

＜基礎3・肉料理① 参考予備知識＞

豚肩ロース肉	肩の部分のロース(背中の中中央部分)。脂肪と筋が網状に入っている。肉質は肩とロースの中間で、味はコクがある。
きび砂糖	日新製糖の商品名。きび砂糖は精製の途中の砂糖液を、そのまま煮詰めて作るため、さとうきびの持っている自然の風味とミネラルが豊富。
しょうが	ショウガ科。地下茎が節くれ立った指状の塊茎(こんげい)を香辛料・食用・薬用にする。塊茎は淡黄色で、強い芳香と辛味が特徴である。香味野菜として世界中に広く多用されている。中国山椒とも呼ぶ。中国各地に自生し、また栽培もされている。独特の辛味と香りがあり、辛味成分には、殺菌作用・消臭効果がある。この辛味と香りの成分が働き、(鳥獣などの)生臭みを消して、肉をやわらかくする。
しょうゆ	調味料のひとつ。大豆または脱脂大豆・小麦を原料にして発酵させ、しぼってつくる。塩味と旨味があり、日本人の調味料として最も親しまれ、日常の食卓に不可欠の物。しょうゆは種類が多いが、一般にしょうゆと言うと濃口しょうゆの事を言う。しょうゆの品質は色沢・香気・味で評価する。製造後1年位で風味が落ちるので少量ずつ購入する事。煮魚・煮物・すまし汁に使う他、漬け物・焼き物のたれ・わりした・合わせしょうゆ・かけ汁・つけ汁など。
酒	アルコールを含んだ飲料の総称。日本の酒税法では、アルコールの含有量が1%以上の物を酒(アルコール飲料)と呼ぶと規定されている。主成分は水とエチルアルコール、酒の香りに関わるエステル・カルボニル化合物が含まれている。酒類は調理用としても使われ、特にワイン・清酒・紹興酒などが良く用いられる。これは、酒の持つ香味成分を料理につけたり、肉質をやわらかくし、生ぐさを消す役目をする為である。
片栗粉	市販されている片栗粉はじゃが芋のデンプンである。本来は片栗の鱗茎(地下茎)からとったデンプンのことだが、片栗はかつて山野に広く自生していたものの、現在は少なく、また地下深く掘って鱗茎(りんげい)を採取するのが困難な為、一般には出回っていない。じゃが芋からとったデンプンは、あんかけなどの料理にとろみをつけたり、揚げ物の衣・菓子の材料・打ち粉(手粉)などとして用いる。
キャベツ	大きな葉を何重にも巻き込んだ野菜。ビタミンA・B1・B2・C・E・Kなど、ほとんどのビタミン類を含んでおり、中でもビタミンCが多い。抗カイロウ性作用のあるビタミンU(キャベジン)が含まれる。さらに、野菜にしては、タンパク質が多い。外葉に近いほどカロテンが多く、芯に近いところはビタミンCが多い。これらの成分が相乗効果をなして胃腸壁を強化し、血液を清浄にし、粘液の分泌を促す。
貝割れ菜	アブラナ科。貝割れ・貝割れ・つまみ菜とも言う。芽が出てすぐの双葉の時に食べる野菜の総称。双葉が二枚貝を割ったような形であることからこの名がある。大根・かぶ・しろ・白菜・たで・そば・ごま・からし菜などの貝割れ菜がある。代表的なのが貝割れ大根。料理のあしらいや飾りづま・サラダ・汁の実・吸い口・浸し物・和え物・浅漬けなどにし、ピリッとした辛味のあるさわやかな風味と彩りを楽しむ。
プチトマト	鮮やかな色が食卓をにぎやかにして、通年使われる西洋野菜。ミニトマトとも。小粒で、ピンク系よりもさらに糖度が高く、ほど良い酸味と青臭さがある。主に赤が多いが、オレンジ色や黄色のものもあり、丸形と梨形がある。熟してから収穫するため、昔のトマトに近い味があることや、ひと口サイズで、料理のアクセントとしても使えて便利なことから、需要が増えている。
マヨネーズ(カロリーハーフ)	ソースの一種で半固形状の調味料。植物油・卵・酢を原料にし、調味料・香辛料を加えたソースである。使用される植物油は大豆油・綿実油・サフラワー油・米油など。酢はりんご酢・ワイン酢・モルト酢・かす酢など。日本農林規格(JAS)ではマヨネーズを「半固形状のドレッシングのうち、卵黄または全卵を使用し、かつ必須原材料、卵黄、卵白、食塩、糖類、香辛料、旨味調味料、および酸味料以外の原材料を使用していない物」と規定している。
ごぼう	まっすぐに伸びて肥大した根を主に食用とする。品種によって異なるが、長さ30～150cmである。食用にするのは日本だけで、中国では現在も薬用として利用されている。カルシウムと食物繊維が多い。食物繊維は腸の働きを活発にし、大腸ガンや動脈硬化を予防することで、新たに注目されている。また、ごぼうの糖分はイヌリンと言い、体内でブドウ糖に変わらないので、糖尿病の人には良い。
人参	肥大した根を食用とする。品種によって根の長短、色などに多くの変異が見られるが、現在、日本で栽培しているものは、短根・橙色の西洋系人参がほとんどである。肉質は緻密で甘味がある。調理の幅が広く、栄養的にすぐれているだけでなく、一年中安定供給されるため、玉ねぎ・じゃが芋と並ぶ常備野菜である。
白炒りごま	ごまの茎は高さが80cm～1m位になり、夏に白色または薄紫色の花をつけたあと、さやをつける。さやは2～3cmの短い円筒形で、縦に溝がある。さやの内部は縦に4室に区切られ、各室には小粒の種子がたくさん並んでいる。熟すると自然にさやが裂けて、中の種子がこぼれ落ちる。黒ごま・白ごま・金ごまなどの種類がある。炒ると香ばしい味と香りが出るため料理には主に香味料として利用される。市販されている形態は、洗いごま・炒りごま・むきごま(皮をむいて軽く炒ったもの)・すりごま・ごまペーストなど。
なめこ	深山のけやき、ぶな・ならなど広葉樹の枯れ木や切り株に群生する食用きのこ。笠の直径は天然物は3～8cmで黄褐色、軸は長さ2～8cm。ともに粘質物でおおわれている。ツルリとした舌触りと歯切れが特徴。
絹ごし豆腐	豆腐の一種。やや濃いめに作った豆乳に凝固剤を加えて型に流し水切りをしないでそのまま固めたもの。キメが細かく、絹のようなやわらかい感触からこう呼ばれている。
合わせみそ	2種類以上のみそを混ぜて、ひとつにした物。混ぜりにくい物は良く混ぜる。
青ねぎ	ねぎは、葉鞘部(ようしょうぶ=白い部分)を食用にする根深ねぎと、葉身部(緑の葉の部分)を食用とする葉ねぎ(青ねぎ)がある。晩春から夏に、俗にねぎ坊主と呼ぶ球形の花房をつけ、白い花が咲く。関東以北では主に白根を軟化栽培して食用とし、関西以西では軟化させず緑の葉を用いる。生では特有の刺激性的臭いと辛味があるが、加熱すると甘味が出る。