

インターナショナルブランドホテル

アウトリガーホテルズ&リゾート

デラックスなリゾートホテルやコンドミニアムを中心に、ハワイやグアム、太平洋地域のリゾート地に展開。

アマンリゾート

タイ・ブーケットのアマンプリ、インドネシア・バリのアマンダリなどで知られる最高級リゾートホテルチェーン。フランス、タイ、モロッコなど7ヶ国に展開。

インターコンチネンタル・ホテルズ・アンド・リゾート

世界中に約130軒以上展開する高級ホテルチェーン。

ウェスティンホテル&リゾート

1930年創業、アメリカで最も伝統あるホテルチェーン。世界20ヶ国以上をカバー。

クラブメッド

世界に100以上のバカンス村を運営。航空運賃や宿泊費だけでなく、アクティビティ費なども含まれたユニークなシステム。

ザ・リッツ・カールトン

アメリカを中心に全世界に広がる高級リゾートホテル。東京六本木にオープン予定ホテル。

ザ・ペニンシュラ・グループ

香港をはじめ、アジア・アメリカに広がるホテルチェーン。

シェラトン・インターナショナル

スターウッドホテルズの中で最大規模を誇り、世界70ヶ国以上に約400軒のホテルを有している。

シックス・コンチネンツ・ホテルズ

ホリデイインやクラウンプラザ、インターコンチネンタルなど、5ブランドからなるホテルグループ。3000軒のホテルリストから地域別に検索できる。

シャングリ・ラ・ホテルズ&リゾート

アジア・太平洋地区に38のホテルとリゾートを持っている。

スターウッドホテル&リゾートワールドワイド

シェラトンとウェスティンの2大メジャーブランドを持つアメリカのホテルチェーン。世界で750以上のホテルを運営。

ソフィテル

アメリカからアジア、ヨーロッパ、アフリカまで世界各地に150軒以上も展開。

ハイアット・ホテルズ・アンド・リゾート

アメリカをはじめ、全世界にチェーン展開する最高級ホテル&リゾート。

パンパシフィックホテルズ&リゾート

アジア・北米・ミクロネシアなどの環太平洋11ヶ国に展開したホテルチェーン。

ヒルトン・ワールドワイド

アメリカを中心として、全世界に1800軒以上、都市からリゾートまでをカバーした一大ホテルチェーン。

フォーシーズンズ・ホテル&リゾート

アジア、アメリカを中心に展開する最高級ホテルチェーン。パッケージにもビジネスにも対応したプランを用意。

ホリデイ・イン

シックス・コンチネンツ・ホテルズグループ。アジア太平洋地域をはじめ、世界に1500軒以上も点在している。

マリオット・インターナショナル

全米の主要都市、リゾートを中心に全世界に1500軒以上展開するデラックスホテルチェーン。リッツ・カールトン、ルネッサンスなどのブランドも。

マンダリン・オリエンタル・ホテル・グループ

香港の「マンダリン・オリエンタル」を筆頭に約20軒点在する高級ホテルチェーン。

ラッフルズ・インターナショナル・ホテルズ&リゾート

ラッフルズとマーチャントの二つのホテルブランドからなっている。シンガポールをはじめ、アジア・ヨーロッパにデラックスホテルを展開。

ラディソン・ホテルズ

アメリカとヨーロッパを中心に、59ヶ国430軒のホテルを展開。

ル・メリディアン・ホテルズ&リゾート

ヨーロッパスタイルのホテルチェーン。フランスのリゾート地を中心にアメリカ、アフリカなど、世界の主要都市に110のホテルを運営。

ルネッサンス・ホテルズ

マリオットグループのホテルチェーン。アメリカを中心にヨーロッパ、アジア、オーストラリアなどに展開。

▼新鮮素材と云えども新鮮過ぎるのは良くない素材って知っていますか。

牛や豚、マグロやカツオ等の大きな素材は絞めてすぐに食しようとしても嫌な臭いとまるで傷んでいるようなフニャフニャな食感で美味しくありません。牛や豚は絞めて血抜きをして二日程冷蔵保管しておくとうまいです。魚にしても、首筋に刃を入れて血抜きをして置く事で、生臭さが消え、身も締まって食感が良くなるのです。

- 《海は身から川は皮から》魚は焼いたり、フライパンで炒めたりする時は海魚は身に下に、淡水魚は皮を下にします。
- 海物は海水で洗うと良い。
- 貝類は海水もしくは大根オロシで洗うと良い。

▼調味料はサシセソで入れるってことわざが有ります。

サは砂糖(肉や大根など火の通りにくいものを長煮する場合砂糖だけを入れて煮ると早く柔らかくなります。)シは塩、スは酢(酢を早く入れると酸が抜け味に曇りがかかってしまいます。)セは正油(醤油)ソは素(味の素)(味の素は1番最後に味にまるみをつける為に入れます。私たちプロは味の素を入れてから味を見るのではなく、味の素を入れる前に味を整え、最後に隠し味程度に味の素を振るのです。そうしないと、舌が味の素に負けてしまい、本来の味さえ解らなくなります。また、味の素を煮すぎると苦味が出て、とんでもない味になってしまいますので気をつけて下さい。※サシセソのソは味噌と云うのは、ことわざの中の事です。実用的に、味噌は、すべての料理に使うわけでは有りません。味の素の使い方こそが肝心です。ソは味の素と理解していただいた方が得策です。

▼料理を美味しく作るコツ

- フライパンをよく焼く
- 素材の形は整える
- 素材は火の通りにくいものから順番に火を通して行く
- 調味料は、調理酒を最初にいれる。(フライパンの臭み取りを兼ねる)
- 味の素は入れ過ぎると後味が悪くなる(味の素は味ではなく、料理の丸みに使用)

▼人の体に優しい酢について！

酢は酒からできるのです。酢は、約1万年前、酒が偶然発酵して生まれました。

酢を摂ると体や筋肉は柔らかくなります。酢は殺菌力がすごく高く、食品の保存殺菌にも効果を発揮します。

食材と酢

- 牛蒡や蓮根、ウド、マッシュルーム等のアク抜きや変色を防ぐには酢水に漬けます。《白くなる》そうする事で空気にふれて酸化するのを防ぐ事が出来ます。
- いたみかけの野菜が新鮮さを取り戻す。
- 魚を網で焼く時やフライパンで魚を焼く時は、魚の表面に少し酢を塗っておくと皮が破れ難くなります。これは酢が魚の表面のたんぱく質をかためる現象によるものです。そして、魚のうまみも閉じ込めてしまうのです。
- 魚を煮る時に酢を入れると骨まで柔らかくなります。煮炊きや甘露煮等にも、是非酢を使って下さい。【煮なくても酢は魚の骨を柔らかくします・・・マリネ】
- ポテトサラダを作る時、湯搔いたジャガイモに酢を少し入れてほぐしておく。少し冷めてからマヨネーズで味をつけると味に甘味が出ます。
- 嫌な臭いを取り除きます。
- アンカケ焼ソバに酢を少したらずと油のしつこさが消えます。
- イカの皮を簡単にむくには酢に浸ける。
- 豚の胃袋や腸等は塩と酢と小麦粉で洗う。
- まな板は酢で洗いましょう。
- 鉄鍋に付着した油のカスは鍋を焼いた後、酢で洗いました。すると簡単に油が取れました。

▼素材をゆでる [基本=硬い場所からゆでる・芯からゆでる]

和え物やサラダ、料理の下準備等でゆで方を知らないと美味しくいただけません。

球根類は水から湯で、葉緑野菜や茎、芽、実は湯から湯です。

ゆでる時間は素材や素材の大きさによって異なりますが、青菜等は湯に入れて3秒～5秒で大丈夫です。

ゆでた後、今一度、火を通す調理の場合は硬めにゆでましょう。

ここで言う塩や酢とは、味では有りませんので少々です。

その場合、調理法によって冷水に取るかザルに取るかは、多少違います。ご了承下さい。

(中国料理では素材をゆでる時にサラダ油を少し入れます。そうする事で素材に油膜をはり味を逃がしません。)

ブロッコリー	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます
カリフラワー	酢と塩を足した沸騰湯	ザルで冷ます
アスパラ	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
百合の蕾	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
キャベツ	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます
ソラマメ	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます
サヤエンドウ	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
枝豆	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます
インゲン	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
ハウレンソウ	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
ジャガイモ	水から湯でる	ザルで冷ます
ニンジン	水から湯でる	冷水
ダイコン	米のとぎ汁で水から	冷水
竹の子	米のとぎ汁で水から	
ハクサイ	沸騰湯	冷水
トウガン	沸騰湯	冷水
ミョウガ	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます
レンコン	酢を足した水から湯でる	ザルで冷ます
オクラ	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
チンゲンサイ	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
ターサイ	塩とサラダ油の沸騰湯	冷水
春菊	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます
ウド	酢を足した沸騰湯	冷水
フキ	塩とサラダ油の沸騰湯	
ズイキ	酢を足した沸騰湯	
モヤシ	沸騰湯	冷水
菜の花	塩とサラダ油の沸騰湯	ザルで冷ます

其の他

- ヨモギのアク抜き 塩と重曹(ベーキングパウダー)を入れた沸騰湯でさっとゆで、すぐに冷水に取る
- 薩摩芋のアク抜き 水に漬けておく
- 栗のアク抜き 渋皮を剥いてミョウバン水に漬ける
- 竹の子のアク抜き 米のとぎ汁、赤唐辛子で煮る。中の白い粉、粒は食べても問題は無い。
- ワラビは重曹や灰、木炭等の何れかを入れて水から湯でる。
- ジャガイモを炒める料理に使う時は、適当な大きさに切ってから10分ほど水にさらして置くと良い。

- トマト トマトを料理に使う時は、ヘタを取って頭の皮部分に十文字の切れ目を入れ、さっと湯にくぐらせて冷水に取り皮を剥いてから、思うように刻むのがベスト。
- ほうれん草 たっぷりのお湯に根元からそろえて入れ、ひと煮立ちさせたら、すぐ冷水にとってアクを抜きます。茹でるときに、塩と砂糖をひとつまみ入れるのがポイントです。塩は色を鮮やかにし、砂糖はシュウ酸を消す働きがあります。
- ナス 普通は水にさらしますが、薄い塩水にさらすとより効果的です。また、パットなどに並べて塩をふり、しばらく放置すると、水分といっしょにアクも抜けます。
- タケノコ 大きな鍋にタケノコがかくれる程度の水を入れ、タケノコと米ぬかカップ1杯赤唐辛子2、3本を入れて茹でます。新鮮なもので30分くらい、そうでないものは1時間くらいが目安です。茹でたら常温になるまでそのままにしておくのがポイントです。先端を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に包丁を入れておくと、後で皮がむきやすくなります。
- ごぼう 料理に合わせて切ったものから、酢水につけていきます。酢水は水カップ5に対し、酢大さじ1くらいが目安です。あまり酢水につけすぎると、ごぼうが硬くなったり香りがとんだりしますので、5分～10分くらいでザルにあげて水洗いします。酢水のあとに水をとりかえてさらしておくと、ごぼうが硬くなりますので注意しましょう。

▼肉を柔らかくする調理法

- サンザシの実を入れて煮る。
- りんごと合わせる
- 蜂蜜につける
- 酢につける
- 紅茶で煮る
- 酒、老酒、赤ワイン等に漬ける
- パイナップルや梨、キウイを薄切りにして2、3時間、肉に合せ置く
- 包丁で叩く。排する。(肉に網状に切れ目を入れて筋を切る方法)
- 重曹を加える。

▼肉、内臓の臭みを取る方法

- 茶の葉で揉む
- ネギ、生姜などの香味野菜や香辛料で湯がく
- 酢につける
- 塩、酢、小麦粉で洗う
- 牛乳に漬ける
- 蒜、生姜、葱の出し汁に漬ける
- 下湯でする。

▼冷気の苦手な野菜

- なすび
- 玉葱
- キュウリ
- 葱
- じゃがいも
- 大根 消化を助けるジアスターゼ

▼殺菌作用のある野菜

俗に生で食する刺身などに添えてある野菜はその素材に付いている毒や菌の効力をなくす力があります。また、魚の生臭さを取り除く効果もあります。アジやイワシ・カツオ等のお刺身には寄生虫がいる事もまれにありますが、それらの力を弱める効力としてアサツキ等が添えてあります。刺身に大葉を巻いて食べるのも、ただ美味しいと言うだけではないのですね。

- 大葉(しその葉) ・茗荷(みょうが) ・梅干 ・にら ・ニンニク ・アサツキ ・ネギ ・パセリ
- 生姜 ・大根

日本料理の料理用語について

1	相生結び	相生とは、一緒に育つという意味。夫婦の契りが、深くともに長生きする事の象徴とされる。慶事の結び方である。
2	青煮	蒨、蕨、ぜんまい、空豆など青色をいかした煮物。茹でた青野菜を急冷して、冷ました八方出しに漬け込む。
3	青寄せ	ほうれん草を当たり鉢ですりつぶし、水を加え、そのまま鍋にとって、火にかける。さらしと氷水を準備し、浮いてきたあくをさらして受けて、冷水で冷ます。和え衣や、田楽味噌に、青色をつけたいときに使う。
4	あしらい	料理のつけあわせのことを指す言葉。料理に彩を添えて、目を楽しませる役割を持つ。吸い物(お椀)では、椀つまのことをあしらいと言う場合もある。
5	淡雪	卵白を泡立てたもの。お菓子によく使われる。
6	射込み	鶏肉や、魚や、野菜を袋状にして、中に詰め物をした料理。詰め物をした後、蒸したり、炊くなどする場合が多い。
7	いざよい (十六夜)	材料を丸型に仕上げた料理を月に見立てた言葉。満月や十五夜という言葉に、遠慮して、十六夜となった。
8	いそべ	海苔を使った料理につける名称。海苔の入った和え衣で和えれば磯辺和え。衣に海苔を混ぜたり海苔に付けて揚げれば、磯辺揚げ。
9	市松	二色の四角が交互に組み合わされた模様を指す。市松巻き。白身と赤身の魚を角造りにして、市松模様盛りに盛付けた、市松造り。
10	煎り煮	油を使わずに材料を、煎り付けるように煮る方法。煎り卵、煎り豆腐。煮汁を少なくして、材料に味を付けて仕上げる。
11	印籠	材料を筒抜きして、そこに詰め物をして、印籠に見立てる料理。
12	温州和え	柑橘類を使い、酸味を生かした料理。魚介類は、昆布締めや、酢しめしたものとみかんの実と和える料理。
13	江戸煮	蛸を煎茶と酒で、柔らかく戻したものを、ポン酢で食べる料理。蛸を煎茶と酒で、柔らかく戻し、醤油とみりんと柚子で煮たものも、江戸煮という。
14	烏帽子切り	ごぼうやうどの切り方。小口切りと斜め切りを交互に繰り返して、烏帽子に見立てる。
15	おかべ	豆腐の別名。豆腐を白壁に見立てて、おかべというようになった。宮中の言葉。岡部和えといえ、豆腐の白和えのことを指す。
16	小原木・大原木	織切りにした材料を束ねたもの。京都の大原女が、売り歩く薪の形に似ているところからこう呼ばれる。
17	織部	緑の釉薬をかけた器。緑色に色付けした料理にも用いられる名称。
18	翁(おきな)	白髪昆布を使った料理につけられる名前。焼き魚に白髪昆布を振り掛ければ、翁焼き。切り身魚に、白髪昆布をのせて蒸せば、翁蒸し。お造りに、白髪昆布をまぶした翁造りなどがある。
19	オランダ	油を使って、炒めたり、揚げたりすることと、ねぎや唐辛子を使うといった特徴がある。茄子のオランダ煮は代表的な使い方である。
20	温泉卵	65℃～68℃の湯に約25分つけているとできる。温度卵ともいう。
21	かしわ	鶏肉の別称。
22	柏蒸し	柏の葉に包んで蒸す手法。材料に柏の葉の香りに移る。
23	鹿の子包丁	鹿の子模様のように格子状に包丁目をいれること。赤貝や、いかによく用いられる。
24	かぶら蒸し	白身魚の上にすりおろした蕪に卵白を少し加えたものを乗せて蒸し揚げる料理。餡をかけて食べる事が多い。
25	鎌倉和え	大根おろしをあわせ酢で調味した和え衣で和えた料理。白身魚や、貝類を和える。おろし山葵や、生姜のみじん切りを天盛りにする。
26	皮霜	鯛など、皮に甘味のある魚を皮付きでお造りにしたいときに、皮の部分に熱湯をかけて、皮を食べられるようにする技法。熱湯をかけたらずぐにね冷水にとり、あら熱が取れ

日本料理の料理用語について

		たらずぐに水気をきちんと取ることが重要である。
27	川千鳥	すっぽんを使った、椀だねの名称。通常すっぽんは、丸と呼ばれるが、献立では川千鳥と表現されることがある。
28	雉焼き	醤油、みりんを合わせた地につけ、焼いた料理。
29	亀甲	亀の甲羅のように六角形に切ったもの。亀甲椎茸などに使われる。
30	砧巻き	大根や、きゅうなどを、桂剥きにしてたて塩に漬けて殺し、蟹や海老などを芯にしてくるくと巻いたもの。
31	黄身ごろも	卵黄をときほぐし、ふるった小麦粉を加えてつくる揚げ衣。
32	肝和え	貝類の肝を裏ごして調味した和え衣。酒、みりん、醤油などで、仕上げる。
33	伽羅煮	独活や落などを酒、みりん、醤油などで、黒光りするように煮上げる料理。しっかりと煮上げるので、日持ちがよい。
34	銀餡	出汁に、塩、薄口醤油、みりんなどで味を付けた餡。煮物、蒸し物に、掛けて供する場合が多い。
35	空也蒸し	角切りにした豆腐に下味をつけ、茶碗蒸しの中に入れて蒸す料理。餡を掛けて、山葵をのせる。
36	具足煮	蟹や、えびの甘味を使った、白味噌仕立ての味噌汁。
37	管ごぼう	ごぼうを茹でて、芯を細い金串で抜いたもの。中に射込んで蒸したり、煮たりする。
38	源平	源氏の白。平氏の赤。にちなんで、紅白の材料をつかって仕上げた料理に使う言葉。鮪と烏賊のお造りを源平造りという。
39	甲州煮	ワインで煮る事を指す言葉。
40	黄金焼き	白身魚や、いかに卵黄を塗ってあぶり、綺麗な黄金色に仕上げたもの。ろう焼き、黄身焼きともいう。
41	子がらみ	魚の卵と刺身を和えたもの。同じ種類の魚で和えた場合は、親子和えともいう。
42	酒煎り	材料の癖や臭みを取り除き、先の風味をつけることを目的とする。鍋に少量の酒を入れ、酒の汁気が無くなるまで、焦げ付かないように煎る。
43	さえずり	くじらの舌のこと。おでん種に使われる。
44	酒塩	酒と塩をあわせたもの。煮物に使われる。酒の風味が加わるので、水塩より風味が良い。
45	酒煮	酒と、塩、出し昆布で煮る料理。鮮度の良い白身魚によく用いられる技法。
46	酒蒸し	白身魚や貝類を蒸す時に多く用いられる手法。昆布を敷いて材料をのせ酒を振りかけて、強火で蒸す。銀餡をかけて供する事が多い。
47	さくら鍋	さくらは馬肉の事。ねぎ、椎茸、白菜、豆腐などと一緒に、味噌仕立ての鍋のこと。
48	桜煮	蛸の煮かた。出汁と酒に生姜を加え、霜降りした蛸を柔らかくなるまで戻し、みりん、砂糖、しお、醤油で味付けする。
49	笹揚げ	白身魚のすり身を笹の葉にのせて、油で揚げる料理。笹の葉の香りがほんのりとすり身に移り、良い風味となる。
50	ささづくり	鮎の洗いのこと。薄くそぎ造りにした鮎を、氷水であらい酢味噌で食べる。
51	時雨煮	蛤やあさりなどを生姜の風味を利かせて煮つめる料理。
52	信濃・信州	そばを用いた料理の名称。白身魚にそばをのせて蒸せば信州蒸し。そば粉を使って衣を作り、揚げれば信州揚げ。
53	信田	薄揚げを用いた料理の名称。薄揚げで巻く事を信田巻きという。
54	蛇の目	胡瓜や、独活、人参を小口にきって、中心の部分をくり抜いたもの。
55	蛇腹胡瓜	胡瓜の太さの半分くらいまで斜めに細かく包丁を入れる。反対側からも同様に包丁を入れる飾り切り。たて塩につけて殺し、適当な大きさに包丁して使う。
56	じょうよ蒸し	山芋をのせて蒸した料理。白身魚におろした山芋をのせて蒸す。銀餡を掛けて供する場合が多い。

日本料理の料理用語について

57	白和え	豆腐と白ゴマのペーストを調味した和え物。岡部、お壁ともいわれる。
58	しんじょ	白身魚のすり身に卵白、大和芋などを混ぜて、加熱した料理。いろいろな料理に応用され、利用頻度も高い。
59	せごし	鮎の造りの一種。頭を切り落とし、内臓を取り除き、そのまま小口に3ミリ位の幅できる。残った内臓や、血合いを綺麗に掃除して、洗いにして酢味噌で食べる。
60	大船煮(たいせんじ)	貝類と大豆と一緒に煮た料理。大豆を戻し、貝類を柔らかく煮た鍋に加え調味する。
61	高杯(たかつき)	足の付いた器の名称。高杯よりも高い器を馬上杯という。
62	滝川豆腐	豆乳を寒天で寄せたものを麺のようにしたもの。旨だしと、薬味で食べる。
63	叩きごぼう	ごぼうをあたり棒で叩くことにより、味のしみ込みを良くする方法。
64	丹波揚げ	栗の皮をむいて薄くスライスしたものを材料につけて揚げた物。栗を使った料理には丹波の名前がつけられる。
65	ちよく(猪口)	口取りなどで、深めの小さい器に盛る料理を指す言葉。ちよこと言う場合もある。
66	九十九煮	豆腐、たまねぎ、鶏、ニンジン、ジャガイモを出汁、砂糖、みりん、醤油で煮たものにあわ立てた卵白を流し蓋をして蒸し揚げる。蒸した卵白を九十九髪に見立てた料理。
67	当座煮	野菜や小さい魚を水、酒、砂糖、みりん、醤油などで少し濃い目の味に煮た料理。蔬の当座煮が有名。
68	東寺揚げ	東寺は湯葉の事。材料を湯葉で巻いて揚げたもの。冬季は木枯らし揚げともいう。
69	唐人	砂糖のこと。砂糖は昔の唐の国から渡来したとされているところからつかわれることば。
70	南禅寺揚げ	水を切ったとうふに小麦粉、卵を加えて衣にして、魚や、野菜を揚げたもの。南禅寺名物の豆腐からつけられた名称。
71	南禅寺蒸し	水切りした豆腐に、卵を混ぜて彩の野菜を加えて蒸す料理。
72	難波	ねぎを用いた料理に使われる言葉。ねぎの産地、難波から使われる名称。
73	南部	ごまを使った料理につける言葉。ごまをつけて焼けば南部焼き。揚げれば、南部揚げ。
74	能代揚げ	材料にのりを巻いて、揚げたもの。能代は、のりの商品名。
75	はかた	色の違う材料を2~3種類重ねて、包丁した際に博多帯の模様になる料理に付く名称。切り口を綺麗に見せる包丁が重要である。
76	白扇揚げ	白妙揚げの別称もある。水溶き片栗粉に泡立てた卵白を混ぜた衣で揚げる。鶏のささみや、いか、えび、きすに用いられる。焦げやすいので、新しい油を用いる。
77	箸洗い	会席料理で献立の中ごろに出てくる吸い物。前の料理の口直しと、次の料理の味をひきたたせる役割を持つ。小さなお椀に、あっさりとした実をいれる。
78	八寸	会席料理で酒の肴をもる白木のお盆のこと。八寸の料理は、山のもの、海のものを取り合わせ、形、いろ、味が同じにならないものにする。
79	翡翠揚げ	銀杏を衣にして揚げたもの。新銀杏の皮をむき薄くスライスする。薄い天衣を繋ぎにして材料に付けてあげる。
80	火どる	材料をバーナーで、軽く炙ることを言う。
81	袱紗卵	ふくさとは柔らかいという意味で、半熟程度の仕上げ具合の料理。中に野菜などの具が入り、蒸される場合が多い。薄揚げを半分に切り、開いた中に下味の付いた、豆腐、ひき肉、野菜類を詰め、煮た料理。
82	舞子井	どじょうの卵とじ。笹がき牛蒡と一緒に卵とじにする。舞子地方特産のどじょうをつかったところから来た名前。
83	まえもり	日本料理で主役の料理に添えられる、脇役の料理。日本料理では、主役が上。脇役が手前に盛られる。西洋料理では逆になる。
84	幕の内	弁当の名前。昔、芝居の幕間に食べた弁当の名前に由来する。

日本料理の料理用語について

85	真砂	真砂とは細かい砂という意味で、ほぐした真子などで和えた料理につけられることがある。真子を使った場合には、子がらみということもある。
86	真砂揚げ	材料に新びき粉やけしのみ、ごまをつけて揚げる料理につけられることがある。
87	松笠	いか、あわび、などに格子状に包丁をいれて加熱する。身がはせて、切り目が松笠のようになる。
88	松風焼き	表面にこしを切った卵白を塗り、けしのみをふって乾かすように炙る。
89	松葉	松葉のように包丁すること。松葉ごぼう、松葉ゆずなどがある。松葉海苔は、細かく切った海苔の事。
90	みぞれ和え	大根おろしを和えごろもにした和え物の名称。
91	焼き霜	鰹のたたきに代表される、皮目を直火で炙る手法。熱く熱した鉄の棒を皮目につけて焼く方法もある。
92	八幡巻き	柔らかく戻して焚いた牛蒡を芯にしてアナゴやうなぎを巻く。たれ焼きにする。
93	幽庵焼き	醤油、酒、みりんをあわせて柚子の輪切りを入れる。切り身魚をつけこんで風味をつける。茶人、幽庵が創案したので、この名が付いた。
94	袖香蒸し	魚の酒蒸しに柚子の輪切りをのせて蒸す料理。
95	吉野	吉野葛のこと。とろみをつける料理に用いられる言葉。
96	寄せ菜	ほうれん草の葉を当たり鉢ですり、水を加えたものを鍋で加熱する。あくのようなものが浮かんでくるので、それを晒しで受けて冷やす。そこで取れるものが、寄せ菜で、青色の着色に使われる。木の芽味噌の着色に使われるのは代表的。
97	呼び塩	塩抜きするときに用いられる技法で、真水に少し塩をいれると真水で塩抜きするよりも早く塩抜きできる。
98	ろう焼き	黄身焼きと同じ手法。卵黄を数回塗り、艶良く焼き上げる手法。
99	六条豆腐	水気を切った豆腐に塩を塗ったり、醤油で煮てから陰干しにしたもの。精進料理で和え物や、吸い物に使われる。
100	若菜蒸し	茹でて下味をつけた春野菜を細かく刻み、泡立てた卵白をつなぎとして、切り身魚にのせて蒸す料理。銀餡を掛ける事が多い。