

味・香り「こつ」の科学

目次

味覚・嗅覚全般

Q001【味覚の意義】

味覚はなんのためにあるのでしょうか？

Q002【「食べたい」は、どこからくるのか？】

甘いものがすごく食べなくなったり、
塩辛いものが食べなくなったりすることがあります。
なぜでしょう？

Q003【訓練で鍛えられるのは】

味覚は訓練によって鍛えることはできますか？
遺伝でしょうか？

Q004【食塩への嗜好】

東北地方の料理に、塩辛いものが多いのはどうしてでしょう？

Q005【うま味やハーブ、スパイスを活用】

塩分を控えた料理をリクエストされました。
塩分を減らして、おいしくするにはどうすればよいでしょう？

Q006【うま味の相乗効果の活用は同じ】

うどんやそばのつゆは、関西と関東で、どうしてあんなに違うのでしょうか？

Q007【味噌汁とだし】

味噌汁にだしは必要ないというのは本当ですか？

Q008【クセになる要素がいっぱい】

スナック菓子は、「バター醤油味」をつい選んでしまいます。
なぜこんなに惹かれてしまうのでしょうか？

Q009 【辛味とは?】

辛味は味ではないのですか?
また、辛い料理が好まれる国や地域には、
なにか共通する条件があるのでしょうか?

Q010 【アクとはなにか?】

肉を煮たときに出るアクと、ナスなどの野菜のアクは、
同じものですか? アクは悪いものなのでしょうか?

Q011 【視覚情報と味】

暗い中で食べると、味の感じ方は変わりますか?

Q012 【匂いと味】

鼻が詰まっていると、味があまりしないのはなぜでしょう?

Q013 【食感と味】

もちもちした食感の食べ物が大好きです。
食感と味にはどんな関係がありますか?

Q014 【不均一はおいしい】

外側がパリパリで中がフワフワのパンは魅力的です。
パリフワに惹かれてしまうのはなぜでしょう?

Q015 【温度とおいしさ】

温かいものは温かいうちに、といわれますが、
食べ物や料理によって、おいしい温度があるのでしょうか?

Q016 【機内食の味に影響するもの】

機内食がおいしく感じられないことがありました。
なぜなのでしょう?

Q017 【咀嚼音と味】

揚げたてのコロッケのサクサクした音は、それだけでもおいしそうです。
食べる音と味は関係がありますか?

Q018 【香りによる味覚増強】

バニラアイスクリームのバニラは、
どんな役目をしているのでしょうか？

Q019 【香りの表現】

「甘い香り」とか、「酸っぱい匂い」などといいますが、
香りに味があるのでしょうか？

Q020 【気温と湿度と味の関係】

気温や湿度などにより味つけは変えますと、
料理人さんがいっていました。
味の感じ方が変わるのでしょうか？

Q021 【予測して味わう】

アイスコーヒーだと思い込んで飲んだら麦茶でした。
口に入れたときに、一瞬なにかわからなかったのですが？

Q022 【味見のこつ】

煮込み途中の味見ではちょうどよかったのに、
盛り付けて食べてみると、味が違うことがあるのは？

Q023 【混合抑制と味覚順応】

いろいろな調味料を混ぜていくと、だんだん味が
わからなくなるのはなぜですか？

Q024 【味と香り、それぞれの相互作用】

2種類の味を同時に味わった場合、
香りを同時にかいだ場合、どんなふうに感じられますか？

Q025 【子どもの好き嫌い】

子どもが食事を食べてくれません。
どうしたらよいでしょう？

Q026 【年齢による嗜好の変化】

一般的に、若者は濃い味を好み、年長者はあっさりとした
味を好むのはどうしてでしょう？

Q027【大人の「好み」への対応法】

食べ物の好み合わない相手のために料理を作るとき、
大事なことはなんですか？

Q028【親近性が高まることで得られる安心感】

レストランなどで、料理の説明を聞いてから食べることには、
どんな効果がありますか？

Q029【キャンプの料理がおいしいわけ】

キャンプやバーベキューの料理が、いつもよりおいしく
感じられるのはなぜでしょう？

Q030【ラーメンが愛されるわけ】

ラーメンは、どうして世界中で人気なのでしょう？

Q031【その土地の自然に合わせて進化】

インドやタイのカレーにはインディカ米が、
日本のお惣菜にはやはり日本の米が合うのはなぜでしょう？

素材の味・香り

[野菜・果物・穀類・植物性食品]

Q032【野菜の旬】

季節によって、同じ野菜でも味が違ってこまります。

Q033【調味料になる野菜】

トマトは、世界中でいろいろな料理に使われ、
加工品も多くあります。どんな特徴があるのでしょうか？

Q034【凍結濃縮の利用】

トマトウォーターを作るときに、冷凍するといいいのは
なぜですか？

Q035【野菜の熟成】

“熟成ジャガイモ”とはなんですか？ また、他の野菜も
熟成させることができますか？

Q036 【ナスと油のいい関係】

ナスはどうして油と相性がいいのでしょうか？

Q037 【嫌われるのにはわけがある】

ニンジンやピーマン、シイタケなどを
嫌いな子どもが多いのは、どうしてなのでしょう？

Q038 【苦いのに食べるのは？】

ゴーヤーは苦いのに、なぜ食べるのでしょうか？
また、この苦味を適度に活かすにはどうすればよいのでしょうか？

Q039 【カメムシ？石鹼？】

パクチーほど、好みの分かれる香草もないと思います。
なぜなのでしょう？

Q040 【植物なのに牡蠣の味？】

オイスターリーフは、どうして牡蠣の味がするのでしょうか？

Q041 【寿司と米】

米は品種によって味が違いますか？
寿司には、どんな米がむいているのでしょうか？

Q042 【春の味】

山菜は、苦味やクセのある味のものが多いのは
どうしてでしょう？ また、山菜を食べるのは日本だけでしょうか？

Q043 【えぐみと下ゆで】

タケノコのえぐみとはなんですか？また、
ゆでるときに米ぬかや赤トウガラシを入れるのは、なぜでしょう？

Q044 【揮発しやすい香気成分】

そばの香りがよくわかりません。
そばって、香りがあるのでしょうか？

Q045 【花わさびの辛味を引き出す方法】

花わさびに湯をかけると、なぜ辛味が出るのでしょうか？
また、最適な湯の温度はどれくらいでしょうか？

Q046 【辛味もいろいろ】

わさび、カラシ、トウガラシの辛味は、同じものですか？

Q047 【日本食とわさび】

わさびの味をおいしいと思うのは、日本人だけでしょうか？

Q048 【個性的なきのこの香り】

マツタケは、海外では人気がないと聞きました。
トリュフやポルチーニなどは食べるのになぜなのでしょう？

Q049 【発芽による変化】

インド料理などで、発芽させた緑豆を料理に使うことが
ありますが、なぜわざわざ発芽させるのでしょうか？

Q050 【不快味や不快臭をおさえる方法】

大豆ミートに注目しているのですが、
豆臭さや食感などがネックです。
上手に使うコツはあるのでしょうか？

Q051 【酸味でおさえる】

カボチャの甘味が苦手です。
おいしく食べる、なにかいい方法はありますか？

Q052 【果物と温度】

果物は冷やしたほうがおいしいのでしょうか？

Q053 【バナナをおいしく食べるには】

バナナの食べごろを教えてください。また、
食べきれないバナナは、どうすればいいのでしょうか？

[魚介類]

Q054 【養殖魚の可能性】

天然の魚と養殖の魚。味にどんな違いがありますか？

Q055 【タラの臭み】

タラは味が落ちやすく、臭みも強いような気がします。
なぜでしょうか？

Q056 【川魚の匂い】

川魚の匂いには、どんな特徴がありますか？
また、それを活かす料理とは？

Q057 【アユとキュウリとタデの関係】

アユがキュウリのような香りがするのは？
また、アユの料理に蓼酢が添えられることが多いのはなぜですか？

Q058 【魚の締め方と味】

魚は締め方によって味が変わりますか？
神経締めとはどういう方法でしょうか？

Q059 【クリスピーにしてみましよう】

魚の皮を、うまく使えないかと思っています。
どんな方法があるでしょうか？

Q060 【甘味+とろみの効果】

アマエビは、どうして甘いのでしょうか？

Q061 【海が変われば味も変わります】

同じ養殖の真牡蠣でも、産地によって
味が違うのでしょうか？

Q062 【冷凍とうま味の変化】

アサリは冷凍するとうま味が増すというのは本当ですか？
またそれはなぜですか？

Q063 【風味を残し、食感を活かす】

アワビの適切な蒸し時間はどれくらいですか？

Q064 【味と香りを言語化する】

好き嫌いもあるホヤを使って、
フランス料理の前菜を作りたいのですが、
独特の味を活かす方法はありますか？

[肉類・卵]

Q065 【肉の部位による味の違い】

鶏のモモ肉と胸肉。豚のロースとヒレ肉など、同じ肉でも
部位によって味の違いがあるのはどうしてですか？

Q066 【和牛の香り】

和牛香とはなんですか？
海外の牛肉にはない香りなのでしょうか？

Q067 【豚肉の匂いをおさえる方法】

豚肉の「豚臭さ」が苦手です。
原因と対策を教えてください。

Q068 【羊肉の特徴】

羊肉は、牛肉と同じように使えますか？

Q069 【ジビエとは】

駆除されたシカやイノシシを使った料理をたのまれました。
ジビエをおいしく使うコツは？

Q070 【分解と再構築】

卵アレルギーの子どもに、炒り卵や茶碗蒸しに似せた
料理を作ってあげたいのですが、どうすればよいでしょう？

[その他]

Q071 【水の影響】

水の違いが、料理の味に影響することはありますか？

Q072【水の特性】

水には、味も匂いもないのでしょうか？
また、他にはどんな特徴がありますか？

Q073【炭酸の効果】

サイダーはおいしいのに、炭酸が抜けると
まずくて飲めません。どうしてでしょう？

Q074【脂溶性の香り、水溶性の香り】

香りは脂溶性と聞きましたが、お茶は淹れたときも、
その後煮沸させても香りがします。なぜでしょう？

調理と味・香り

[非加熱調理]

Q075【切り方の影響】

切り方によって、素材の状態はどう変わりますか？

Q076【酸味やハーブの活用】

夏にさっぱりした後味の料理を作るには
どうすればよいですか？

Q077【魚の熟成】

自分で釣った魚を、ふるまいたいと思います。
やはり捕れたてを刺身にするのが一番でしょうか？

Q078【酢締めの中の塩締め】

魚を酢で締めるときに、先に塩で締めるのはなぜですか？

Q079【しめさばの調理科学】

上手にしめさばを作るには？

Q080【昆布締めの仕組み】

昆布締めにすると、素材にどんな変化が起こりますか？

Q081 【お茶が使えます】

タコのぬめり取りが大変なのですが、
簡単な方法はないでしょうか？

Q082 【調味に使える発酵食品】

味噌や醤油の他に、料理の味つけに使える発酵食品には
どんなものがありますか？ またその使い方は？

Q083 【塩もみの理由】

野菜の酢の物を作るときに、
先に塩でもむのはなぜでしょう？

Q084 【干すことで起こる変化】

干し野菜や干しきのこを作ろうと思います。
野菜やきのこの味は、
干すことでどのように変化しますか？

Q085 【肉をやわらかくする方法】

肉を加熱する前にやわらかくする下ごしらえには、
どんなものがありますか？

[だし]

Q086 【うま味の相乗効果】

だしには、どうして昆布とカツオ節の両方を
使うのでしょうか？

Q087 【作りたい料理に合わせて考える】

おいしいだしをとるための昆布やカツオ節の量、
加熱する温度、時間などは決まっていますか？

Q088 【なぜ昆布なのか？】

昆布からおいしいだしがとれるなら、乾燥させたワカメや
他の海藻でもだしがとれませんか？

Q089【硬水と昆布だし】

海外で昆布だしがうまく出ないことがありました。
どうすればよいでしょうか。

Q090【目的の違い】

日本料理店のだしに使う削り節と、うどん・そば店の
削り節の厚さは、どうしてあんなに違うのでしょうか？

Q091【干しシイタケだしのコツ】

干しシイタケでおいしいだしをとりたいのですが、
どうすればよいですか？

Q092【おいしい貝のだしをとる方法】

貝のだしをとろうと思いますが、
何か他の素材のうま味との相乗効果が使えますか？

Q093【香りを活かし、うま味を補う】

カニやエビの殻、魚の骨などを煮出しても、
あまりおいしいだしがとれないのですが、
どうすればいいですか？

Q094【だしに必要な条件】

新しいだしを作りたいと思うのですが、どのように考えて
作ればよいでしょうか？

Q095【共通点と相違点】

フランス料理や中国料理のだしと、日本料理のだしには、
どんな違いがありますか？

Q096【最後までおいしく】

椀物は、椀種とだしのバランスを、どのように考えれば
よいでしょうか？

Q097【浸透圧は期待できません】

ブイヨンをとるときに、塩を入れるとだしが出やすいと
いわれるのはなぜですか？

Q098 【だしの風味をデザインする】

自分でラーメンのスープを作ってみようと思います。
どんな素材を組み合わせればいいでしょう？

[加熱調理]

●焼く

Q099 【ステーキについての考察】

ステーキを上手に焼くコツは？

Q100 【香ばしさとは?】

香ばしさは、味ですか?また香ばしさと焦げの違いはなんですか?

Q101 【特徴を活かして焼く】

牛ヒレ肉を、おいしく焼くには?

Q102 【肉が硬くなるのをおさえる効果】

骨付きで焼いた肉はとてもおいしいと感じます。
焼くときに骨があることが、関係しているのでしょうか?

Q103 【熟成肉の焼き方のコツ】

熟成肉のステーキを上手に焼くには、どんなことに
気をつければよいでしょう?

Q104 【仕上がりをイメージして方法を考える】

チキンソテーの焼き方の正解は?

Q105 【低温調理のコツ】

低温調理を行うと、なぜ肉がやわらかく
仕上がるのでしょうか?

Q106 【炭火加熱の特徴】

炭火焼きがおいしいのはなぜでしょうか?

Q107【ハンバーグをおいしく焼くコツ】

ハンバーグを焼くときに、肉汁が流れ出て硬くなってしまいます。なにがいけないのでしょうか？

Q108【肉汁の流出と食感の違い】

ハンバーガーのパテは、手切りのほうがおいしいと思うのですが、なぜでしょう？

Q109【鮮度と攪拌と予熱が大事】

卵焼きがふっくら焼けません。やはり、プロが使う銅の卵焼き器でなければ難しいのでしょうか？

Q110【焼く前に魚にふる塩の効果】

魚を塩焼きにするときにふる塩は、いつふるのがよいのでしょうか？

Q111【塩の浸透】

脂ののりのいい魚は、強めに塩をあてるといいます。なぜでしょう？

Q112【家庭でできる方法】

家庭で、お店のようにふっくらとした焼き魚を作るのは難しいのでしょうか？

●炒める

Q113【家庭の野菜炒めをおいしくする方法】

野菜炒めがびちゃびちゃになってしまいます。家庭ではお店のような仕上がりは難しいのでしょうか。

Q114【おいしいきのこソテーのコツ】

水っぽくなく、香りのいいキノコソテーを作るには、どうすればいいでしょう？

Q115【パラパラかしっとりか】

強い火力とプロのテクニックがなければ、パラパラチャーハンを作るのは難しいのでしょうか？

●煮る・ゆでる他

Q116【野菜の加熱方法と味】

同じ野菜でも、ゆでたもの、蒸したもの、電子レンジで加熱したものでは味が変わりますか？

Q117【煮物に味が染み込む仕組み】

野菜の煮物を作るとき、味がうまく染みません。
どうすればよいでしょう？

Q118【加熱時間と煮汁の濃度】

煮込み料理はたくさん作ったほうがおいしいのでしょうか。
水と具材の比率が同じであれば、同じでは？

Q119【絶妙な温度帯】

コンフィは、なぜ 80℃で加熱するのですか？

Q120【だしを使ってみましょう】

醤油を入れすぎて、大根の煮物がしょっぱくなってしまいました。もとに戻せないでしょうか？

Q121【ゆでるとおいしくなるわけは】

カニは生より、塩ゆでが断然おいしいと思います。
ゆでただけで味が変わるのでしょうか？

Q122【魚の臭みをおさえるもの】

サバの味噌煮に、ショウガを入れるのはなぜでしょう？
また、ショウガの代わりに使えるものはありますか？

Q123【肉汁を閉じ込める？】

カレーやシチューなどを作るとき、
最初に肉や野菜を油で炒めますが、
あの作業にはどんな意味がありますか？

Q124【ビールが肉をやわらかくする？】

ビールを使う肉の煮込み料理がありますが、ビールの炭酸やアルコールが肉をやわらかくするのでしょうか？

Q125【日本酒のさまざまな効果】

煮物の味つけは、だし、醤油、みりんで成立するように
思いますが、酒はなんのために加えるのでしょうか？

Q126【コクとはなにか？】

デミグラスソースにコクがないのですが、
どうしたらよいのでしょうか？

Q127【コンソメが澄む仕組み】

コンソメは、なぜ煮立ててはいけないのでしょうか？

●揚げる・燻す

Q128【シャロウフライとディープフライ】

揚げ物がおしく揚げられる、ギリギリの量の油は？

Q129【表面をカリッと、中をジューシーに】

鶏の唐揚げを作るとき、
二度揚げするのはなぜでしょうか？

Q130【おいしい天ぷらとは】

天ぷらをおしく作るには、どうすればいいのでしょうか？

Q131【衣を軽く、カラリとさせる】

とんかつは、やはりラードで揚げたものが
おいしいのでしょうか？

Q132【油通しのさまざまな利点】

中国料理の油通しには、どんな意味がありますか？

Q133【燻製の仕組み】

燻製の、香りのもとは何なのでしょう？
また、どんな食材が燻製にむいていますか？

[調味料]

Q134【調味料を加える順番】

煮物に調味料を加えるとき、
砂糖は最初に加えるのがいいのでしょうか？

Q135【塩はたんぱく質を分解しません】
魚に塩をすとうま味を強く感じます。
たんぱく質が分解されているのでしょうか？

Q136【味の対比効果】
お汁粉やスイカに塩を加えると、より甘く感じるのは
どうしてでしょう？

Q137【味つけ以外の効果】
パスタをゆでるときに、塩を加えるのはなぜですか？

Q138【塩の輪郭】
味を決めるときに、塩で輪郭がでるような気がするの
はなぜですか？

Q139【砂糖とみりんの違い】
みりんがないときは、
代わりに砂糖を使ってもいいですか？

Q140【特徴を活かして】
砂糖とハチミツは、同じように使えますか？

Q141【甘味を感じさせる、糖以外の物質】
人工甘味料は、カロリーゼロなのに
どうして甘いのでしょうか？

Q142【塩味と甘味の関係】
塩味が濃くなりすぎたときのリカバリーに、
甘味を使うのはなぜですか？

Q143【酢かどを取り、合わせ酢を工夫】
酢の物をおいしく作るには？

Q144 【酸味と甘味の関係】

いろいろな国に甘酸っぱい料理があります。

酢だけだと飲めないのに、甘酢にするとおいしく味わえるのは？

Q145 【いろいろな違いがあります】

レモンがないとき、酢で代用してもよいですか？

Q146 【発酵の香りはじゃまになることも】

醤油をフランス料理で使うには、

どうすればよいでしょうか？

Q147 【独特の香りを活かす】

魚醤は醤油と同じように使えますか？

Q148 【臭みをおさえるなら最初から】

さば味噌を作るとき、味噌を加えるタイミングは？

●油脂

Q149 【結論は出ていません】

油脂は味ではないのでしょうか？

Q150 【気候や土地に合わせて変化】

オリーブ油は、どうしていろいろな

味や香りのものがあるのでしょうか？

●スパイス

Q151 【スパイスこそが調味料】

インド料理では、どのようにスパイスを使いますか？

Q152 【スパイスの多様性を楽しむ】

インド料理では、どうしてあんなにたくさんの

スパイスを使うのでしょうか？

Q153 【香りを活かす】

スパイスが、使いきれずに残っています。

カレー以外にも使えないのでしょうか？

Q154 【日本風カレーとインドカレーの違い】

カレーを作るときのコツを知りたいのですが。

Q155 【カプサイシンを溶かし込む】

辛くしすぎたカレーに、牛乳などの乳製品を加えると、辛味がやわらぐのはどうしてでしょう？

新しい料理を考える

Q156 【新しい日本料理】

フランス料理に和の要素を取り入れるより、日本料理に洋の要素を取り入れるほうが難しいのはなぜでしょう？

Q157 【和食とヴィーガン】

ヴィーガンの人のために和食を作ることになりました。どんな料理を作ればよいのでしょうか？

Q158 【高齢者のためのフランス料理】

噛む力が少し弱くなったご高齢のお客様のために、フランス料理を作るには、どうすればよいでしょう？

Q159 【合うポイントを見つける】

鴨とオレンジなど、昔から相性がいいとされる食材の組み合わせがありますが、なにが合うのでしょうか？

Q160 【プルースト現象の活用】

懐かしい気持ちにさせるような料理を作るには、どうすればよいのでしょうか？

風味×風味

Q161 【薬味の役割】

冷奴やそうめんには、ショウガやアサツキなどの薬味がないと、おいしくありません。どうしてなのでしょう？

Q162 【ただの飾りではありません】

筍の土佐煮にのせる木の芽や、里芋の煮物にのせる
ユズなどにはどんな意味がありますか？

Q163 【食べ手の行動をコントロール】

フランス料理の盛り付けで、ソースや付け合わせの配置に
迷います。どのように考えればいいでしょう？

Q164 【コース料理のように楽しんでも】

お寿司をおいしく食べる順番は？

Q165 【相性の特徴を活用】

お酒と料理のペアリングをしたいのですが、
基本的なパターンはありますか？

Q166 【油脂を洗い流す】

渋みの強い赤ワインと、
相性のいい料理はなんでしょう？

Q167 【塩分やうま味を弱める】

酸味の強い赤ワインと、
相性のいい料理はなんでしょう？

Q168 【どんな料理でも】

辛口の白ワインと、相性のいい料理はなんでしょう？

Q169 【覚えておきたい2つのこと】

和食と相性のいいワインは、どんなワインでしょう？

Q170 【シェアとバランスが期待できるのは】

日本酒は、フランス料理や中国料理と合いますか？

Q171 【バランスが取れる組み合わせは】

甘いお酒に合う料理や食品はなんでしょう？

Q172【アルコールの特徴を補う工夫を】

ノンアルコールドリンクを料理に合わせるとき、
注意することはありますか？

Q173【相性のいい香りの見つけ方】

一皿の料理の中で、相性のいい香りを効果的に使うには？

Q174【日本料理とフランス料理、それぞれの考え方】

コース料理（和・洋）を作るとき、
香りをどのように使うと効果的でしょうか？

Q175【グルメな猿】

コース料理の途中で出される小さなグラスに入った
グラニテなどには、どのような意味があるのでしょうか？

Q176【デザートとの相性で考えてみては？】

コーヒー、紅茶、ハーブティー。コース料理を締めくくる
飲み物に迷います。なにが一番いいのでしょうか？

Column

- 1 味の種類（五基本味）
- 2 味や匂いを感じる仕組み（味覚受容体と嗅覚受容体）
- 3 「食いたい」に関わる、味覚以外の感覚の働き
- 4 「素材の味を活かす」とは？
- 5 発酵とは？ 腐敗とは？ 熟成とは？
- 6 うま味とは
- 7 メイラード反応とは
- 8 調味料の役割
- 9 塩の種類と特徴
- 10 フランス料理には、砂糖はほとんど使われない？
- 11 砂糖の種類と特徴
- 12 酢の種類と特徴
- 13 醤油の種類と特徴
- 14 味噌の種類と特徴
- 15 新しい料理を考えるには？

基本用語・基礎知識

引用・参考文献

索引