

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 磨碎・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 热源の種類と特徴	161
② 热効率	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