

CONTENTS 目次

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 おいしさの要因 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・粉碎…………… 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…………… 63
- 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…………… 80

第 2 節 動物性食品 83

- ① 魚介類…………… 83
- ② 食肉類…………… 93
- ③ 卵類…………… 102
- 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
----	-----