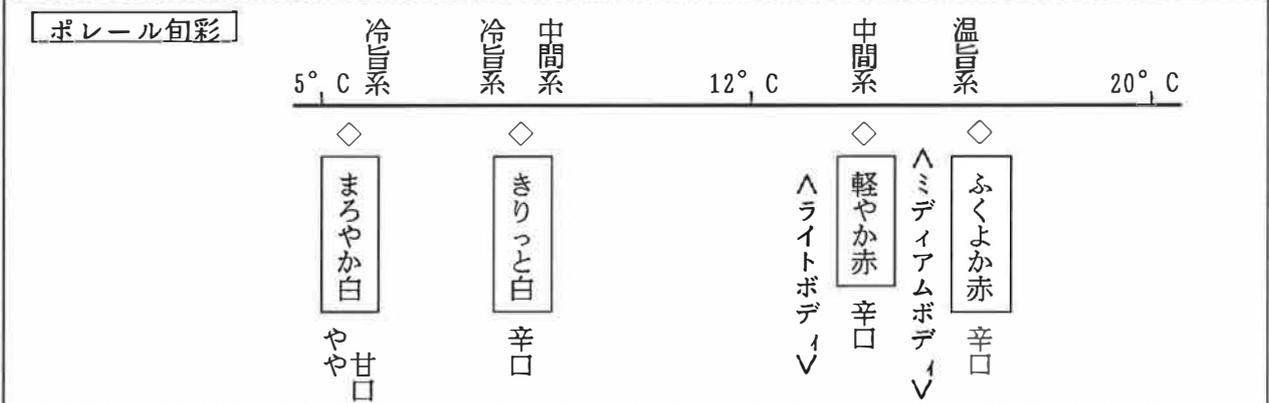
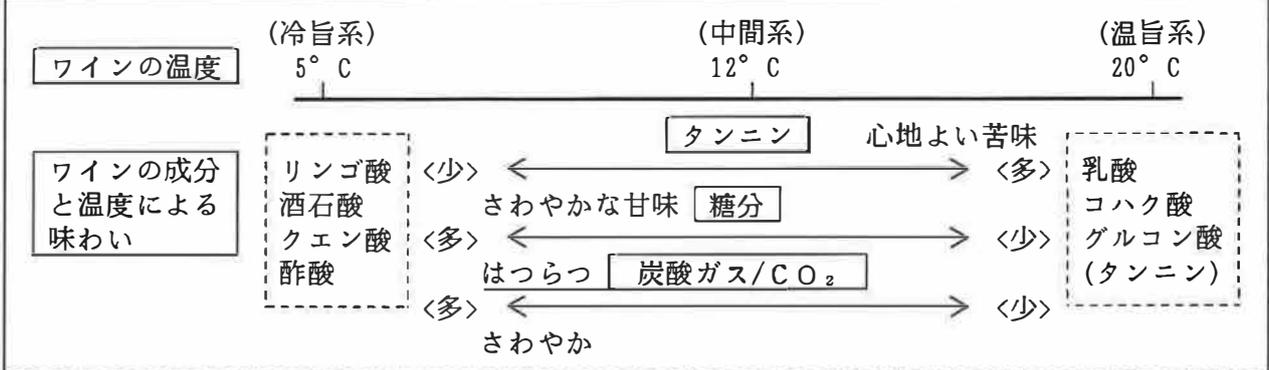


料理とワインの相性学「ピタピタ理論」に基づく「C」と「旬」の素材との相性表



食材の成分との相性	グリコーゲン(糖質)が多く含まれるもの	乳酸/脂肪が多く含まれるもの
------------------	---------------------	----------------

素材の特長 調味の特長	脂肪分が少なくさっぱり淡泊。食感がやわらかい 梅、酢、塩味、つゆなど あっさり味	脂肪分が多くこってり濃厚、食感がある 味噌味、甘辛味、蒲焼きの 知など、功のある味
------------------------	--	---

旬の魚介類 ※お魚普及協議会より

春	ほたるいかの刺身 いかのマリネ さわらの塩焼 あさりの酒蒸し あじの塩焼	かつおたたき	いわし
夏	あゆの塩焼 いさきの塩焼		うなぎの蒲焼
秋	ししゃも かにすき 塩ざけ 甘えびの刺身		いわし さんま+大根おろし さばのみそ煮
冬	かき鍋 酢がき たらちり		ぶり照焼