

氏名 _____ 受講生番号 _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

この欄には「一般的なこと」を書きます。店頭にも書いてあることや生産者が言っていること。本やインターネットでも調べることができる情報です。

項目		内容
氏	品目	★『花図鑑野菜』・インターネット・図鑑など
	(植物学上の分類)	どんな植物か、原産地はどこか。
	品種(種類)	品種特性、あるいは銘柄・ブランド名なども。 ★店頭表示、包装・段ボール箱など
	育ち	生産地や作型、栽培環境(土壌・気象条件)や技術。「〇〇県産」「ビニールハウス」「生育適温〇℃」など。その作物が育った環境、育つのに適した環境。 ★店頭表示、包装・段ボール箱など
	ころ	食べ頃・採り頃・売り頃のころ。旬・出回り期。収穫適期。どんな状態で収穫するか、開花後何日・色・大きさなどで判断される熟度。 ★店頭表示、リーフレットなど/産地見学
	たて	採りたて・もぎたてのたて。いかに「ころ」を保って、食べる人のもとに届けるか。温度管理・出荷・輸送・鮮度保持の方法。「予冷」「MAフィルム包装」「CA」「コールドチェーン」「呼吸できる穴あきの袋」「傷つかないように一個一個包装」「常温で販売されていた」など。 ★店頭陳列、包装・段ボール箱・リーフレットなど/産地見学

この欄は「ベジフル入門」で勉強します。

品質	外観	見た目の特徴。色や形状やサイズ。「真っ赤」「緑濃い」「まっすぐ」「大玉」「太い」「実が詰まった」 ★店頭表示やリーフレットなど
	嗜好性	味や香り・肉質など。「甘い」「香り豊か」「歯ごたえのある」「酸っぱくない」 ★店頭表示やリーフレットなど
	用途性	「生食用」「蒸して」「煮崩れない」「炒めものに最適」などの調理や処理法 ★店頭表示やリーフレットなど
	保存性	「保存性が高い」「傷みやすい」「常温」「冷蔵」「冷暗所」「ラップで包む」「新聞紙」「葉ものは立てる」 ★店頭表示やリーフレット、『花図鑑野菜』など
	栄養性	7大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、水)に属する栄養成分のうち、豊富に含まれるものを記入。 ★食品成分表・インターネット・リーフレットなど
	機能性	7大栄養素以外の成分(例:ファイトケミカルなど)のうち、豊富に含まれるものを記入。抗酸化作用。 ★食品成分表・インターネット・リーフレットなど

この欄は「ベジフルサイエンス」で勉強します。

この欄には「目の前にある野菜・果物そのものについて自分が感じたこと・考えたこと」を書きます。

コメント: 入門の美味しさを科学する参照。人それぞれ感じ方が異なるので、あくまで正解はない。	
五感	味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚。どんな甘さ、酸っぱさ、うまみや苦味、後味か。どんな香り・どんな色合いか。切る時の音や咀嚼音(パリッ、サクッ)。口当たり、テクスチャー、硬い、柔らかい、ジューシーなど。自分が感じたことを表現する。
心理・脳	美味しいと感じる条件として、心理や脳で感じることもある。子供の頃からの好物、高価な容器に入っている、家族や恋人と一緒にいる時、悲しい時など。
環境	どんな場所・外気温・時期などのシチュエーションによっても左右される。外国や旅先や農園の中、心地よいサービスのレストラン、暑い時(のどが渇いていた時)、寒い時(コタツの中で)、自分の年齢による好みの変化。 ★実際に自分で食べて感じたことを表現する。

この欄は「ベジフルコミュニケーション」で勉強します。

レシピ欄	特徴: 取り上げた野菜・果物が持っている特徴を記入 ★リーフレット、『野菜のソムリエ』、料理本、インターネットなど
メニュー名: レシピにつけたタイトルを記入	
材料: 使用する材料・調味料とその分量を記入	作り方: 調理法を簡潔(5STEP程度)に解説
ポイント: 品種の特性をどのように活かしたのかを記入	

この欄は「ベジフルクッキング」で勉強します。

素材や料理の写真、絵、パッケージラベルなどは裏面へ

提出時の必須ではありません。自分のメモとして活かすようにして下さい。選んだ素材を観察してその特徴をイラストにしたり、パッケージやラベルを貼ったり、出来上がった料理の写真の撮ったり、いろいろな情報を残すページです。自分だけの記録になります。振り返って見直す時にも、参考になります。形が整ったもののおいしいといわれていても、実際には違うかもしれません。小さいサイズが良いとされていても、大きいものが自分にとって好きな味かもしれません。自分にとっての判断基準を作ることがカルテのポイントです。

記入のイント

ベジフルカルテとは、あなたが野菜・果物にどのにきいたの記です。
しと野菜・果物にきいたえであなたが見たまま・感じたままを記入してい。
のちは書いていいないもしま。そなは、ま書いててい。
そしてどこが書なたのを、ないは講やスタッフにどど質してい。
こをすことで書きをえ、書ことがしなてることといます。また、クラスメート
で見などするで、自分の表現をいてい。

ジニ野菜ソムリエコースでは、としてベジフルカルテを成し、にしていた
きます。ベジフルカルテはあなたの好きな野菜・果物をテーに成してい。成するにあ
た、野菜が、果物がといなまはあま。

ベジフルカルテはじ品目で種類成することも能です（：トトの・フースト・サ
ンルーで成）。たしにいては品目・品種で成することはできま
（：トトので成）。