

オマケ 1 調理法ヒント

ここでは、現実にある主な調理法を紹介します（参考は Wikipedia です）。もちろん、異世界食通は異世界での調理のため、これに囚われません。魔法による殺菌もできますし、無重力下で怪獣を調理する世界もあります。あくまでプレイヤーにとってのヒントとなる程度のものでして扱ってください。

焼く

直火焼き 串焼きや網焼きなど。直接、火で炙る。

鉄板焼き 石板焼き 陶板焼き 板の上で焼く。挟めば挟み焼き。石で焼けば石焼き。

焼き付け（リソレ） 表面を焦がすことで肉汁の流出を抑える技法。

炒める／煎る 少量の油で焼く。ソテーともいう。

焙煎 豆／茶葉／香辛料などに火を通して、香りや味を強める／風味を変える。

揚げる

素揚げ 衣なしで揚げる。下ごしらえにも使われる。

から揚げ 小麦粉や片栗粉の衣をつけて揚げる。

揚げ焼き 素材が浸かる程度の油で揚げながら焼く。焼き方の一種でもある。

天ぷら 小麦粉と卵の衣で揚げて、衣の中で食材を蒸す。

フライ パン粉で揚げる。肉の場合はカツ、芋の場合はコロケともいう。

揚げ菓子／スナック お菓子を揚げたもの

蒸す

蒸らし 米を炊くなど。湯気を使って食材をふっくらとしあげる。

蒸し焼き 蓋をして中に火を通す。焼き方の一種でもある。塩で覆う塩釜焼きもこれ。

オープン焼き／窯焼き 焦げ付きにくく、高温で調理できる。ローストともいう。

茹でる 水（塩水）で茹でる。味付けのためではない。下ごしらえのための下茹でなど。

煮る

煮込み 食材をたっぷりの煮汁で長時間煮る。

煮付け 食材を少量の煮汁で濃いめに煮る。

含め煮 素材の味を活かすため、薄味の煮汁で弱めにじっくり煮る。

煮浸し 薄味の汁でサッと煮て、煮汁の中で冷まして味をしみこませる。

煮詰める 煮汁をとばして味を凝縮させる。ごろっと食材が含まれていれば煮転がし。

燻製 木材から出る煙を当て、食材に香り付けする。長期保存可能に。スモークともいう。

漬ける 塩、醤油、味噌、糠、粕、アルコール、砂糖、油、酢、からしなどに漬ける

和える 食材とからし、味噌、ゴマ、梅、ネギ、大根おろし、魚卵などを和える

冷凍 食材を冷やす。アイスクリームやシャーベットなど。冷凍食品も。

真空調理法 真空下で調理することで風味やうまみを逃さず、低温で柔らかく仕上げる。

電子レンジ マイクロ波照射により食品を加熱する。