

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現


和風料理に合う汁物と、洋風料理や中華風料理に合うスープについて見ていく。和食では御飯と味噌汁やお吸い物などの汁物、洋食ではパンとスープがとても相性が良く、和食と洋食それぞれに欠かせないものである。汁物とスープは、それ自体のおいしさはもとより、御飯やパンのおいしさを引き立てる効用もある。



最後に、食べ物のおいしさを引き立ててくれる色々な調味料のおいしさに若干ふれてみる。

### 目次

6 汁物・調味料のおいしさ表現.....	1
(1) 汁物 .....	2
(2) スープ .....	9
(3) 調味料等 .....	13
索引.....	26

※ 見終わったら画面左上の  で終了する

## (1) 汁物

一汁一菜と言われるように、粗食が常であった頃から、汁は副食として重要視されている。その汁物は、味噌仕立ての味噌汁と醤油仕立てのすまし汁がほとんどを占めている。



### ① 味噌汁のおいしさ

味噌汁についてみると、食欲をそそる香りがある、濃厚ながらすっきりした味は、白米を炊いたご飯と相性が良い。

#### ▼味噌汁 人気第4位

#### ▼白みその味噌汁

◇…湯気のたっている白味噌の味噌汁。赤色のお椀に濃い目の汁で、油揚げが浮かび豆腐の白色とねぎの緑色が印象的。とても良い香りで、汁をすすると同時に、うま味とコク、それに適度な塩加減が五臓六腑にしみわたるような感覚を覚え…



#### ▼淡色味噌のみそ汁

◇…大根と豆腐に、油揚げとねぎを浮かせた淡色系の味噌汁。プーンと香る大豆の香味と麴の甘みがとても秀逸。言うなれば色・香り・味の三拍子が、上手く調和して味噌の実力が存分に発揮された一杯に仕上がって…

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼赤味噌のみそ汁

◇…鮮やかな赤褐色をした赤味噌のみそ汁。深い大豆の香りが湯気に乗ってプ〜んと香る。塩味が少なく麩のまるやかなほど良い甘味、コクもある趣がある風味になって…



### ▼インスタント味噌汁

◇…袋を切ってお椀に入れ、お湯を注ぐだけで、一瞬のうちに出来上がるインスタント味噌汁。厳選した味噌だけあって、香りが良く甘味やうま味も秀逸で、その上、適度なしょっぱさやコクもある。朝の食事には十分な飲み口で…



### ▼海老汁

◇…伊勢海老の頭が椀からはみ出している海老汁。海老味噌が味噌汁に溶け込み、独特の濃い旨味が体に浸みる。白い身もふわふわで、味噌汁と相性よくうま味がある。とても豪華な気分になって…

### ▼カニ汁

◇…お椀からはみだしたワタリ蟹が主役の味噌汁。磯の香がプ〜ときて、熱々の出汁の旨味が口の中にパ〜ッと広がる。身も美味しく爪楊枝で取り出すのも楽しい。カニ特有の濃厚な味わいがお腹に浸み入るようで…



### ▼アサリ汁

◇…アサリの他には何も入っていないアサリの味噌汁。熱々で、アサリ独特香りが広がり、濃い旨味が汁に浸み出ている。身の一つひとつって食べるのも楽しく、待ち望んでいた春本番の風味で…

### ▼しじみ汁

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

◇…独特の香りが強く白濁したしじみ汁。少し飲むと濃い感じがあって、うま味たっぷり、かすかな甘味がある。一呼吸おいて感ずる独特のコクのある風味がなんとも云えない一杯に…



### ▼けんちん汁

◇…炒めた野菜で作った醤油味のけんちん汁。鶏肉・豆腐・人参・大根・里芋・牛蒡・葱とくれば、カラフルで彩り OK、熱々感 OK、硬軟有りの食感 OK。さらに、味は、甘味有りうま味有り脂質有り、それぞれの素材の香りもバッチリ。と、総て整ってバランスが良く、最高にコクのある…

### ▼根深汁

◇…ぶつ切りの太い白葱が主役の根深汁。ツルツととろけるようなぬめりとシャキッとした歯触りが特長。辛味はなく、味噌と絡んだやさしい甘味に包まれ爽やかに旨い。冬に相応しい味覚で…

### ▼きのこ汁

◇…平茸を浮かせた味噌汁。色は地味な灰色で、甘いような良い香りがする。柔らかくグニャグニャしてプリプリした歯応えの癖がない淡泊な味で…

### ▼豚汁・けんちん汁 人気第 10 位

#### ▼豚汁

◇…一口サイズの人参・コンニャク・豆腐、そして里芋が入って、煮つけに近い具沢山の豚汁。豚の脂がキラキラ光り、味噌の色が濃く地味な彩り。豚の旨味、里芋のねっとり感、コンニャクのつるつる感など素材毎に色々な味や食感がある。全体的には、ほんのりまるやかな甘



## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

味とうま味が強くでている。さしずめ、温かく懐かしいおふくろの味と言ったところで…

### ▼たぬき汁

◇…味噌汁に炒めたコンニャクを入れたタイプのだんご汁。タマネギ・ニンジン・ネギも加わりカラフル。たぬきの肉に似ているらしいコンニャクはしっかりした噛み心地で、他の野菜も特有の歯応えと味を発揮して…

### ▼納豆汁

◇…すりつぶした納豆が入った味噌汁の納豆汁。とろみがある納豆とツルツルとしたナメコの食感が嬉しい。独特のコクのある旨味の深い味わいが楽しめ、体の芯から温まってくる汁で…

[目次へ](#)



## ② すまし汁のおいしさ

椀の中の具が美しく繊細で上品に見えるすまし汁。薄まった醤油の色が美しく、やすらぎを覚えるうま味も豊富である。また、香りを出すねぎや木の芽等の吸い口も活き活きと活躍する。

### ▼すまし汁

◇…豆腐と甘エビ、それにミツバが入った鮮やかなお吸い物。出汁と醤油の爽やかなうま味がベースとなり、さっぱりしているがコクもある繊細で上品な味付けになっている。澄んでいる、というよりも、澄ましている、と表現した方が適当な雰囲気です…

### ▼きのこ汁

◇…キノコが主体となったすまし汁。薄醤油を通して豆腐とネギがおいしそうに見える。吸って一呼吸すれば、カツオだしの透き通ったうま味やコクがフワァ〜ッと広がり、とても落ち着いた



気持ちに…

### ▼かき玉汁

◇…溶き卵に若布を入れたタイプのかき玉汁。鮮やかで温かみのある色彩、とろみがついたふわふわのかき玉の舌触りがやさしく、うま味がフワッと広がる。なかなか上品な風情があり…

### ▼若竹汁

◇…竹の子と若布が入り木の芽を浮かせた若竹汁。歯応えのある筍、柔らかな若布、体に浸みるようなすまし汁で独特の新鮮な風味に溢れている。旬の今だけしか味わえない春の恵みに…

### ▼蛤汁

◇…シンプルで美しく贅沢な感じの蛤のお吸い物。香りよし、ツルツとした舌触りよし、出汁の旨味好しの三拍子が整っている。心からほっと温まるような雛祭りに相応しい一杯に…



### ▼もずく汁

◇…生もずくにネギを浮かせただけのもずく汁。トロトロでツルツとした口当たりがあり、喉越しが爽やか。鰹だしが効いた深いうま味があって、なかなかの風情もある汁で…



### ▼吉野汁

◇…澄まし汁に葛粉を流し込んでできた吉野汁。熱々の汁に適度なとろみがついて口当たりが良い。鯛とミツバが入って、彩りも香りも、そして熱いまま完食できる味の良い上品な一杯に…

### ▼のっぺい汁

◇…サイモ、ニンジン、コンニャク、シタケ、油揚げ入りののっぺい汁。すましの賑やかな色彩がたのしい。醤油味の出汁と片栗粉のとろみが効いて、

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

うま味たっぷりのコクも風味もある汁に…

### ▼とろろ昆布汁

◇…お椀にとろろ昆布を入れて熱湯を注いだだけで出来るとろろ昆布汁。まさに、トロトロの舌触りで、甘味があり、醤油の旨味と重なって、す〜と体に滲みていくような旨味のある汁で…



◇…昆布を透き通るほど薄く帯状に削ったおぼろ昆布。上品な香りがふんわりと漂い、オボロならではの溶けてしまうような柔らかな舌触りがなんとも云えない。うま味がジワ〜と口の中いっぱいに広がり…

### ▼冬瓜汁

◇…一口サイズの冬瓜だけを具に用いた冬瓜汁。半透明の身が食欲をそそる。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や薄口醤油のうま味が見事に調和して、とても上品な味覚に…

### ▼じゅんさい汁

◇…シンプルにじゅんさいを汁に入れただけのじゅんさい汁。ぷるんぷるんでツルツルとした歯触りが特長。地鶏でコクが出た汁とあいまって、時々食べてみたいクセになる味で…



### ▼つみれ汁

◇…団子状にしたイワシの練り物が主役のつみれ汁。生唾なのでそうな香りが立ち、フンワリ柔らかく、ほろっと崩れていく。と同時に旨味が現れ、野菜が入った汁にも体に浸みるようなやさしい旨味が出て、風味たっぷりの…



### ▼肝吸い

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

◇…ウナギの内臓が主役になっている肝吸い。ミツバと柚子の香が爽やかで彩りが椀に映える。肝ならではのぷりぷり感と、ほのかな苦みが混じり気のない出汁と競演して、食通もうなる高級な風味に…

### ▼骨湯（こつゆ）

◇…煮魚の骨に食べ残っている肉に、熱湯を注いでスープ状になった骨湯。醤油味のつゆの甘しょっぱい香がプーンと匂う。剥がれた肉と薄まったつゆが一体となった味加減が絶妙で、下手なスープに負けない一杯に…

[目次へ](#)

## ③ 他の汁のおいしさ

味噌汁とすまし汁で汁のほとんどを占めるが、塩味の潮汁や粕汁も存在感はある。

### ▼潮汁

◇…骨がついたままの鯛のアラを使った潮汁。魚の潮汁らしい匂いがでて、脂がキラキラと汁に浮いている。うま味と塩味とコクが融合して、魚好きに好まれる昔懐かしい風味で…



### ▼三平汁

◇…塩鮭とあら、ジャガイモ・ニンジン・ダイコンが入った三平汁。熱々の汁は昆布だしと塩味がベース。うま味が効いた出汁に包まれ、鮭のとろけるような舌触りと旨味、根菜類がそれぞれ本来の口当たりと個性ある味を主張し…

### ▼粕汁

◇…白濁した汁が特長の粕汁。甘い香りの酒粕が塩鮭や大根や里芋などを包み、食材に丸みを出している。久しぶりの風味に、体の芯から温まる気分…





### ▼キムチ汁

◇…出汁に白菜キムチや野菜が入ったキムチ汁。出汁が赤くて熱々でシャキシャキした噛み心地。ピリッとくる辛さが口全体に広がり、味噌のコクが効いて旨い。体の芯まで温まる一品で…

[目次へ](#)

## (2) スープ

前出の汁物もスープの仲間であるが、ここでは概ねスープと云われるものを中心に取り上げてみる。このスープは、基本的に多くの素材の特質を活かして新たなおいしさを作っている。このため、素材毎ではなく融合されたおいしさが特長になってくる。



### ▼コンソメスープ

◇…玉ねぎとベーコンも入った透明なコンソメスープ。肉・魚介・野菜などのエキスがいっぱい詰まったブイヨンがベースのうま味がなんとも言えない。そして塩胡椒も混じった豊かな風味に癒されるような気に…



### ▼オニオンスープ

◇…鶏ガラと香味野菜を煮込んだブイヨン入りのオニオンスープ。きつね色に炒めたタマネギは、本来の旨み成分がしっかりと閉じ込められている。スープと具が渾然一体となって繊細な味の深みを演出し…

◇…玉ねぎ・バター・とろへりとろけたチーズが入ったオニオングラタンスープ。豊かな香りがのって、まるやかな甘みが溶け込み奥深いコクになっている。寒い日にぴったりの体が温まる料理で…

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼野菜スープ

◇…キャベツ、玉ねぎ、人参・南瓜・椎茸を煮込んで出来た野菜スープ。ふくよかな香り、口あたりが柔らかく優しい。野菜本来の甘い味や豊かなうま味が素直に表現された心地好い風味で…



### ▼トマトスープ

◇…トマト・タマネギ・キャベツ・溶き卵仕立てのトマトスープ。やさしい香り、やさしいとろみに、卵のフワフワ感が楽しい。甘味・うま味に酸味、そして深いコクもあるスープで、口に含んだままにしたい気分…



### ▼キクラゲのスープ

◇…片栗粉でトロミをつけたキクラゲのスープ。温かで、フワフワなとき卵とコリコリのキクラゲが、とろみの中で上手く調和して、心地好い飲み口のとても生き活きたプロ並みのスープに…

### ▼ワカメスープ

◇…濃緑色のワカメと透き通ったスープの熱々なワカメスープ。ワカメは艶々で、しなやかなプリプリした歯応えを楽しめる。スープは、うま味のあるすっきりした塩味にまとまって…



### ▼春雨スープ

◇…そうめんを半透明にしたような春雨がメインの春雨スープ。ツルツルと滑らかで喉越しが良い。ふんわり食感のかきたまと上手く調和して、まるやかな風味のスープに…

### ▼タマゴスープ

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

◇…フワフワの溶きタマゴとワカメの入ったタマゴスープ。お腹に浸みていくようなやさしい味が期待以上で、塩加減も絶妙。タマゴは出汁の延長のような柔らかさで、温かみのあるスープに…



### ▼ポテトスープ

◇…ポタージュのタイプのポテトスープ。淡い色をしてトロロッとクリーミー。まろやかだがしっかりコクがあり、黒胡椒がピリッと効いて、食欲がわいたような気分…

### ▼フカヒレスープ

◇…色や形が春雨に似たフカヒレのスープ。ゼラチン質が豊富などろみがついている。鶏がらスープの優しいうまみが前面にでて、至極の味わいがある一杯に仕上がって…

### ▼チキンスープ

◇…鶏と玉ねぎ・ニンジン煮込んだチキンスープ。芳香をあたりに漂わせている。ギュッと濃縮された鶏の旨みとまろやかなコクのある、体にやさしい飲み口で…

### ▼コーンクリームスープ

◇…コーンとクリームが入ったコーンクリームスープ。豊かな香りと温かで優しい淡黄色が印象的。トロ〜ッとクリーミーで、甘味がぎゅっと凝縮されている。ベースにはうま味もコクもたっぷりの…



### ▼コーンポタージュ

◇…種子のままのトウモロコシも入っているコーンポタージュ。黄色で自然なとろみがついている。ポタージュの甘味と引き立て役の種子の甘味が少し違っているところが面白く、コクもあって…

### ▼カボチャのポターージュ

◇…南瓜の黄色がとても温かいポターージュスープ。ブイオンが効いてまるやかでクリーミーな甘味やそこはかというま味が中心。パセリの彩がちょっとおしゃれに…



### ▼きのこのポターージュ

◇…マッシュルーム・舞茸・シメジが入ったきのこのポターージュ。とろとろふわふわで舌触りも喉越しも楽しい。クリーミーでコクもあり、つついもう一杯といってしまうポターージュで…

### ▼ポトフ

◇…スープとは云っても牛肉・魚介・野菜の具そのものも一緒に食べるポトフ。おいそうな香りがする。口に含めば牛肉やキャベツ・玉ねぎなどの野菜の甘味やそこはかというま味がある。そしてブイオンも入って素材本来の味が効いたコクのある味に…

### ▼ブイヤベース

◇…脂ののった白身魚・貝・エビにハーブを加えて煮込んでできたブイヤベース。黄色く一味異なるうま味たっぷりの濃厚なスープになっている。海鮮風味の至高の…

### ▼チャウダー

◇…帆立・ジャガイモ・ベーコンに、ブイオン・牛乳を入れて煮込んだタイプのチャウダー。白いスープから具が見え隠れしている。バラエティーに富んだ食感と、クリーミーで個性のある多彩な味がいっぱい詰まって、次の一口の旨さが楽しめる料理に…

### ▼ミネストローネ

◇…トマトケチャップ色に染まったスープのミネストローネ。ベーコンにニンジン・タマネギなど野菜が少しずつ入って彩豊か。温かで、変化に富んだ食感とまるやかで深い旨味があるイタリアンスープで…

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼中華スープ

◇…豚脂に鶏・豚・野菜エキスが絶妙にブレンドされた中華スープ。豊かな香りが立ち、コクがあり旨味が濃縮されたような味わいがある。中華らしい独特の飲み口で…



### ▼トムヤムクン

◇…タイ料理を代表するスープのトムヤムクン。香りが強く、唐辛子の辛さとハーブなどの酸味、そして魚醤やスープの旨味が織りなす奥深い味わいがあり…



### ▼フォンデュ

◇…チーズを溶かしたタイプのチーズフォンデュ。マイルドな香りがあり、フォークに刺した一口大のパンや野菜類を、とろとろのフォンデュに絡めると、たちまち、クリーミーで、コクのある味に変身し…

◇…串刺しの肉を、煮立ったコンソメスープに浸けて食べるタイプのスープフォンデュ。薄切りの肉とたっぷりついたスープで、コクがあり旨い。串とスープの組合せが妙な新趣向の食べ心地に…

[目次へ](#)

## (3) 調味料等

調味料は、多くの場合、調理の過程で食材と融合して料理のおいさを形成する。うま味やコク、そして風味なども融合して生まれる場合が多い。一方、料理に好みの量を振りかけたり付けたりした時は、調味料が直接舌に触れて調味料単独でおいさを発揮する。

こうした調味料のおいさを、是が非でも表現したい場合には、以下のような表現を含んでいくことになる。

### ① 「さしすせそ」のおいしさ

砂糖・塩・酢・醤油・味噌、いわゆる「さしすせそ」は最も多く用いられる基本

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

的な調味料である。

### ▼砂糖

- ◇しっとりして癖のない強い甘味の上白糖
- ◇サラサラとした淡白な甘味のグラニュー糖
- ◇濃厚な甘味やコクもある三温糖
- ◇サイコロ状にグラニュー糖を固めた角砂糖
- ◇氷の塊のようで上品な甘味の氷砂糖
- ◇濃厚な甘味と強い風味の黒砂糖
- ◇風味に優れ上品でコクのある強い甘味の和三盆糖
- ◇樹液を濃縮した甘味と風味のメープルシロップ



### ▼塩

- ◇しょっぱい塩味のせんごう塩
- ◇ピリッと塩辛い岩塩



### ▼酢

- ◇香りとまろやかでコクのある米酢(よねず)
- ◇すっきりした味わいの穀物酢
- ◇香りがフルーティーなりんご酢
- ◇酸味が強く爽やかなぶどう酢
- ◇上品な香りにやわらかな甘酸っぱさとコクのバルサミコ酢
- ◇豊かな香りとコクのある黒酢

### ▼ポン酢

- ◇強い香りとまろやかな酸味のゆずポン酢
- ◇上品な香りとまろやかな酸味に甘味もあるかぼすポン酢
- ◇独特な香りと酸味が効いたすだちポン酢
- ◇柔らかな香りと酸味にほのかな甘味のだいたいポン酢

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

◇爽やかな香りと酸味のジュレぽん酢

▼酸味のある果汁・果肉

◇豊かな香りと爽やかな酸味の練り梅

◇爽やかな香りと強い酸味のゆず

◇爽やかな香りとまろやかな酸味のすだち

◇フレッシュで鋭い、柑橘のような香りと酸味強いレモン

◇フレッシュで甘酸っぱい香りのグレープフルーツ

◇レモン似でより鋭い香りと酸味のあるライム



▼醤油

◇黒褐色で芳香と多彩な味のこいくち醤油

◇琥珀色でおとなしい香りのうすくち醤油

◇濃い黒褐色で独特な香り、とろみと濃厚な旨味のたまり醤油

◇色や香りが濃く、上質な味のさいこみ醤油

◇…琥珀色で淡泊だが甘味のあるしろ醤油



▼味噌

◇淡色で塩分が少なく甘味が高い白味噌

◇まろやかで上品な甘味の淡色味噌

◇茶褐色で塩辛くコクのある赤味噌

◇渋味とうま味のある濃い目の豆味噌

◇薄茶色で香りが良く深みのあるやや甘口の麦味噌



### ② 甘味料等のおいしさ

砂糖以外にも甘味を付ける糖類や甘味料が多くある。だが、砂糖に比べて甘味が不足したり味覚が劣ったり、使い方が面倒だったりして、家庭で使われるものは少ない。

▼シロップ

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

- ◇赤色をして強い甘味のあるイチゴシロップ
- ◇薄緑色の豊かな甘さのメロンシロップ
- ▼糖蜜
- ◇茶褐色で特有の焦げ臭のある糖蜜
- ▼水飴
- ◇琥珀色でドロ〜とした強い甘味の麦芽水飴
- ▼麦芽糖
- ◇まろやかでさっぱりした甘味の麦芽糖
- ▼果糖
- ◇白色のさわやかで強かな甘味の果糖
- ▼ブドウ糖
- ◇白色で上品な甘味のあるブドウ糖
- ▼ブドウ糖果糖液糖
- ◇すっきりした清涼感ある甘味のブドウ糖果糖液糖
- ▼新甘味料
- ◇砂糖に似た甘味と冷涼感のあるエリスリトール
- ◇白色で砂糖と同等の甘さのキシリトール
- ◇葉自体にとっても強い甘味を持つステビア
- ◇白の粉末で強い甘味を持つアスパルテーム
- ▼蜂蜜
- ◇トロ〜とした上質な強い甘味のハチミツ



### ③ 合わせ調味料のおいしさ

「さしすせそ」は他の調味料とも相性が良い。「さしすせそ」と香辛料などその他の調味料を巧みに融合させ、新たなおいしさを作りだしている合わせ調味料も数限りなくある。

- ▼合わせ醤油



## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

- ◇醤油の香と甘しょっぱい味の砂糖醤油
- ◇しょっぱさ酸っぱさが調和した酢醤油
- ◇すっきり爽やかな味わいのおろし醤油
- ◇香ばしい香りと旨味豊富な胡麻醤油
- ◇香り高くツーンと辛いわさび醤油
- ◇爽やかで風味豊かなレモン醤油
- ◇まろやかでうま味たっぷりの割り醤油
- ◇濃厚で強い風味のしょうが醤油



### ▼合わせ酢

- ◇酸味が強くコクのある二杯酢
- ◇酸っぱさにほのかな甘味の三杯酢
- ◇柔らかい酸味とうま味が豊富な土佐酢
- ◇甘酸っぱさをきかせた甘酢
- ◇辛酸っぱい風味のわさび酢
- ◇香りと酸っぱさが馴染んだしょうが酢
- ◇薄緑色をしたやさしい酸味のみどり酢
- ◇黄色のとろみと酸味が似合った黄身酢
- ◇さっぱりした酸っぱさの梅肉酢
- ◇まろやかで風味満載の南蛮酢
- ◇爽やかな色と香りと味の柑橘酢
- ◇香ばしくまろやかな酸味の胡麻酢
- ◇山椒と酢の爽やかな風味の木の芽酢



### ▼合わせ味噌

- ◇爽やかでまろやかな風味の酢味噌
- ◇爽やかで辛く強い風味のからし酢味噌
- ◇香ばしく甘口でまろやかな胡麻味噌
- ◇甘くて濃く深い風味の田楽味噌
- ◇季節の香り高く鮮やかな木の芽味噌
- ◇上品な香りと甘酸っぱい味のゆず味噌



### ④ ソース・たれ・つゆのおいしさ

料理にかける調味料には、ソース、たれ、つゆがある。たれやつゆは、合わせ調味料でもあるが、合わせという呼称をしないので、ここで表現してみる。

#### ▼ソース

- ◇甘酸っぱさとさっぱりした辛さのウスターソース
- ◇甘くソフトでピリッとした中濃ソース
- ◇トロリと甘くソフトな風味の濃厚ソース
- ◇トロリとして酸味や塩味を抑えたお好みソース
- ◇より旨味を強くした焼きそばソース
- ◇甘くトロリとした風味のたこ焼ソース
- ◇甘味にピリッとした刺激のピザソース
- ◇トロリとして濃厚で甘味も酸味もあるバーベキューソース
- ◇豊かなコクとうま味のオイスターソース
- ◇甘くうま味たっぷりなトマトソース
- ◇酸味と甘味に辛味の効いたサルサソース
- ◇辛味と甘味をつけるホットチリソース
- ◇甘辛味と酸味のスイートチリソース
- ◇濃厚で深みのあるマヨ風味のタルタルソース



#### ▼たれ

- ◇とろみに旨味と強い辛味の焼肉のたれ
- ◇ゆずの香の甘酸っぱいしゃぶしゃぶのたれ
- ◇香ばしさとコクのある濃い鰻のたれ
- ◇鰹風味のあっさりまろやかな納豆のたれ

#### ▼つゆ

- ◇甘味やうま味と塩味をつける麺つゆ
- ◇まろやかな甘味やコクをつける天つゆ

#### ▼だし入り醤油

- ◇うす色でうま味を付ける白だし

#### ▼ポン酢醤油（味付きポン酢）

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

◇香りと酸味とうま味をつけるポン酢醤油

### ⑤ だしのおいしさ

調理の味付けの過程や調味料の原料となるだしがある。料理と一緒にあって甘味やうま味などの基本味、そしてコクや風味を増やしてくれる存在である。

#### ▼だし

- ◇まろやかで上品なうま味のある昆布だし
- ◇最高級の芳香とうま味のある鰹節だし
- ◇強い香り、濃厚なコクのある宗田節だし
- ◇うま味とコクのまろやかな鯖節だし
- ◇まろやかで甘味のあるおろ節だし
- ◇濃い香りで、うま味があるうるめ節だし
- ◇強い香りとうま味のある煮干しだし
- ◇ソフトで上品な香とサッパリ味のまぐろ節だし
- ◇うま味とコクのあるソース用の濃厚な出汁のフォン
- ◇うま味とコクのある煮込用の出汁のブイヨン



### ⑥ うま味調味料

砂糖と同じように白くさらさらで、調理の味付けや料理に振りかけて使う調味料。含有成分のほとんどがグルタミン酸ナトリウムでうま味をだしている。

#### ▼うま味調味料

- ◇丸くて優しいうま味のかたまり味の素（低核酸系調味料）
- ◇清涼な甘味のある高核酸系うま味調味料



### ⑦ 油脂のおいしさ

食用の油脂は、植物性の液体状の油や固体状の動物性の脂が中心的な存在である。油脂を入れれば何でもおいしくなる、と云われるほど具材の旨味を引き立てる調味料である。

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼植物油

- ◇まろやかですっきりした風味の大豆油
- ◇香り豊かで淡白な風味の菜種油(キャノーラ油)
- ◇油臭さのない紅花油
- ◇クセのない淡泊な風味のひまわり油
- ◇香りたつ風味豊かなコーン油
- ◇くせのないまろやかな風味の綿実油
- ◇フルーティーな香りとうま味のオリーブ油
- ◇香ばしい香りでコクも風味もあるごま油



### ▼マーガリン

- ◇柔らかく滑らかで風味満点のマーガリン

### ▼ファットスプレッド

- ◇マーガリンより水分が多くあっさりした軽い味わいのファットスプレッド

### ▼バター

- ◇牛乳の豊かな風味とコクのあるバター



### ▼チーズ

- ◇脂肪や水分が少なくコクと深い旨味のある硬質チーズ
- ◇しっとりまろやかで、風味豊かな半硬質チーズ
- ◇強い香り、柔らかくコクのあるウォッシュチーズ
- ◇刺激的な味と匂いで、やや塩味のある青カビチーズ
- ◇とろけるような柔らかさの白カビチーズ
- ◇バランスのとれた風味豊かなプロセスチーズ

### ▼ラード

- ◇こってりして旨くコクもあるラード

### ▼ヘット

- ◇独特の旨味と風味があるヘット

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼ドレッシング

◇薄いクリーム色でトロツとしたソフトな食感、コクのある濃厚な旨味のマヨネーズ

◇マヨネーズ似で油脂が少なく甘味や酸味が強いサラダクリーミードレッシング

◇マヨネーズ味でもったりした半固体状のドレッシング

◇滑らかで甘味と酸味がある液状ドレッシング



### ▼ドレッシングタイプ調味料

◇爽やかで上質の酸味があるマヨネーズ状のノンオイルドレッシング

◇柑橘の香りと酸味が効いた液状のノンオイルドレッシング



### ▼ルー

◇甘い香りとトロ〜としたハヤシルー

◇香り豊かな辛味とトロ〜りまるやかなカレールー

## ⑧ 香辛料のおいしさ

香辛料は、香りや辛味を付けて風味を増すことや、着色するものである。辛さ中心のものから香り中心のものまで様々である。

### ▼辣油(ラー油)

◇色や香りがよく辛味が強いラー油

### ▼醬 (ジャン・ひしお)

◇塩味が強くコクのあるピリツとした辛みの豆板醬

◇甘辛くコク深い旨味が広がるコチュ醬

◇とろりとして甘味とコクのある甜麵醬

◇強い香りと塩辛く旨味のあるナンプラー

◇塩辛い味にうま味も加えるアンチョビ

◇濃厚なうま味と塩辛さのある魚醬

### ▼カレー粉



## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

◇黄色で香りも辛みも強いカレー粉

### ▼スパイス

◇濃厚で独特な香りのニンニク

◇香りと辛みで後味すっきりショウガ

◇豊かな香りと僅かな辛みのネギ

◇香味豊かでコクのある炒りごま

◇ヒューヒューするような強い辛味と香りのある唐辛子

◇赤色で辛みと風味が豊かな七味唐辛子

◇上質の香気とピリッとくる辛味の山椒

◇爽やかな香りツーンとくる辛味の葉ワサビ

◇ピリリッとくる辛味と酸味のタバスコ

◇強い辛味と強い香りの鮮緑色のワサビ

◇ワサビの香りと強い辛味のホースラディッシュ(西洋ワサビ)

◇黄色で強い辛味と香りがあるマスタード

◇香り高く辛みのあるマスタードグリーン(からしな)

◇赤色で香り高く辛味が強い赤胡椒

◇黒色で強力な香りと強力な辛味のブラックペッパー  
(黒胡椒)

◇独特の刺激的な香り、甘味と微かな辛味のある  
シナモン

◇ごまの香と辛味や苦味もあるルッコラ

◇特有の香気と爽やかな辛味のクレソン

◇爽やかな香りとピリッと辛いセージ

◇甘酸っぱい香りと弱い辛味のパプリカ

◇清々しい芳香とほろ苦さがあるタイム

◇鮮やかな色と芳香、ほろ苦いサフラン

◇多彩な香り刺激的な辛味のオールスパイス

◇野性的な香り高くほろ苦いオレガノ

◇甘く刺激的な強い香りのクローブ



## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼ハーブ

- ◇鮮やかな緑と特有の爽やかな香りの青紫蘇
- ◇独特の香りで強烈なアクセントの香菜
- ◇スパイシーでやや甘みのある香りのコリアンダー
- ◇瑞々しく独特の強い芳香のセロリ
- ◇鮮緑色と特有の甘く強い香気のアニス
- ◇バニラ色で独特の甘い香りがあるバニラ
- ◇甘くてスパイシーな香りのフェンネル
- ◇鮮緑色で香り優しいイタリアンパセリ
- ◇濃緑色で特有の香気のあるパセリ
- ◇独特の紅色と香りのあるミョウガ
- ◇緑濃く野草らしい香気があるヨモギ
- ◇爽やかで甘い香りのスイートバジル
- ◇スパイシーで甘い香りのスイートマージョラム
- ◇レモンの爽やかな香りのレモンバジル
- ◇独特の香りと甘みのシナモンバジル
- ◇甘いレモンの様な香りのレモンバーム
- ◇クローブの香りがするタンブルバジル
- ◇樟脳に似た強い香りのローズマリー
- ◇バニラに似た甘い香りのベンズイン(安息香)
- ◇爽やかなハッカの香りのペパーミント
- ◇甘い香りとしゅっとするスペアミント
- ◇レモンの香の爽やかなレモングラス
- ◇独特の上品な芳香がある山椒の葉
- ◇爽やかな香りとしゅっとした歯応えのミツバ



### ◎ 他の調味料のおいしさ

今までの分類にはなかったが、家庭で頻繁に使うその他の調味料、あるいは調味料としての使い方もある柑橘等もある。

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼ケチャップ

◇独特の色と香り、ドロツとして甘味や酸味にコクもたっぷりのトマトケチャップ



### ▼味醂

◇テリや香り、甘味やうま味にコクを出す本ミリン

### ▼味醂風調味料

◇甘味が強く旨味のあるみりん風調味料

### ▼塩麩

◇ほんのりした甘味と塩の辛味の混ざった塩麩

## ⑩ 調味料的な食材のおいしさ

その食品単独では惣菜とは言い難く調味料とも言い難い範疇にある食べ物もある。これには、煮たり焼いたりせず他の食べ物に振りかけて食べるタイプの調味料的な食品がある。

### ▼花かつお

◇…鰹節を薄〜く削って桜色になったかつお削り節(花かつお)。例えようもない薫煙の芳香が周りに広がる。料理にまぶせると、途端に高級な風味に…

### ▼かつお節削り節

◇…かつお削り節よりもさらに香りを増したかつお節削り節。さっぱりして上品なクセのないまるやかな風味で…



### ▼だし粉

◇…だしの素のような粉末状になった鰹節のだし粉。高い香りとうま味があって、醤油と一緒にご飯にまぜればたちまち猫まんまに…



### ▼きな粉

◇…つき立ての餅にまぶせて食べるきな粉。香ばしく甘味があり、餅の風味をグーンと高めて…



## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

### ▼餅とり粉

◇…つき立ての餅を平らに延ばすときに使う片栗粉。絹のようなやさしいすべすべした舌触りに…

### ▼青粉

◇…青海苔を粉末にした青粉。振り掛けるだけで、磯の香と青緑色が付き、風味が増す有難い存在で…



### ▼エノキ氷

◇…エノキ茸をちょっと加工してできたエノキ氷。一粒料理に入れば、たちまちうま味調味料のようにうま味とコクを増し…

### ▼ジュレ

◇…オレンジの果皮とぼん酢を使ったぼん酢ジュレ。マーマレードのように透明感がありプルプルしている。爽やかな甘酢っぱさが、サクサクのトンカツの上に乗って旨い。口に入ってから溶けて具と混ざる妙が楽しめる新食感で…

◇…醤油代わりの華やかな透明感のある醤油ジュレ。醤油の色や香りはそのまま、冷や奴の上でぷるぷるしている。味も醤油のままだが、口に入れてから溶けて具と混じり始める、新しい味わいがある「食べる醤油」で… [目次へ](#)



## 索引

---

### あ

青粉 ・25  
赤味噌のみそ汁 ・3  
アサリ汁 ・3  
味付きボン酢 ・18  
淡色味噌のみそ汁 ・2  
合わせ醤油 ・16  
合わせ酢 ・17  
合わせ調味料 ・16  
合わせ味噌 ・17

---

### い

インスタント味噌汁 ・3

---

### う

潮汁 ・8  
うま味調味料 ・19

---

### え

エノキ氷 ・25  
海老汁 ・3

---

### お

オニオングラタンスープ ・9  
オニオンスープ ・9  
おぼろ昆布 ・7

---

### か

かき玉汁 ・6  
粕汁 ・8  
かつお削り節 ・24  
かつお節削り節 ・24  
果糖 ・16  
カニ汁 ・3  
カボチャのポタージュ ・12  
カレー粉 ・21  
甘味料等 ・15

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

---

### き

キクラゲのスープ ・10

きな粉 ・24

きのこ汁 ・4, 5

きのこのポタージュ ・12

キムチ汁 ・9

肝吸い ・7

---

### け

ケチャップ ・24

けんちん汁 ・4

---

### こ

香辛料 ・21

コーンクリームスープ ・11

コーンポタージュ ・11

骨湯 ・8

コンソメスープ ・9

---

### さ

さしすせそ ・13

砂糖 ・14

三平汁 ・8

酸味のある果汁・果肉 ・15

---

### し

塩 ・14

塩麴 ・24

しじみ汁 ・3

ジャン ・21

醬 ・21

ジュレ ・25

じゅんさい汁 ・7

醤油 ・15

醤油ジュレ ・25

植物油 ・20

汁物 ・2

シロップ ・15

白みそ味噌汁 ・2

新甘味料 ・16

---

### す

酢 ・14

スープ ・9

スープフォンデュ ・13

スパイス ・22

すまし汁 ・5

---

そ

ソース ・18

---

た

だし ・19

だし入り醤油 ・18

だし粉 ・24

たぬき汁 ・5

他の調味料 ・23

タマゴスープ ・10

たれ ・18

---

ち

チーズ ・20

チーズフォンデュ ・13

チキンスープ ・11

チャウダー ・12

中華スープ ・13

調味料自体のおいしさ表現 ・13

調味料的な食材 ・24

調味料等 ・13

---

つ

つみれ汁 ・7

つゆ ・18

---

と

冬瓜汁 ・7

糖蜜 ・16

トマトケチャップ ・24

トマトスープ ・10

トムヤムクン ・13

ドレッシング ・21

ドレッシングタイプ調味料 ・21

とろろ昆布汁 ・7

豚汁 ・4

---

な

納豆汁 ・5

---

ね

根深汁 ・4

---

の

のっぺい汁 ・6

---

は

ハーブ ・23

麦芽糖 ・16

バター ・20

蜂蜜 ・16

花かつお ・24

蛤汁 ・6

蛤のお吸い物 ・6

春雨スープ ・10

---

ふ

ファットブレッド ・20

ブイヤベース ・12

フォンデュ ・13

フカヒレスープ ・11

ブドウ糖 ・16

ブドウ糖果糖液糖 ・16

---

へ

ヘット ・20

---

ほ

ポテトスープ ・11

ポトフ ・12

ボン酢 ・14

ぼん酢ジュレ ・25

ボン酢醤油 ・18

---

ま

マーガリン ・20

---

み

水飴 ・16

味噌 ・15

味噌汁 ・2

ミネストローネ ・12

味醂 ・24

味醂風調味料 ・24

## 6 汁物・調味料のおいしさ表現

---

も

もずく汁 ・6

餅とり粉 ・25

---

ら

ラード ・20

辣油 ・21

---

や

野菜スープ ・10

---

る

ルー ・21

---

ゆ

油脂 ・19

---

わ

若竹汁 ・6

ワカメスープ ・10

---

よ

吉野汁 ・6