ベジフルカルテ　　★印は、カルテを書くときにテキスト以外で参考になる方法を解説しています。

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。「○○県産」「ビニールハウス」「生育適温○℃」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**
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「ベジフル入門」で勉強します。

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、家族や恋人と一緒の時、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「ベジフルクッカリー」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を撮ったり、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。形が整ったものが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。

＜記入時のポイント＞

●ベジフルカルテとは、あなたが野菜・果物にどのように向き合ったかの記録です。
しっかりと野菜・果物に向き合ったうえであなたが見たまま・感じたままを記入してください。
最初のうちは何を書いていいかわからないかもしれません。そんな時は、まず 1 枚書いてみてください。そしてどこが書けなかったのかを振り返り、判らない所は講師やスタッフにどんどん質問してください。これを繰り返すことで書き方を覚え、書くことが楽しくなってくることと思います。また、クラスメート同士で見せ合うなどする中で、自分の表現を磨いて下さい。

●ジュニア野菜ソムリエコースでは、課題としてベジフルカルテを 8 枚作成し、修了試験時に提出していただきます。ベジフルカルテはあなたの好きな野菜・果物をテーマに作成してください。8 枚作成するにあたり、野菜が〇枚、果物が△枚というような決まりはありません。

●ベジフルカルテは同じ品目で数種類作成することも可能です（例：トマトの「桃太郎」・「ファースト」・「サンマルツァーノ」で 3 枚作成）。ただし提出課題においては同品目・同品種で複数作成することはできません（例：トマトの「桃太郎」だけで 3 枚作成）。