬けに漬かったキュウリ。香りも食感も好く、特に、まるやかな自然の甘味と高級感のあるうま味が嬉しい。毎回でも食べたい一品で…

カ 味噌漬け

味噌漬けは、赤味噌に食材を漬け込んで味噌の香りや味を食材に移した漬物である。

▼大根の味噌漬け

◇…茶色がかった山吹色をした大根の味噌漬け。熟成した味噌の香りと、カリカリ・パリパリの歯ざわりが秀逸。凝縮されたまるやかなうま味のご飯にピッタリで、他にはおかずがいらぬほどの…



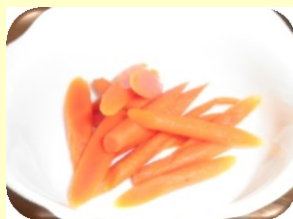
▼昆布の味噌漬け

◇…芳醇な香りのある肉厚の昆布の味噌漬け。とろりとした柔らかさで、昆布の旨みと味噌の風味が絶妙な奥深いコクがある。ご飯の甘味とベストマッチして…

4 野菜類のおいしさ表現

▼山ごぼうの味噌漬け

◇…山ごぼうの漬物と、呼ばれているモリアザミの根の味噌漬け。細身のピッコロ人参のような風貌で、カリカリとした切れの良い歯ごたえが心地好い。ほのかな甘味と辛味のバランスも良く…



キ 醤油漬け

醤油漬けは、食材を醤油に漬け込んで、醤油の香りや味を食材に移した漬物である。

▼鉄砲漬け

◇…白瓜をくり抜き紫蘇巻きの唐辛子を詰めて醤油付けしたタイプの鉄砲漬け。紫蘇の香に、コリコリの歯応えと歯切れの良さが秀逸。ピリッとした香ばしい独特の風味で、辛い物好きにはこたえられない…

▼福神漬

◇…大根・白瓜などの野菜が入った山吹色の福神漬。カレーの横に控えている。パリパリとか、コリコリとかした多様な噛み心地が楽しく、濃い目のまろやかな甘味がカレーと相性良く…



▼松前漬

◇…スルメと昆布を醤油漬けした松前漬。するめの噛み応えと昆布のぬめりが絶妙な組み合わせで、噛むほどにうま味が続く濃厚だが素朴な味わいが酒の肴にぴったりで…

▼ごんじり

◇…大根を醤油漬けにしたごんじり。茶色をして沢庵と同じ噛み心地のよさがある。コクのある甘味と、ほどよい酸味があり、食べ始めたらとまらない味わいの惣菜というよりはスナックで…

ク 辛子漬け

4 野菜類のおいしさ表現

辛子漬けは、辛子や他の調味料などを混ぜた中に塩漬けにした食材を漬けたもので、辛味などの味を食材に移した漬物である。

▼ナスの辛子漬け

◇…実の引き締まった小さなナスの辛子漬け。普通のナスにはないコリコリした食感が好い。ツ〜んとくる辛さの甘辛で、つつい、ご飯を食べ過ぎてしまう風味に…

▼キュウリの辛子漬け

◇…しんなりして色が褪せたキュウリの辛子漬け。パリパリ・シャキシャキした歯応えで、ツ〜んと鼻に抜ける辛さが、夏に相応しい一品で…

▼キムチ

◇…真っ赤な唐辛子に包まれた白菜のキムチ。漬物特有の乳酸の匂いが強い。酸っぱさとまろみ、そしてコクもあるが、そうした味を蹴散らすヒ〜ヒ〜するような辛さで汗が出てくる。水を飲んでも、まだ痺れるような…



ケ もろみ漬け

もろみ漬けは、食材を醤油のもろみに漬けて、もろみの風味を食材につけた漬物である。

▼キュウリのもろみ漬け

◇…拍子木切りにしたキュウリのもろみ漬け。キュウリのしんなり・コリコリとした歯応えが心地好い。天然もろみの旨味が浸み込み、濃厚で独特の風味が楽しめる伝統の味に…

▼ダイコンのもろみ漬け

◇…少し干したダイコンのもろみ漬け。食欲をそそられる香り、コリコリしてもろみの旨味が浸みている。深いコクと独特の風味のある一品で…

[目次へ](#)

索引

あ

アイSprant ・19
アokビダイコン ・22
アオサ ・33
アOジソ ・16
青海苔 ・33
章姫 ・9
揚げだし豆腐 ・39
揚げ麵サラダ ・34
アサガオナ ・19
アサツキ ・12
アシタバ ・13
味付け海苔 ・32
アズキ ・5
アスパラガス ・18
厚揚げ ・39
油揚げ ・39
アロエ ・19
餡子 ・41
安納芋 ・25

い

石川芋 ・25
板昆布 ・31
板海苔 ・32
イタリアンパセリ ・17
イチゴ ・9
イチョウイモ ・26
仆コンニャク ・43
糸引き納豆 ・39
芋餡 ・42
いも餅 ・44
岩茸 ・31
インゲン ・5

う

うぐいす餡 ・42
うぐいす豆 ・7
うずら豆 ・6, 36
ウド ・20
うまい菜 ・10

4 野菜類のおいしさ表現

海の野菜 ・33

海ぶどう ・34

梅漬け ・47

梅干し ・47

え

エシャレット ・18

エシャロット ・18

エノキダケ ・30

エビモ ・25

エリンギ ・30

エンダイブ ・16

お

大葉 ・17

オオフクマメ ・6

オカヒジキのマヨネーズ和え ・40

おから ・40

オクラ ・9

お多福豆 ・6

オニオンリングフライ ・12

おぼろ豆腐 ・39

か

ガーリック ・16

カイワレダイコン ・23

掻きチシャ ・15

柿と大根の酢物 ・50

粕漬け ・48

カブ ・23

カボチャ ・2

カラーピーマン ・4

辛子漬け ・52

カラシナ ・14

がり ・50

カリフラワー ・19

川海苔 ・33

韓国海苔 ・33

寒天 ・43

カンピョウ ・41

雁擬き ・40

き

黄色のミニトマト ・9

キクナ ・10

キクラゲ ・31

きな粉 ・42

衣被 ・25

絹ごし豆腐 ・38

きのこ ・29
きのこみぞれ鍋 ・35
木の芽あえ ・21
キムチ ・53
キャッサバ ・28
キャベツ ・13
キャベツ炒め ・14
キャベツの塩漬け ・45
キュウリ ・2
キュウリの辛子漬け ・53
キュウリの塩漬け ・46
キュウリのぬか漬け ・48
キュウリのもろみ漬け ・53
京いも ・26
行者ニンニク ・16
キョウナ ・14
切干大根 ・36, 41
金山寺味噌 ・37
キンシウリ ・2
キントキマメ ・5
金団 ・42
キンピラゴボウ ・36

く

空心菜 ・19
茎わかめ ・32
グリーンアスパラ ・18
グリーンピース ・7

栗南瓜 ・2
栗きんとん ・42
クレソン ・15
黒海苔の佃煮 ・33
黒豆 ・7
黒豆の煮豆 ・7
黒まめもやし ・8
クワイ ・27

け

毛蔓小豆 ・8

こ

麴漬け ・50
高野豆腐 ・39
ゴーヤ ・3
コールラビー ・14
小カブのぬか漬け ・48
コギク ・19
こごみ ・21
コシアブラ ・21
こし餡 ・42
昆布の味噌漬け ・51
昆布巻 ・31
ゴボウ ・24
コマツナ ・10

4 野菜類のおいしさ表現

ごま豆腐 ・42
コリアンダー ・13
根菜 ・22
ごんじり ・52
蒟蒻 ・43
コンブ ・31
昆布佃煮 ・32

塩漬け ・44
シシトウ ・4
紫蘇の実漬 ・17
紫蘇巻き ・38
シナチク ・21
ジネンジョ ・26
しば漬け ・46
シメジ ・29

ジャガイモ ・24
ジャガバター ・24
シュンギク ・10
ジュンサイ ・22
ショウガ ・28
ショウゴインカブ ・23
ショウゴインダイコン ・23
醤油漬け ・52
シロウリ ・3
シロクビダイコン ・22
白芋茎の酢味噌和え ・27
白ねぎ ・12
白練餡 ・42
新玉ねぎ ・12

さ

ザーサイ ・47
サイシン ・12
三五八漬け ・51
ササゲ ・5
刺身蒟蒻 ・43
サツマイモ ・25
サトイモ ・25
サニーレタス ・15
サヤエンドウ ・6
サラダ ・34
サラダ菜 ・15
山海漬 ・49
サンショウ ・21
サンチュ ・15

す

し

シイタケ ・29

ずいき ・27
ズイキの煮物 ・27
すぐき ・46
スズナ ・23

ズッキーニ ・2
酢漬け ・49
スナックエンドウ ・6

せ

セリ ・13
セルリー ・13
セロリ ・13
センナリウリ ・3
ゼンマイ ・20
千枚漬け ・50

そ

ソラマメ ・6

た

大学イモ ・25
大根の味噌漬け ・51
ダイコンのもろみ漬け ・53
タイサイ ・10
ダイズ ・7
大豆の加工品 ・38
大豆のもやし ・7
鯛味噌 ・37

台湾ヤマイモ ・27
タカナ ・10
高菜漬け ・45
沢庵 ・48
タケノコ ・21
たけのこ芋 ・26
種子島紫芋 ・25
他の野菜加工品 ・40
食べるラー油 ・43
タマネギ ・12
タラノメ ・20
ダンジャク ・24
タンポポ ・20

ち

竹輪麩 ・43
チコリー ・16
チシャ ・15
チョロギ ・27
チンゲンサイ ・10

つ

つくね芋 ・26
漬物 ・44
粒餡 ・42
壺漬け ・46

4 野菜類のおいしさ表現

つまみ菜 ・11

ツルムラサキ ・11

ツルレイシ ・3

て

鉄砲漬け ・52

田楽 ・37

テンペ ・43

と

トウガラシ ・4

トウガン ・3

豆腐 ・38

豆苗 ・7

トウモロコシ ・9

どたれ ・25

どぶ漬け ・47

トマト ・8

ドライトマト ・44

ドライ野菜 ・44

トラマメ ・5, 6

トリュフ ・30

トロロアオイ ・9

トロロ昆布 ・31

とろろ汁 ・26, 27

どんこ ・29

とんぶり ・41

な

ナガイモ ・26

ナス ・3

ナスの辛子漬け ・53

茄子のぬか漬 ・47

納豆 ・39

菜の花 ・20

生シイタケ ・29

生の人参 ・23

ナメコ ・30

なめ味噌 ・36

奈良漬 ・48

に

ニガウリ ・3

煮た玉ねぎ ・12

煮茄子 ・4

日本南瓜 ・2

煮豆 ・36

ニラ ・16

ニンジン ・23

人参芋 ・25

人参のグラッセ ・24

人参の煮物 ・24

ニンニク ・16
ニンニクの茎 ・16

ぬ

ぬか漬け ・47
糠味噌漬け ・47

ね

ネギ ・12

の

野沢菜の塩漬け ・45
ノビル ・29
ノリ ・32

は

ハクサイ ・11
白菜の漬物 ・45
白菜のぬか漬け ・47
葉菜 ・2, 10
はじかみ ・28
葉生姜 ・28

バジル ・17
パセリ ・17
ハダイコン ・22
淡竹のタケノコ ・21
ハチコウ ・21
ハツカダイコン ・22
花菜漬 ・46
ハナマメ ・5
パプリカ ・4
浜納豆 ・40
隼人芋 ・25
ハヤトウリ ・3
ハリハリ漬け ・49
春キャベツ ・13
春雨 ・41
パンプキン 餡 ・42

ひ

ビーツ ・23
ビーナッツ ・7
ビーナッツ味噌 ・37
ピーマン ・4
ひき割り納豆 ・40
ビクルス ・49
ひしお味噌 ・37
ヒジキ ・33
ひよこ豆 ・8
ひよこ豆の煮豆 ・8

4 野菜類のおいしさ表現

飛龍頭 ・40

ふ

フキ ・11

フキノトウ ・28

福神漬 ・52

フダンソウ ・10

フチトマト ・8

ぶちのり ・33

ブナシメジ ・30

フライドポテト ・24

ブラックマッペ ・8

ブロッコリー ・18

ブロッコリーのもやし ・18

へ

米ナス ・4

ぺったら漬 ・51

紅あずま ・25

紅生姜 ・50

紅ほっぺ ・9

ほ

ホウレンソウ ・11

干しわかめ ・32

細ネギ ・12

ポテトサラダ ・35

ポテトフライ ・24

ホワイトアスパラ ・18

ま

マイタケ ・30

マッシュルーム ・30

マツタケ ・29

松前漬 ・52

み

ミズナ ・14

水菜の塩漬け ・45

味噌漬け ・51

ミツバ ・17

ミドリマメ ・5

緑豆 ・5

緑豆のもやし ・8

ミニトマト ・8

みぶ菜漬け ・45

ミョウガ ・28

め

メークイン ・24
めかぶ ・32
メキャベツ ・14
メロン ・8
メロンの粕漬け ・49
メロンの塩漬け ・46
メンマ ・21

も

藻 ・31
モウソウ ・21
モズク ・33
もずくとキュウリの酢物 ・50
木綿豆腐 ・38
もやし炒め ・5
モリアザミの根の味噌漬け ・52
守口漬け ・48
モロヘイヤ ・17
モロヘイヤと長芋のすりおろし ・36
もろみ ・37

や

ヤーコン ・28

焼き芋 ・25
焼き豆腐 ・39
焼き茄子 ・3
薬膳鍋 ・35
野菜炒め ・36
野菜加工品 ・38
野菜サラダ ・34
野菜の酢物 ・50
野菜の煮物 ・35
野菜類複合惣菜 ・34
八つ頭 ・26

山川漬け ・46
ヤマクラゲ ・16
山ごぼうの味噌漬け ・52
ヤマトイモ ・26
ヤマノイモ ・26
ヤングコーン ・10

ゆ

ゆず味噌 ・37
湯葉 ・40
ユリ根 ・27

よ

ヨウサイ ・19
寄せ豆腐 ・39

4 野菜類のおいしさ表現

ら

ラッカセイ ・7

ラッキョウ ・18

ラッキョウの甘酢漬け ・49

らっきょうの塩漬け ・46

ラディッシュ ・22

れ

レタス ・15

レッドキャベツ ・14

レンコン ・27

ろ

ロマネスコ ・19

わ

ワカメ ・32

ワケギ ・13

ワサビ ・17

ワサビ漬 ・49

ワラビ ・20

わわさい ・11

ワンタン ・38