

- 日本料理を調理する大切な事：**五法・五味・五色・五敵・五覚**とされています！
 - 季節や食材の調理方法、見た目の美しさ、好み、全てが融合し、満足を演出する！
- 私たちにできること…ユネスコ無形文化遺産、注目されている「和食」献立の食事を！

日本料理を調理する上で大切な事は、**五法・五味・五色・五適・五覚**とされています。季節や食材、調理法、見た目の美しさやお客様の人数、好み、もてなしの心と感謝の気持ち全てがバランスよく折り重なり、美しさを演出するのが「和食」なのです。

和食の「五」法・味・色・適・覚とは？

Washoku World Challengeより引用

五法	五法は 生（切る） 、 煮る 、 焼く 、 蒸す 、 揚げる といった5つの調理法のことです。生（切る）は刺身、煮るは煮物、焼くは焼き物、蒸すは蒸し物、揚げるは揚げ物を意味し、会席料理にはこれら5つの料理が必ず並んでいます。	
	五味 とは 酸味 、 苦味 、 甘味 、 辛味 、 塩味 という5つの味を意味し、これに 淡味 を加えることで「 六味 」となります。なお、和食で使われる調味料の基本となるのもまた「 さしすせそ 」、つまり砂糖・塩・酢・醤油・味噌の5種類です。	
五色	五色は 白 、 黒 、 黄 、 赤 、 青（緑） の5色を意味し、白：清潔感、黒：引き締め、黄と赤：食欲増進、青（緑）：安心感を表す色です。黒塗りのお盆や朱塗りのお椀、料理に添えられる葉や花などの演出もこれに通じたものかもしれません。	
五適	適温	温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で召し上がっていただく。
	適材	お客様の年齢や性別に合った素材を使う。
	適量	多すぎず、少なすぎず、適量で。
	適技	技巧に凝りすぎず、適度に手を加える。
	適心	和食器やテーブル、お部屋の雰囲気など「もてなしの心」を。
五覚	五覚はいわゆる「 五感 」のことで、 視覚 、 聴覚 、 臭覚 、 触覚 、 味覚 をフル活用して美味しい料理を味わうという意味です。歯ごたえや喉越しなどの食感を重んじる日本人にとって「 五覚 」は欠かせないものといえます。	

これらの「五」を家庭料理にとり入れることで、味のバラエティーが増え、見た目も良くなります。全てを考えて料理を作るのは大変だと思いますが、**まずは「五味」「五色」を意識することから始めてみてはいかがでしょうか？** 結果、食材を活かし栄養バランスも最適になります。

枚方市 天気/花粉 予報：来週ぐずついた天気、週末は夏日に！

日本気象協会 tenki.jpより

4/19 (金) 現在	4月20日 (土)	4月21日 (日)	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)
天気	晴のち雨	曇一時雨	曇のち雨	曇のち雨	曇時々雨	晴	晴時々曇
気温	25℃ / 12℃	20℃ / 16℃	23℃ / 16℃	20℃ / 17℃	20℃ / 16℃	26℃ / 14℃	26℃ / 12℃
降水確率	60%	50%	60%	70%	90%	20%	40%
花粉情報	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない	少ない

— 会員の皆さまへお願い !! “食文化あふれる日本” 私たちにできること —

- ❖ 日本料理を調理する上で大切な事：『五』法・味・色・適・覚 と、されています!!
- ❖ 先ずは、皆さまのご家庭に [五味] [五色] を、色とりどりの食材で楽しい食生活を!!
- 🚫 コロナ/インフル共に減少▶乗物/買物など混雑には**マスク適宜着用!!** 寒暖差に注意!!