

# 水分と食感

水分の四象限と、食感コントラストの原理

この章を読み終えたとき、パスタからソースが滑り落ちたり、揚げ物がカリッとせず脂っぽくなったり、カスタードが水を出したり、煮込みが「ひとつの料理」ではなく「皿の上で別々に並ぶ二つの素材」に見えたりするその瞬間——どの「水分の取引」が失敗したのか、レシピが「水分の四象限」のどこに住むべきだったのかが分かるようになります。

**森田 てるみ**

フランス料理を学んだ日本料理人・ホーチミン  
terumimorita.com・substack.com/@teroom

この章を読み終えたあとは、パスタからソースが滑り落ちたとき、揚げ物がカリッとせず脂っぽくなったとき、カスタードが水を出したとき、パンが汁を吸いすぎてベタついたとき、煮込みが「ひとつの料理」ではなく「皿の上で別々に並ぶ二つの素材」に見えたとき— どの「水分の取引」が失敗したのか、レシピが「水分の四象限」のどこに住むべきだったのか、ぱっと見て分かるようになります。

## 1・食感は、料理人が一番使えていない道具

レシピの書き方には静かな偏りがあります。ほとんどのレシピは「何をするか」を書いてくれます— 切る、加える、煮る、混ぜる、休ませる。しかし、料理が「どう感じられるべきか」を、各工程の瞬間や口に入れた瞬間に書いてくれるレシピは、ほとんどありません。口は料理の最終審判者なのに、レシピでは脚注扱いです。

これが「使えていない道具」です。食感に注意を払う料理人は、レシピをなぞるだけの人が手にできない、もう一本の楽器を持っています。さらに **水分** に注意を払う料理人は、その食感を動かすレバーそのものを握っています。家庭料理での食感の失敗のほぼ全ては、突き詰めると「水分の取引が逆方向に進んだ」というひとつの問題に行き着きます— 留まるべき水が動いてしまった、あるいは動くべき水が留まってしまった。

この章は、そのレバーについての本です。水分のための小さな文法— 4つの取引、それぞれに1つのルール— を導入し、半ダースほどの異なる料理文化の名作料理が、同じ4つの動きを使って、舌の上では完全に異なる食感を生み出している様子を示します。

この章は2つのことを同時にやります。第一に、語彙を渡します— wet-into-fat、wet-into-dry、dry-into-wet、dry-into-dry— 任意のレシピを読み解ける四象限です。第二に、原理を渡します。一度見えたら、もう至るところに見えるようになる原理です。あなたが愛するほぼ全ての料理は、同じフォークの上に「カリッとした要素」と「やわらかい要素」を少なくとも一つずつ持っている。食感のコントラストは「飾り」ではない。「構造」です。

第1章で「味付けは順序である」、第2章で「脂は独立した3つの仕事をしている」を学んだなら、この章は「水分は取引である」を教えます。料理のあらゆる工程は、水をどこかからどこかへ動かしているか、動かないように押さえているかのどちらかです。取引の名前を呼べるようになれば、失敗の名前も呼べるようになり、失敗の名前を呼べるようになれば、修正できるようになります。

## 2・水分の3つの仕事

水分は、脂と同じく、ひとつの仕事だけをしているわけではありません。その仕事を取り違えることが、家庭料理で食感が崩れる最も多い原因です。

### Hydration — 水和:構造を可能にする

私たちが「食べ物」として認識できる食材のほとんどは、特定のレベルまで水を吸ったから、その姿でいられます。パンは小麦粉が乾燥重量の約65%まで水和されたもので、それより低ければクラッカーになり、それより高ければ生地ではなく液体です。米は炊飯中におよそ自重の2.5倍の水を吸い、堅い粒からふっくらした粒に変わります。カスタードは卵が乳製品を吸い、タンパク質が密集して結合することで固まります。パスタはセモリナ粉が乾いたデンプンに水を取り込み、グルテンが膨張することで茹で上がります。

水和は、素材が「料理になれるレベル」に達するまでの水分の取引です。水和を間違えると、その後の全ての工程が問題を増幅します — 水和不足の生地は伸びず、水和過剰の生地はカリッとならず、戻し不足の干し椎茸は袋の中の味しかしません。

水和のルール: ほとんどの素材には水和の目標値があり、レシピを始める前にそれを知っておくべき。パン職人は水和率を知っていなければならないので知っています。家庭料理ではほとんどの人が、水和を「レシピに従えば自動でついてくる副産物」として扱います。レシピが間違っているとき、小麦粉が違うとき、空気が乾燥しているとき、何を調整したらいいか手がかりがありません。

### Distribution — 分配:水分を行くべき場所へ運ぶ

素材が正しい水分量に達したら、料理人の次の仕事は、その水を料理全体にコントロールしながら行き渡らせることです。リゾットは長い分配の連鎖です — 米がブイヨンにデンプンを放出し、ブイヨンが放出されたデンプンを料理全体に運び、料理人のかき混ぜが分配を均一に保ちます。煮込みはゆっくり版の同じ考えです — タンパク質と野菜のそれぞれが水を放出し、放出された水が脂溶性のアロマを共通の相に運び、結果として「個別の具材+味のついた水」ではなく「ひとつの統合された液体」が生まれます。

分配の失敗は微妙です。煮込みが技術的には完璧に「火が通っている」のに、まだ「まとまっていない」と感じる場合があります。各素材がそれぞれの水分プロファイルを保ったまま、誰も他の素材へ味を運ばず、皿が「料理」ではなく「素材のリスト」に読めてしまいます。修正はほぼ常に、より長くより穏やかな調理です — 塩を増やすことでも、脂を足すことでも、何かを加えることでもありません。時間こそが分配の道具です。

分配のルール: 料理の中の水分は、複数のプライベートな相ではなく、一つの連続した相になっているべき。皿が「リスト」に読めるとき、水分はまだ橋を架けていません。

### Retention — 保持:水分を留めるべき場所に留める

第3の仕事は、ほとんどのレシピが最もうまく書けていない仕事です。「焼きすぎないで」は、メカニズムを欠いた保持のアドバイスです — 鍋の前で「何をしたらいいか」を決めるときには使えません。メカニズムはこうです: タンパク質繊維は熱で締まり、締まると水を絞り出し、肉から出てしまった水は元に戻すことができない。どんなタンパク質にも、「構造的に火が通った」と「絞り始めた」の間の小さな窓があり、そこを過ぎたら肉は乾き、世界中のどんなソースも救ってくれません(ソースは既に水を失った筋肉の外側に乗っているだけだから)。

保持の失敗は最も目に見えます。灰色でパサパサの鶏胸肉。カスタードから「元の卵」に戻ってしまった失敗作。脂を全て鍋に出してから繊維だけになった煮込みの仔羊。どの場合も、料理人がタンパク質を保持の窓を越えて加熱しています。

保持のルール: すべてのタンパク質には「これを超えたら水分が不可逆的に失われる」温度がある。その温度かそれ以下で止める。鶏肉なら腿の中心温度74°Cあたり — これは安全温度でもあるので、水分のルールと安全のルールが一致します。サーモンの場合は、**食感の窓** — 料理人が「どの口あたりに仕上げるか」を決める温度帯 — がおおよそ50°Cから60°Cの間にあり、その窓の中では数°Cごとに食感が意味のあるレベルで変わります。サーモンの安全に関する判断は、仕入れと提供する相手に依存する別の話題で、この章の範囲ではありません。卵なら白身が62°C、黄身が70°Cで固まります。多くの牛肉の部位は55°Cから5°C刻みで質感が意味のあるレベルで変わります。これらの数字は恣意的ではありません — 水分の取引が傾く臨界点です。

---

### 3・水分の四象限 — 失敗マップ

この章でひとつだけ覚えておくとしたら、この図にしてください。

料理とは、ほぼ「濡れたものと乾いたものを隣に置く」作業です。両者は水分を取引します。問題はいつも同じです — 水分はどちらに流れるのか、そしてそれは自分が望んだ方向だったのか。

可能性は4つ。3つはうまくいきます。1つはほぼ確実に失敗します。

#### Wet-into-fat (失敗) — 濡れた素材を熱い脂に入れる

濡れた素材を熱い脂の中に下ろすのは、小さな爆発です。表面の水はミリ秒単位で水蒸気になり、その水蒸気が油の滴をフライパンから持ち上げ、素材が非常に濡れていれば、油-水蒸気の界面はキッチン全体に届くほど勢いよく跳ねます。火傷しなくとも、素材の濡れた表面は「熱を吸う」のではなく「ずれて移動した油でコーティングされる」状態になり、表面に残った水が沸騰し終わるまで100°Cを超えられないので、皮は形成されず、結果は脂っぽく、色は薄く、ぐったりした料理です。

これは多くの家庭料理人が「直感では分かっているのに名前を呼べない」失敗です。「魚をフライパンに入れたら灰色で脂っぽくなった」「洗ったままのブロッコリーを焼こうとしたけど、何も起きなかった」 — どちらも wet-into-fat です。

修正はロマンティックではありません: **脂に触れる前に表面を乾かす**。ペーパータオルで十分。野菜なら塩を振って休ませて水を出す方法も有効。鶏皮なら冷蔵庫で一晩風乾するのがベスト。原理はどの場合も同じ — 脂に触れる表面は、フライパンの周りの空気に触れる表面よりも乾いているべき。

#### Wet-into-dry (成功) — 濡れた素材を乾いた表面に置く

濡れた素材が乾いた表面に出会うのは、料理の中で最もきれいな動きの一つです。熱い石の上に置かれた生地。怒り狂うほど熱いフライパンに落とされた生地。乾いた底のスキレットで焼き付けられる濡れた煮込み肉。乾いた表面は蒸発でほとんどエネルギーを失わずに熱を素材に伝え、接触点の水は瞬時に乾いた空気の中に蒸発し、素材は料理人が求めていた「焼き色、カリッとした層、香ばしい層」を育てます。

「カリッとさせる」と「焼き目をつける」という料理の2大動作は、両方ともこの象限に住んでいます。家庭料理で最も過小評価されている技法もここにあり — **冷たいタンパク質を冷たい乾いたフライパンに入れて、両方を一緒に温める**。フライパンは乾いている、タンパク質は温度が上がるにつれて自分の水を鍋に出す、その水が蒸発する、タンパク質は今や自分が出した脂の上に座り、皮が形成され始めています。これを最もよく教えてくれるのはベーコンですが、鶏腿、ソーセージ、鴨胸肉でも同じ。ルールは同じ: 乾いた表面、濡れた素材、伝導が仕事をします。

## Dry-into-wet (吸わせる) — 乾いた素材を濡れた環境に入れる

乾いた素材を濡れた環境に下ろすと、それは水和の目標値に達するまで水分を吸います。これがすべての煮込み、すべてのシチュー、すべてのリゾット、すべての米の炊飯、すべてのパスタ茹で、すべての浸け戻しの基礎です。

ここで料理人がコントロールする変数は **速度** です。熱い水は乾いたデンプンに速く入ります。冷たい水はゆっくり。酸性の水(マリネ液の酢、煮込みのトマト)は普通の水とは違う速度。塩水は場合によっては早く、場合によっては遅くなります。速度を知っている料理人は、干し椎茸を20分で生きた味にすることもできます(熱湯、上に重しを置いて沈める)し、干物の魚を3日かけてゆっくり戻すこともできます(冷水、毎日交換)。

dry-into-wet の象限は、世界中のスロークッキングの大半が住む場所でもあります。豆、雑穀、堅い穀物、繊維の多い野菜、コラーゲンの多い肉の部位 — どれも何時間も(時には何日も)かかる dry-into-wet の変換です。報酬は、近道では絶対に出ない食感です。

## Dry-into-dry (ほぼ確実な失敗) — 乾いた素材を乾いた表面に置く

乾いた素材が乾いた表面に出会い、間に水分が介在しない場合、ほぼ確実に失敗します。乾いたフライパンに投げ込まれたパンは、すぐにクラッカーになります。乾いた鍋に入れられた素のパスタは焦げます。乾いたスキレットに投げ込まれた米は数秒で焦げます。理由は、蒸発で熱を吸ってくれる水分がなく、熱を均一に分配してくれる連続した液相もないため、素材の表面が中心が火が通り始める前に焦げる温度に達してしまうからです。

「ほぼ」と書いたのは仕事をしています。スパイス全体のロースト、ナッツのドライロースト、パスタを熱いフライパンで先に乾煎りしてロースト風味をつけてから茹でる(フィデウアの天才)— これらは dry-into-dry 象限への「意図的で制御された遠征」であり、料理人が既知の時間窓の中で特定のメイラード反応を狙っているから成立します。それ以外の場合、dry-into-dry は家庭料理人が即興で陥る「失敗のパターン」です。

---

## 4・水分の家族

料理の家族ごとに、水分問題の解き方は異なります。語彙は変わります。文法は同じです。

### Set 家族 — 水分を構造に閉じ込める

カスタード、クネル、ムース、パンナコッタ、スフレ、茶碗蒸し、フラン。それぞれが、水分をタンパク質・デンプン・空気の構造に閉じ込めて、皿の上で形を保てるようにしたものです。技術的な動きは全てに共通: 構造化エージェント(卵、ゼラチン、デンプン)を含む液体を、エージェントが固まる温度まで上げ、固まりが完成するまでそこで保ち、その後構造が縮まりすぎて液体を絞り出す前に加熱を止める。

ここでの失敗は「オーバーシュート」です。カスタードを30秒余分に保つと、タンパク質が絞られて水が出ます。茶碗蒸しを攻撃的に蒸すと「す」が立ちます。フランを熱すぎるオーブンで焼くと、ラメキンから引き剥がれてジグザグの破断面ができます。どれも保持のルールが破られた状態: 構造が「水の中に保てる瞬間」を過ぎてしまった。

### Drain 家族 — 加熱前に水分を抜く

ヨーグルトチーズ、ラブネ、水切りリコッタ、塩で締めたナス、ツアジキ用の塩切りキュウリ、ブランダード・ド・モリュー、バツカラ・マンテカート。どれも「料理人がやりたいことに対して水分が多すぎる素材」から始まり、最初の動きは、熱が来る前に水を抜くことです。

drain 家族は、「水分=風味の濃縮」の関係が最も明確に見える場所です。水を切ったヨーグルトは、元のヨーグルトより「ヨーグルトの味」が濃い。塩を出したナスはナスの味が濃い。ブランダードは塩漬けの鱈をリハイドレートして塩で濃縮された風味を料理全体に分配するための料理で、リハイドレートなしでは鱈は密度が高すぎて食べられませんが、料理全体の理由は「塩漬けの鱈の保存された風味」です。

料理人の道具は塩、重し、布。料理人の時計は忍耐 — 水切りの操作はほぼ常に予想より長くかかり、近道は「中途半端に水が抜けた、こちらでもあちらでもない状態」を生みます。

### Carry 家族 — 水分を素材間のキャリアに使う

スープ、ソース、ブレゼ、シチュー、リゾット、ジュ、グレービー。水分は、料理の別々の構成要素の間で風味を運ぶ媒体です。料理人の仕事は、抽出・煮詰め・乳化を通じてキャリアを十分にリッチにし、それが素材を「ひとつの料理」に橋渡しできるようにすること。

ここが分配のルールが最も重要な家族です。技術的には「できあがった」スープでも、まだ「まとまっていない」と感じるものは、素材を加えるのではなく、キャリアにもっと時間を与えて修正します。「味が薄い」ソースは普通、キャリアが希薄すぎるからで、修正は煮詰めであって、味付けの追加ではありません。「リスト」に読める煮込みは、キャリアが橋を架けなかった煮込みです。

## Sponge 家族 — 乾いた素材が水分を飲む

ソースを吸うパン。パスタが飲むパスタの茹で汁。ドレッシングで膨らむブルグル。クスクス。米。干し椎茸。ミートボールに入れたパン粉。クロックムッシュ — 料理の正体は「もしなければ行き場のないソースの構造的足場として働くパン」です。

ここで料理人がコントロールする変数は **タイミング** です。早すぎるタイミングで足された sponge は煮込みをスープに変えます。遅すぎる sponge はまだ飲んでおらず、料理から浮いて読めてしまいます。古典的なイタリアの **pasta risottata**(乾燥パスタをソースの中で仕上げ、茹でながらソースを飲ませる)は、sponge 家族を意図的に使った代表例です。パンやパン粉をとりみ材として使う方法(スペインの **salmorejo**、トスカーナの **pappa al pomodoro**)も同じ — 古いパンが「水分の足場」と「料理の本体」の両方になります。

## Crisp 家族 — 水分を速く追い出す

揚げ物、ブリスター(膨れあがった皮)、焼き目のついたお焼きの底、焼いた鶏皮、ホタテのソテーの表面。料理人の仕事は、薄い表面層から水分を可能な限り速く追い出しつつ、内部の水分はレシピが望むレベルに保つこと。報酬は **コントラスト**: カリッとした層の下に、やわらかい内側。

crisp 家族は、次のセクションで扱う「食感コントラストの原理」を最も信頼できる形で教えてくれる家族です。

---

## 5・食感コントラストの原理

愛している料理を12個、紙に書き出してみてください。文化を超え、世紀を超え、調理スタイルを超えて。具体的に書くー特定のロースト・チキン、特定のカルボナーラ、特定のフォーのボウル、思い出のクロックムッシュ、アナトリアのマンティ、テキス・メクスのカルニタス・タコ、ブルターニュのガレット、広東のロースト・ガチョウ。それぞれについて、皿の上のすべての食感要素を列挙し、各要素を「カリッ」「やわらかい」「クリーミー」「繊維質」「クランチャー」「液状」のラベルで分類してください。

パターンはすぐに見えてきます。あなたが名前を挙げられる名作料理はほぼ全て、同じフォークの上に少なくとも1つの「カリッ/クランチャー」と1つの「やわらかい/クリーミー」を持っています。

クロックムッシュ:カリッと焼けたパン、やわらかい溶けたグリュイエール、下にクリーミーなベシャメル。カルニタス・タコ:肉の縁のレースのようなカリッ、やわらかい内側、クランチャーな生玉ねぎ、液状のライムジュースとサルサ。カルボナーラ:やわらかいパスタ、カリッとしたグアンチャーレ、液状の卵-チーズソース、クランチャーな黒胡椒。フォー:テーブルで加えるクランチャーなタイバジルともやし、やわらかい米麺、液状のスープ、繊維質の牛のすね。ロースト・ガチョウ:カリッとした皮、やわらかい肉、空洞に染み出た液状の脂、切り分けたときの繊維質の繊維。

これは偶然ではありません。口はコントラストに興味がある。一種類の食感だけの料理は、どれほど完璧に作られていても、3口か4口で口を疲れさせます。対照的な2つの食感を持つ料理は、皿全体を通して興味を持続させます。

これが、「レシピ通りに作っているのに、なんだか退屈」な家庭料理の正体です。食感のモノカルチャーになっていますーオール・クリーミー、オール・ソフト、オール繊維質、オール・カリッ。レシピは料理人に「コントラストを作れ」とは要求していませんー中心要素を調理することだけを要求しています。修正は小さい:別の口当たりのクランチャー・ガーニッシュ、別の口当たりのクリーミーなひとさじ、別の口当たりの酸味のフィニッシュ。料理が生き返ります。

食感コントラストには、もう一つの暗い理由もありますー「鮮度」のサインとして口が最も強く使う信号のひとつだからです。すべての食感が同じ料理は、たとえ実際は新鮮でも「古く」読めます。鋭いコントラストを持つ料理は、たとえほとんどが昨日作ったものでも「新鮮」に読めます。レストランはこれを常に利用しています。家庭料理人も同じ習慣を持つだけで、利益を得られます。

この章末の「ダイアグラムと表」のセクションにある「食感コントラスト・インベントリ」は、12の料理を要素ごとに歩く演習です。この本の中で最も役に立つ単独の演習です。

---

## 6・カタログから引いた実例

サイトのレシピが、以下で参照する全ての料理を提供しています。このセクションの目的は、水分の文法が実際の料理に対してどう読めるかを示すことです。

### Aioli — 生の乳化における水分コントロール

アイオリは、料理人が熱なしで行う水分の取引です。卵黄はおよそ半分が水、残りが脂質とタンパク質、そして両相をつなぎ止める天然の乳化剤(特にレシチン)です。オリーブオイルはほぼ全てが脂です。料理人の仕事は、卵黄の水相を何百万もの油滴の中に分散させるよう促し、「2相」だったものをスプーンの上で「1相のクリーム」に読めるようにすること。料理人がコントロールする変数は、油を加える速度です — 速すぎれば水相が追いつかず、乳化が壊れます。十分に遅ければ、卵黄の水は新しい油が加わるたびに小さな滴に引き分けられていきます。

アイオリは、水分の教訓を最も純粋な形で教えてくれます: 料理が成立するのは、料理人が水と油の自然な分離傾向に逆らって、両者を「ひとつの相」に保ったからだけです。

(生卵黄の安全についての補足 — 妊娠中・免疫が弱い方・高齢者・幼児には、低温殺菌卵黄を使うのが安全側です — は第2章 §4 を参照してください。)

### Brandade de morue — 火が通った魚から水分を引き出す

ブランダードは、塩漬け鱈を水を変えながら2日かけて塩抜きし、軽く煮て、ニンニク、オリーブオイル、(版によっては)じゃがいもと一緒に叩いて、鱈の繊維が十分な水分を放出してクリーミーで塗れる食感を持つようにした料理です。drain 家族と set 家族の両方に住んでいる料理 — 塩抜きは鱈の水分レベルをリセットする長い水切り作業で、最後の叩く工程は鱈の筋肉内水分を油に向かって制御放出してスプレッドを作る工程です。

正しく処理された塩漬け鱈で作ったブランダードは、他の何にも似ていない味がします。生鱈で作ったブランダードは「クリーム状にした魚」の味 — まあまあですが、印象に残りません。料理は48時間にわたる水分の取引です。

### Chawanmushi — カスタードに閉じ込められた水分

茶碗蒸しは set 家族の最も軽い表現です。卵を「卵1:出汁3」程度でだしと泡立て、滑らかになるまで漉し、蓋をした湯呑みで穏やかに蒸して、タンパク質が固まるまで火を通します。正しい茶碗蒸しは「スプーンに従う絹のような savoury」として読まれ、出汁のうまみを口の中に放ちます。

失敗モードはオーバーシュート。攻撃的に蒸すか長すぎる時間置くと、タンパク質が出汁を絞り出して湯呑みの底に水たまりを作ります。食感は絹からスクランブルへ。修正はより穏やかな蒸気、コントロールされた時間、爪楊枝が透明に抜けた瞬間に湯呑みを取り出すこと。

### Okayu — 食感の目標がレシピそのもの

お粥は、米を自重の5-10倍の水でゆっくり煮て、米粒が吸えるだけ吸い、周りの液体に崩れ始めるまで作る米の粥です。食感の目標が料理の全ポイントです。米はもう米ではなく、水はもう水ではなく、両者が「ひとつのクリーミーな相」になっていて、健康なときは「慰めの食べ物」として、体調が悪いときは「栄養」として読まれます。

この料理は dry-into-wet のルールを教えてください。低速度の版(冷水から、ごく弱火、2時間)が最も絹のような食感を与えます。高速度の版(熱湯から、強めの弱火、40分)はより明確な粒の輪郭をより薄い液体に与えます。同じ素材。2つの異なる料理。料理人は速度を選ぶことで料理を決めます。

## Hummus — ピュレの水分を構造要素として使う

フムスは、ひよこ豆のデンプンがタヒニ-オイルの周辺にどれだけ放出されたかでクリーミーさが決まるピュレです。料理人がコントロールする変数は、ひよこ豆をどれだけ長く茹でたか(長い=より多くのデンプン放出、よりクリーミーなピュレ)と、ひよこ豆がフードプロセッサーに入る時にどれだけ温かいか(温かい=デンプンと油がより容易に乳化する)。

冷たい状態でパルスにかけた缶詰のひよこ豆で作ったフムスはざらつき、分離した味がします。重曹を加えて余計に40分茹でたひよこ豆を、まだ温かいうちにタヒニと氷水でピュレにしたフムスは、レバノンのカフェで味わったことのある家庭料理人がなかなか再現できない「絹のような滑らかさ」を達成します。違いは完全に「水分の分配」の選択です。

## Cinnamon roll — 生地水分 vs フィリング水分 vs グレーズ水分

優れたシナモンロールは3つの水分層を持ち、すべて違います。生地はソフトで濃厚な「パン」の食感まで水和されている — 高水分だが、グルテンで束ねられているので「濡れた」のではなく「ふわふわ」と読まれます。フィリングはバター、砂糖、シナモンで、焼成中に液化して内側の渦に部分的に染み込みます — 水分がフィリングから外向きに、短期間だけ、移動し、その後ロールが冷えると砂糖が再濃縮することで再び固まります。グレーズは上に乗ったソフトなアイシングで、ロールが冷えるにつれてゆっくりと上面に染み込み、3番目の水分層 — 甘く、ほぼ滴る — を追加します。

失敗するシナモンロールはほぼ常に、この3層のうちの1つが間違っているからです。グレーズが多すぎるとロールの上がべたつとします。フィリングが少なすぎると渦が「乾いたパン」に読めます。一次発酵不足の生地は全体が硬く感じられます。3層すべてを正しく揃えると、一口は「3つの異なる水分読みが同時に起きている完璧な断面」になります。

## Pajeon — 「カリッ」ではなく「やわらか→カリッ」

韓国のスキヤリオン・パンケーキは、英語のレシピでは広く「カリッとしたパンケーキ」と説明されます。その説明は料理を過小評価しています。正しく作られた pajeon は「やわらか→カリッ」です — パンケーキの内側は卵-小麦粉の生地と青ねぎとシーフードの水分を保持し、フライパンに接する表面は制御された wet-into-dry の変化を経て、もろいレース状のクラストを作ります。一口は同じ口の中で「カリッとした縁」と「クリーミーな中」を経験します。

「最後までカリッ」な pajeon は焼きすぎです。料理人が表面の水分と一緒に中の水分まで追い出してしまう、料理がクラッカーになっています。修正は、より高い熱、より短い時間、そして「水分の取引が正しい深さで止まる」ことを信頼すること。

### **Croque-monsieur** — 水分を吸収する足場としてのパン

クロックムッシュは sponge 家族の最も純粋な姿です。2枚のパンがハムとグリュイエールを挟み、組み立てられたサンドイッチはベシヤメルと2層目のチーズで覆われ、上が濃く焼けてカリッとするまで焼かれます/グリルされます。焼成中、ベシヤメルと内側のチーズは両方とも溶けて部分的にパンに染み込み、パンは「水分を所定の位置に保つ構造的な足場」として働き、その間に表面はクラストを発達させます。

薄く柔らかいスーパーのサンドイッチパンで作ったクロックムッシュは染み通ってドロドロになります。古くなった密度の高いカントリーブレッドで作ったクロックムッシュは、水分を正確に必要な場所に保ちます。料理は正しい sponge なしには成立しません。

---

## 7. よくある誤解

### 「焼きすぎないで」は水分のアドバイスではない

それは ほぼ水分のアドバイスですが、メカニズムを欠いているため、「今フライパンの前で何をしたらいいか」を決める瞬間には使えません。メカニズムは「タンパク質繊維がある温度を超えると水を絞り出す」。メカニズムの系: その温度より下に長く保てれば、水分を失わずに安全にタンパク質を調理できる。低温長時間調理(スーヴィッド、低温オーブン、穏やかなブレゼ)は「凝った料理」ではありません — 水分保持のルールを中心に再設計された料理 です。

### Crisp は「水分の不在」ではない

本当にカリッとした食べ物は内部に水分を持っていて、表面にだけ水分がないだけです。ポテトチップスは全て乾いている。しかし完璧に揚がった鶏腿は皮はカリッとして肉はジューシー — それが料理人がそもそも揚げた理由です。crisp 家族での料理人の仕事は、内部が過熱しないうちに 表面の水分 を十分速く追い出すこと。

### 塩はどこでも「水分を引き出す」わけではない

塩は、いくつかの素材(キュウリ、ナス、キャベツ、場合によってはきのこ)で水分を引き出します — 塩が浸透圧の勾配を作り、細胞膜から水を引き出すからです。塩はすべての素材で水を引き出すわけではありません。塩を短時間振った肉は実は水分をより良く保持します — 溶けた塩が筋肉のタンパク質を再配置してより多くの水を保持できるようにするからです。「塩は水分を引き出す」という民間知識は半分正しく、半分は省略されているため危険です。

### 水だけが水分ではない

ワインは水分。出汁は水分。オリーブオイルの水相は水分(エキストラバージンオイル中に分散している少量の水が、熱いフライパンとの相互作用に貢献する)。トマトはほぼ水分 — 固体に見えるときでも。タマネギは調理開始の最初の10分で膨大な量の水分を放出します。「水」だけで考える料理人は、自分の台所のほとんどの水分の取引を見逃します。「液相を、今その時にどんな形であれ、考える」料理人ははるかに正確な絵を得ます。

### 「Crispy」は技術ではない。結果である。

これは最も多い初心者の言語パターン: 「カリッとさせたい」。Crispy は、正しい wet-into-dry の取引をセットアップしたときに得られる結果です。料理人は、結果ではなく取引で料理を記述する必要があります。「皮をカリッとさせたい」は、「乾いた表面、熱いフライパン、十分な時間 — の3つが揃っているか?」という質問を要求します。3つが正しければ、皮はカリッとします。1つが間違っていれば、どれだけ望んでも助けてくれません。

---

## 8・料理人の視点

30年料理を続けてきて、最も残った食感の教訓は最も小さな教訓でもあります。それはこうです：

「ガーニッシュはガーニッシュではない。ガーニッシュは、料理の中に入れ忘れた食感だ。」

料理学校の学生が「中もクリーミー、縁もクリーミー」な料理を盛り付けて「何が足りないか?」と聞かれた場合、正直な答えはほぼ常に「異なる口当たりの何か」です。揚げたケッパ―数粒。トーストしたナッツの小さじ1。料理を仕上げた油でフライした香ばしいパセリの数葉。フルール・ド・セルのひとつまみー塩がソースに溶け込むのではなく、3つの粒として届く。これらは「装飾」ではありません。最初の食感を「味わえる」ようにする、2番目の食感です。

「生きている料理」を一貫して生み出すプロのキッチンには、これを考えなくてもやっています。ガーニッシュ・ステーションは「食感ステーション」です。盛り付けの瞬間に「異なる口当たりをひとつ追加する」という習慣を借りる家庭料理人は、技術や素材をアップグレードする前から、家庭料理とレストラン料理の間のギャップの大半を埋めます。

あまり言われない系もまた真です：「持っていない食感を偽ろうとする料理よりも、自分が何であるかについて食感的に正直な料理の方が、満足感が高い。」 「正直にざらついていて新鮮なニンニクの味がする家庭のフムス」は、「永遠に達成できないレストランの食感を必死にブレンドしようとする家庭のフムス」より美味しい。「食感が料理のアイデンティティの一部であって欠陥ではない」という小さな謙虚さの認識が、料理に「自分自身であってよい」と許します。

食感、季節性が最も直接的に現れる場所でもあります。夏のトマトは、冬のトマトには絶対に出せない「やわらかな水分」を持っています。春のアスパラガスは、12月のアスパラガスが失ってしまった「繊維質のクランチ」を持っています。食感に注意を払う料理人は、副産物として季節性にも注意を払うことになります — 「旬を外した素材の食感の崩壊」が、その素材が「今のこの瞬間に間違っている」ことを示す最初のシグナルだからです。

---

## 9・ダイアグラムと表(提案)

### 水分の四象限

例示の料理を各セルに配置した、読者がリファレンスとして手元に置いておくための1枚の2×2グリッド。

|| 表面が乾いている | 表面が濡れている | |-----|-----|-----|  
-----| | 素材が乾いている | **Dry-into-dry** | **Dry-into-wet** (吸わせる) | || スパイ  
スのロースト | ブレゼ、シチュー、リゾット、米 || | ほぼ確実な失敗 | ゆっくり制御された吸  
収 || 素材が濡れている | **Wet-into-dry** (成功) | **Wet-into-fat** (失敗) || | 焼き付け、カリッ、  
焼き色 | 色が薄く、脂っぽく、跳ねる || | 料理人の毎日の道具 | 料理人が最もよく陥る失敗 |

この四象限を内在化した読者は、任意のレシピの工程を読んで「ここでどの取引が起きているのか、各素材の表面状態は取引を成功させるためにセットアップされているのか?」と問えるようになります。

### 食感コントラスト・インベントリ — 12の料理を要素ごとに

横軸に12のよく知られた料理、縦軸に食感カテゴリを並べた表。各セルに、その食感の役割を埋める要素を書く。

| 料理 | カリッ | やわらか | クリーミー | クランチャー | 液状 | |---|---|---|---|---|---| | カルボナー  
ラ | グアンチャーレ | パスタ | 卵-チーズ | 黒胡椒 | パスタの茹で汁 | | クロックムッシュ | 焼  
けたパン | 溶けたグリユイエール | ベシヤメル | | 出てきたバター | | カルニタス・タコ | 肉の縁  
| 肉の中身 | | 生玉ねぎ | サルサ、ライム | | フォー | テーブルでのハーブ | 米麺 | | もやし |  
スープ | | ロースト・チキン | 皮 | 胸肉 | 鍋ジュ | | 腿の脂 | | ミラノ風リゾット | | 米粒 | デ  
ンブンの波 | | ブイヨン | | シーザーサラダ | クルトン | ロメインの芯 | ドレッシング | パルメ  
ザン | | | 茶碗蒸し | | 卵カスタード | | | だしのプール | | キノコのラビオリ | | パス  
タ+フィリング | キノコの中身 | | 焦がしバター | | クラブケーキ | パン粉の縁 | カニの中身 |  
アイオリ | | レモン | | Pajeon | 縁 | 中身 | | 青ねぎ | つけだれ | | フムス+温かいピタ | ピタ  
の縁 | ピタの中 | フムス | | オリーブオイルのプール |

読者へのお誘いは、自分の好きな料理を3つ、同じ表に書き込み、空欄になったセルを見つけ、「その料理は欠けている食感があると良くなるか?」と問うこと。(これは本書の中で最もレシピに近いものです。)

## 10・まとめ

水分は「状態」ではなく「取引」である。料理のあらゆる工程は、水をどこかからどこかへ動かしているか、動かないように押さえているかのどちらか。4つの取引 — wet-into-fat、wet-into-dry、dry-into-wet、dry-into-dry — が、これから行うほぼ全ての料理の動きをカバーする。

水分の3つの仕事 — 水和、分配、保持 — は独立している。家庭料理での失敗のほとんどは、3つの仕事のうち1つだけが間違っていて、他の2つは正しい状態。

食感のコントラストは「飾り」ではない、「構造」である。あなたが愛するほぼ全ての料理は、同じフォークの上に少なくとも1つの「カリッとした要素」と1つの「やわらかい要素」を持っている。そのギャップを埋める家庭料理人は、家庭料理とレストラン料理の間のギャップの大半を埋める。

5つの水分の家族 — set、drain、carry、sponge、crisp — は、日本料理と地中海料理ほど異なる文化に「共通の文法」を与える。カスタードとブランダードは、反対方向から同じことをしている。リゾットとクロックムッシュは、両方とも「飲みたがる素材を介して水分を運ぶキャリア」である。料理を5つの家族のどれかに属するものとして読める料理人は、料理が半分も火が通る前から、その失敗モードを予測できる。

章は始まったところで終わる: 食感は料理人が一番使えていない道具であり、それに注意を払う料理人は無料でもう一本の楽器を手に入れる。

---

## 11・次に進むなら

第4章は「水分=キャリア」の特定の一角 — 出汁、ストック、抽出 — を取り上げ、世界の出汁の伝統(だし、フォン、ブロード、qaliya、広東の上湯(shàng tāng)、千の養生ボウルの後ろにあるボーン・ブロス)が異なる名前の下にある同じ操作であることを示します。この章で水分の文法を内在化した読者は、ストックを「料理人が行う最も忍耐強い dry-into-wet の取引」として認識するでしょう — 乾いた骨、乾いた野菜、冷水、6時間の抽出、そしてその上に乗る料理を運ぶ仕上がった液体。

第5章はその後、濡れた側から乾いた側へ歩を進め、この章が水分に与えたのと同じ扱いを「熱と焼き色」のシステムに与えます。2つの章はペアとして読めるように設計されています — 水分と熱は反対ではなく、パートナーです。両方を同時に頭の中に保てる料理人が、任意の新しい料理を「実際に仕事をしているシステム」のために読み解ける料理人です。

---

[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せん。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](#)

[味覚知性マップ](#) [音声ライブラリ](#)

[プライバシー](#) [利用規約](#) [アフィリエイト開示](#)

[サイトマップ](#)