

無料ガイド · V1

# 料理が上達する12の基礎原理

火加減、塩、酸、油、香り、食感、ソース、発酵。料理を感覚だけで終わらせないための小さなガイド。

**森田 光海(Terumi Morita)**

フランス料理を中心に修業した日本人料理人・ホーチミン在住

terumimorita.com · substack.com/@teroom

火加減、塩、酸、油、香り、食感、ソース、発酵。料理を感覚だけで終わらせないための小さなガイド。

森田 光海 (Terumi Morita) ・ フランス料理を中心に修業した日本人料理人。ホーチミン在住。 [terumimorita.com](http://terumimorita.com) ・ v1 ドラフト

---

## はじめに

これはレシピ集ではありません。長年厨房で働いてきた料理人が、いちばん頻繁に立ち返る十二の考え方をまとめた、ごく短いフィールドガイドです。これさえ腹に落ちていれば、本棚にあるどのレシピも、いままでより少し読みやすくなるはずです。

「料理の基本」と聞いて何を思い浮かべるかは、人によって違います。技法(切り方、ソース、生地)を指す方もいれば、素材(玉ねぎ、油、塩)を指す方もいる。諸説あります。私の見方では、基本とはそのどちらでもなく、レシピが裏でひそかに制御しようとしている目に見えない変数——熱、時間、塩、酸、油、香り、動き、構造——のことです。レシピは「何をするか」を書いてあります。このガイドは、それをしているあいだに「実際に何が起きているか」を書いてあります。

それぞれの原理は同じ形式で並べてあります。短いタイトル、なぜ大事か、二十年の現場で何度も見てきた初心者の誤解、料理人としての私の見方、今夜試せる小さな実験、そして、もう一步深く知りたい方のためのジャーナル記事と本のリンクです。

健康効果の話はしません。魔法の話もしません。あるのは、組み合わせて初めて意味を持つ、十二の静かな考え方だけです。

---

# 1. 火加減は火力だけではない。

なぜ大事か。家庭料理で最大の混乱は、「火」と「炎」を同じ言葉として扱ってしまうことから起きます。コンロの炎は一つの変数。鍋そのものの温度は別の変数。そして、その熱が食材へどう伝わるかは三つ目の変数です。レシピが言う「中火」は最初の変数の見当をつけているだけで、食材が感じているのは三つ目の変数です。

初心者が誤解しやすいこと。ダイヤルを回せば鍋がすぐ反応すると思いがちです。実際は違います。重い铸铁鍋は、火を弱めても数分は温度が上がり続け、火を強めても数分は冷たいままです。食材が感じているのは「炎」ではなく「鍋」です。

料理人としての見方。鍋を確かめるとき、私はめったにダイヤルを見ません。音を聴き、油を見て、手をかざします。鍋の状態を読む方法は何通りもあります——音、艶、煙、香り。私が一番頼っているのは油の表面です。フラットだった油がふっと細かく波打ち始めた瞬間、それが、その鍋と、そのコンロでの「中火」の入口です。

試してみてください。中火で空の鍋を六十秒温めます。油を小さじ一加え、その後三十秒、表面を見ます。さざ波が立ち始めた、その瞬間が、あなたの鍋の「中火」です。レシピには分からない情報を、あなただけが手にしている状態です。

**関連記事:** [中火とは本当は何を意味するのか](#) **関連書籍:** [The Science of Japanese Cooking: Volume I \(英語版のみ\)](#)

---

## 2. 焼き色と焦げは違う。

なぜ大事か。私たちが「香ばしい」「深い」「ロースト感」「コク」と呼ぶ味のほとんどは、メイラード反応——アミノ酸と還元糖が乾いた熱と出会うときに起きる化学反応——から始まります。これが、淡い色の鶏むね肉と黄金色の鶏むね肉とのあいだの距離です。そして、これは見落としやすい。なぜなら、「焼き色」と「焦げ」の境界は、多くの人が思っているより狭いからです。

初心者が誤解しやすいこと。「焼き色をつける」を色として読んで、まだ薄いベージュの段階で止めてしまう。メイラード反応の窓はまだ開いたばかりです。レシピが約束していた味は、もう少し深い色のところに住んでいます。

料理人としての見方。私は焼き色を「色」ではなく「音」で捉えます。最初に鍋に入ったとき、食材は元気のいい、忙しいジューツという音を立てます。その音がやがて柔らかくなり、低く持続するパチパチという音に変わったとき、表面の水分が抜け、糖とタンパクの反応が走り、色が乗り始めています。その音は、タイマーよりも正確に「次のステージを見始める合図」を教えてください。

試してみてください。鶏もも肉を皮目から、よく熱した鍋で動かさずに焼きます。覗かず、聴いてください。最初の元気のいい音が、低い持続音に落ち着いたら、片方の端を持ち上げます。色が濃いキャラメル色——コーヒーでも、焦げパンでもなく——なら、ちょうど窓の中です。

**関連記事:** [焼き色と焦げの境界線はどこにあるのか](#) **関連書籍:** [The Science of Japanese Cooking: Volume I \(英語版のみ\)](#)

---

### 3. 塩は水分を動かす。

なぜ大事か。塩は「最後に加える味」ではありません。塩は条件——食材から水分が出入りする化学的な環境です。塩をした玉ねぎは水を吐きます。塩をしたきゅうりは水を抜きます。塩をした鶏むね肉は加熱中に水分を保ちます。早めに使えば、塩は食感まで作り直します。遅く使えば、味だけ作り直すことになります。

初心者が誤解しやすいこと。多くの家庭料理では、塩は最後、食卓の上で振られます。そう習ったからです。すると食材自体は下味が薄く、塩は表面に鋭い線として残り、ひと口の中に織り込まれません。

料理人としての見方。私は塩を三回入れます。最初(生の食材に、水を引き出して味を入れる)、調理中(煮汁や表面に味をつける)、最後(微調整。救済ではない)。最初の一塩がいちばん大事で、家庭料理でいちばん飛ばされる工程でもあります。

試してみてください。トマトを薄切りにします。半分には昼食の一時間前に塩、もう半分には食べる直前に塩を振ります。両方食べ比べてみてください。先に塩をしたほうが、深く、甘く、よりトマトの味がします。

**関連記事:** [塩は省略できない——調味ではなく構造として読む](#) **関連書籍:** [Cooking Before Recipes \(英語版のみ\)](#)

---

## 4. 酸は味の輪郭をつくる。

なぜ大事か。塩がいちばん大きな声の調味料なら、酸はいちばん静かな調味料です。レモン汁、酢、ワイン、ヨーグルト、トマト——どれも皿の上で自己主張はしませんが、それが「ない」ことが、料理全体を平坦にします。酸が味にすることは、絵に輪郭線が果たす仕事に近い。何がどこにあるか、目に分かる形を与えます。

初心者が誤解しやすいこと。何か物足りないと感じたとき、初心者は塩を足します。でも問題は「塩不足」ではなく「酸不足」のことがあります。コクが強すぎるスープにレモンをひと垂らし、ぼやけた煮込みに酢をひとふり。それだけで料理が急にピントの合った像になります。塩は動かしていません。

料理人としての見方。できあがった料理を味見して何かが違うとき、私は塩に手を伸ばす前に短いチェックリストを通します。酸か。温度か。脂か。鮮度か。最初に確かめるのは酸です。いちばん安く直せて、いちばん忘れられている要素だからです。

試してみてください。シンプルな鶏のスープを作ります。味見します。レモン汁を数滴落とします。もう一度味見します。さっきは「ぼんやりとあたたかい」と感じた風味が、急に輪郭を持ちます。鶏はここ、玉ねぎはここ、ハーブは上に乗っている、という風に。

**関連記事:** [酸はいちばん静かな力](#) **関連書籍:** [Cooking Before Recipes \(英語版のみ\)](#)

---

## 5. 油は香りを運ぶ。

**なぜ大事か。** 私たちが「香り」として感じている分子の多くは、脂溶性です。つまり、油やバターに溶け、その脂質の層を通過して鼻まで運ばれます。バターで仕上げたソースが膨らんで感じられる理由、最後にひとたらしのオリーブオイルが、調理に使った同じ油よりも明るく香る理由、ノンオイルのドレッシングが、ヴィネグレットより薄く感じる理由——どれもこれです。

**初心者が誤解しやすいこと。** 油を「焦げつき防止のための媒体」とだけ捉えてしまう。完成料理においては、油は香りを運ぶ装置でもあります。取り除けば、カロリー以上のものが消えます。

**料理人としての見方。** フランス料理は私に、バターと油を二つの役割で考えることを教えました。調理中の構造的な役割と、仕上げの香りの役割です。火を止めたあとに冷たいバターをひとかけ、ソースに回し入れる——フランス語で *beurre monté* と呼ぶ技です。とろみがつくだけでなく、ソースの中のほかのすべての香りが表面まで持ち上げられ、嗅げる場所に出てきます。

**試してみてください。** シンプルなトマトソースを作ります。器を二つに分けます。一方には盛りつけ直前に小さじ一の良いオリーブオイルを混ぜます。比べてみてください。仕上げに油を入れた皿は、部屋の向こうからでも香ります。

**関連記事:** [バターはなぜフランス料理の背骨なのか](#) **関連書籍:** [Cooking Before Recipes](#)  
[\(英語版のみ\)](#)

---

## 6. 食感は切り方から始まる。

**なぜ大事か。** 食材に熱が入る前に、包丁は「その食材がどう仕上がるか」を決めています。同じ玉ねぎを厚く切ると薄く切るとでは、色のつき方も、火の通り方も、甘さの出方も、食卓での味も違います。食感は調理の最後の工程ではなく、最初の工程です。

**初心者が誤解しやすいこと。** 切り方を「速さ」と「見た目」の問題だと考えてしまう。揃った切り方は美意識の問題ではありません。揃っていないと火の通り方も揃わず、同じ鍋の中で、生焼けと焼きすぎが同時に起きます。

**料理人としての見方。** 良い切り方とは何か、諸説あります——均一さ、角度、方向。私の見方では、いちばん大事な変数は「切り方」と「食材の繊維の向き」の関係です。肉を繊維に対して垂直に切ると、繊維が短く分割され、噛みやすい食感になります。繊維に沿って切ると繊維はそのまま長く、何時間も煮込む料理なら問題ありませんが、短時間で焼く料理ではかたい食感になります。

**試してみてください。** 焼いたステーキを二つに切ります——半分は繊維に対して垂直に、もう半分は繊維に沿って。それぞれ噛んでみます。食感の差は劇的です。肉は同じです。

**関連記事:** [繊維に対して垂直に切ると、なぜ食感が変わるのか](#) **関連書籍:** [料理道具はなぜその形なのか](#)

---

## 7. 大きさは火の通りを変える。

**なぜ大事か。** 熱は食材の外から内へ移動します。同じ食材でも、小さな切り身は大きな切り身よりずっと早く目標温度に達します。「片面八分」という指示がしばしば外れるのはこのため、その指示は、レシピの著者の台所にあったステーキを前提にしているのであって、あなたの手元のステーキを前提にしていないのです。

**初心者が誤解しやすいこと。** タイマーを食材より信用してしまう。タイマーが測っているのは**時間**で、温度計や指の感覚が測っているのは**目の前の食材**です。前者は推測で、後者は情報です。

**料理人としての見方。** 私は時計ではなく食材で料理します。時計は杵でしかありません——「いつから確かめ始めるか」を教えてくれるだけで、「いつ止めるか」は教えてくれません。たいていの肉は、表面を押し、端を持ち上げ、出る肉汁を見ます。たいていの野菜は、ひとかけ味見します。時計はアシスタントであって、上司ではありません。

**試してみてください。** ズッキーニを、角砂糖サイズの一片と、その三倍サイズの一片に切ります。同じ鍋で同時にソテーします。小さいほうは大きいほうの四分の一の時間で火が通ります。スタートは同じ。時計は一つの数字を示しましたが、食材は二つの数字を示しました。

**関連記事:** [大きさと形は、火の通りをどう変えるか](#) **関連書籍:** [The Science of Japanese Cooking: Volume I \(英語版のみ\)](#)

---

## 8. 休ませることも調理である。

なぜ大事か。食材は、火から下ろした瞬間に調理が止まるわけではありません。外側の層が、その後も数分間、内側へ熱を伝え続けます——西洋料理では *carryover cooking* と呼ぶ現象です。オーブンから出した瞬間にレアだった肉も、十分後にはミディアムレアになっていることがあります。炎は触れていないのに、です。「休ませる」とは「冷ます」ことではなく、調理の最後の静かな工程です。

**初心者が誤解しやすいこと。** お腹がすいて、肉をすぐに切ってしまう。熱い筋肉の中心に押し込まれていた肉汁はまだ再配分が終わっておらず、まな板の上に流れ出てしまいます。料理人はまな板を食べていて、肉を食べていない、ということになります。

**料理人としての見方。** 私は「休ませる」を、選択肢ではなく必須の工程として扱います。ステーキなら、焼いた時間と同じくらい。ロースト肉なら、十～十五分、軽くアルミで包んで。魚なら、温めた皿の上で一～二分。素材ごとに窓は違いますが、論理は同じです。食材は今もまだ調理中で、料理人の仕事は、それを最後まで終わらせることです。

試してみてください。同じ鶏もも肉を二つ焼きます。一つはすぐに切ります。もう一つは五分休ませてから切ります。まな板を見てください。最初のほうは肉汁の池ができ、二つ目はそのままです。

**関連記事:** [キャリーオーバー・クッキング、本当のところ](#) **関連書籍:** [Working Without Recipes \(英語版のみ\)](#)

---

## 9. ソースは味の構造である。

なぜ大事か。ソースは「添えるもの」ではありません。皿の上のほかの要素——タンパク、野菜、デンプン——を一つの会話に引き入れる、その**構造**です。魚と青菜は、二つの別物として皿に乗っているとき、二つの料理です。同じ魚と青菜が明るいバターソースで結ばれているとき、それは一つの料理になります。

**初心者が誤解しやすいこと。** ソースを「おまけ」「余分のコク」と考えてしまう。フランス料理の伝統では、ソースこそが料理であり、タンパクはその乗り物です。実際にソースを一から作ってみるまで、これは逆さに聞こえます。作ってみて初めて、食べる経験のどれだけが「液体の側」で起きていたかが見えてきます。

**料理人としての見方。** 機能するソースは、同時に三つの仕事をしています——香りを運ぶ(脂)、味の輪郭をつける(酸)、ボディを持つ(構造——煮詰めか、乳化か、デンプンか)。家庭料理でソースが「うまくいかなかった」ときの多くは、この三つのうち一つが抜けています。デグラセしない肉汁は、香りはあるがボディがない。乳化していないヴィネグレットは、酸はあるが運ばない。

**試してみてください。** 鶏もも肉を焼いたあと、肉を取り出し、余分な脂を捨て、焼きついた茶色い旨味(フランス語で *fond*)はそのまま、白ワインを少し回し入れ、鍋肌をこそぎ、煮詰めてとろりとさせ、火を止めて冷たいバターひとかけを溶かし込みます。四分のパンソースです。鶏に回しかけてみてください。同じ皿が、まったく別の料理に変わっています。

**関連記事:** [フランスのソースを「フランスのソース」たらしめるもの](#) **関連書籍:** [日本料理のロジック](#)

---

## 10. 発酵は時間を制御する技術である。

**なぜ大事か。** 私たちが「深い」「熟した」「複雑」「うま味のある」と呼ぶ味のほとんどは、微生物が何かをゆっくりやった結果として生まれています。チーズ、味噌、醤油、酢、ワイン、パン、キムチ、ヨーグルト、ガルム、生ハム——どれも、塩や酸や冷気によって「静止」させられ、時間に展開を許された食材です。発酵は、人類最古の台所技術であり、いちばん辛抱強い技術でもあります。

**初心者が誤解しやすいこと。** 「発酵」と聞くと、悪い菌、食中毒、何か間違っている状態を想像してしまう。実際は、十分に塩をきかせた発酵は台所でもっとも安全な加工の一つです。塩によって、有害菌が増えにくく、有用菌が増えやすい環境ができているからです。

**料理人としての見方。** 私は発酵を「韓国料理」「ドイツ料理」「日本料理」という別ジャンルとして捉えていません。料理の別の軸として捉えています。熱は時間を圧縮する道具です(ステーキは数分で焼ける)。発酵は時間を引き伸ばす道具です(味噌は数ヶ月かけて熟す)。どちらも道具です。本物の台所は、両方を使います。

**試してみてください。** きゅうりを薄切りにします。重量の二パーセントの塩(きゅうり一キロなら塩二十グラム)を加えて和え、清潔な瓶に詰めます。常温で三日置きます。冷蔵庫へ。これで、簡単な乳酸発酵漬けの完成です。発酵という世界のほかの場所も、ここから少し見通せるはずです。

**関連記事:** [はじめての発酵漬けは、たった三行のレシピで足りる](#) **関連書籍:** [時間を食べる](#)

---

## 11. 道具は再現性をつくる。

**なぜ大事か。** 良い料理人は、ほぼどんな設備でも一回ぶんの美味しい夕食を作れます。本当に難しいのは、その**同じ**美味しい夕食を毎週火曜日に、一年間作り続けることです。後者の技能の大部分は、道具の問題です。エッジを保つ包丁、熱を保持する鍋、毎回同じグラムを出す計り、感覚で疑っていることを確認できる温度計。

**初心者が誤解しやすいこと。** カテゴリで買ってしまう(「シェフナイフが必要だ」)。どれでもいいだろう、と。数週間後、安い包丁は切れず、安い鍋は反り、料理人は「レシピが失敗した」と結論する。失敗したのは道具です。

**料理人としての見方。** どの道具がいちばん大事か、諸説あります。私の見方では、優先順位は次の通りです。包丁、計り、鍋、温度計、まな板。よく切れる包丁は、一日の中でいちばん多くの時間を救います。計りは、一年の中でいちばん多くの失敗した焼き菓子を救います。重い鍋は、いちばん多くの失敗した焼き目を救います。温度計は、火入れの推測をやめるためのいちばん安い方法です。まな板は、料理人を「切手の上で料理する」状態から救います。

**試してみてください。** いつも「ひとつまみ」と言って加えている塩を、計りに乗せてみてください。日によって三十〜五十パーセントもばらつくはずです。計りはそのばらつきを、千五百円ほどで消してくれます。

**関連記事:** [出汁をつくる小さな棚を整える](#) **関連書籍:** [料理道具はなぜその形なのか](#)

---

## 12. レシピは地図であって、答えではない。

なぜ大事か。レシピは、ある料理人が、ある日、ある台所で、ある料理を一度成功させたときの記録です。地図です。地図の役目は、あなたの航海を助けることであって、地図を書いた人とまったく同じ歩幅で歩かせることではありません。どんなレシピも、書いた本人にも制御できない変数(あなたのコンロ、あなたの鍋、あなたの塩、あなたのトマト)に静かに依存しています。そこに合わせて調整するのは、「ずる」ではありません。それが仕事です。

初心者が誤解しやすいこと。レシピを契約書のように読んでしまう。「八分焼く」と書いてあったら、食材の状態にかかわらず八分焼く。文字通りに読めば、文字通りの結果になります——技術的には正しいが、感情的には平坦な料理です。

料理人としての見方。前の十一の原理が腹に入ると、レシピは違う読み方になります。

「意図」を読みます——著者はどの風味を追っているのか、どの構造を、どの食感を。そして、執行はあなたの台所に合わせて調整します。十分に練習すれば、レシピは少しずつ必要なくなります。著者が描こうとしている料理が、レシピを読んだ段階で見えてくるからです。

試してみてください。よく知っているレシピを一つ選びます。一度通して読みます。そのあとは見ずに作ります。出来上がりはレシピの通りにはなりません。たぶん、より「あなたのもの」になります。注意して進めていけば、しばしば、レシピより良いものになります。

**関連記事:** [比率はレシピより強い——ソースと生地の場合](#) **関連書籍:** [日本料理のロジック](#)

---

## おわりに

ここまで並べた十二の原理は、システムではありません。同じ問題——「いかに注意深く料理するか」——を、十二の異なる角度から見ているだけです。働く料理人はこれを一つずつ思い出しているわけではなく、もう体に染み込ませて、思考の下で動いています。早めに塩をするのは、当然そうするからです。肉を休ませるのは、当然そうするからです。鍋を読み、ダイヤルを読まないのは、ダイヤルが鍋の中の事情を知らないからです。

このガイドは、その「当然」を一度だけ言語化したものです。腹に入れば、もうこの紙はいりません。

ここまで読んでくださった方への次の一步としていちばん役に立つのは、おそらく [terumimorita.com/ja/journal](http://terumimorita.com/ja/journal) のジャーナルです。そこにある「料理の基礎から学ぶ」六クラスターの学習導線が、それぞれの原理を一本の長いエッセイとして展開していて、出典と反論も入っています。本は、同じプロジェクトの長尺版です。

読んでくださってありがとうございました。

森田 光海 ホーチミン市

---

表紙とセクション画像は v2 で追加予定。これは本文のみのレビュー用ドラフトです。

英語版はこちら →

© 2026 Terumi Morita. All rights reserved.

日本人料理人・食文化エッセイスト・ホーチミン拠点

このサイトには Amazon アソシエイトのリンクが含まれています。リンク経由でご購入いただいた場合、著者は Amazon アソシエイトとして適格購入から紹介料を得ます(購入者の追加費用はありません)。

X Threads Substack note Amazon Email