野菜ソムリエプロコース　ベジフルカルテ記入の手引き

●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・果物に向き合った上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分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、分か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して、自分の表現を磨いてください。
そしてブログや日記のように、気軽にカルテを書き続けてみてください。

●野菜ソムリエプロコースでは、検定試験受験時に課題としてベジフルカルテを 10 枚提出していただきます。書きためたものの中から、選りすぐりの 10 枚をご提出ください。

●ベジフルカルテはあなたの好きな野菜（イモ・キノコを含む）・果物について作成してください。
10 枚提出するにあたり、野菜が〇枚、果物が△枚という決まりはありません。

●提出するベジフルカルテは冷凍・缶詰・乾物ではなく生の青果物について作成してください。

●ベジフルカルテは**同じ品目で数種類提出しても構いません。**（例：トマトの「桃太郎」「ファースト」「サンマルツァーノ」で 3 枚提出。）ただし、**同品種で複数枚提出することはできません。**
（例：トマトの「桃太郎」だけで 3 枚提出はダメ。）

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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　会員番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　記入日　　年　　月　　日

項　目		内　容
以下の欄は「ベジフル入門」で勉強します。		
氏	品目	**★副読本・インターネットや書籍を参考にしましょう。**
	（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・段ボール箱などを参考にしましょう。**
育ち		生産地や作型、栽培地環境（土地・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・段ボール箱などを参考にしましょう。**
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、リーフレットなどを参考にしましょう。産地見学も。**
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。自家栽培したものについては「食べるまでに自分がどのように保存しておいたか」を書くので、「保存性」と同じ内容になります。 **★店頭陳列、包装・段ボール箱・リーフレットなどを参考にしましょう。産地見学も。**

品質	外　観	見た目の特徴。色や形状やサイズ。「真っ赤」「濃い緑」「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を参考にしましょう。**
	嗜好性	味や香り・食感などの好み、あるいは好まれる（好まれない）要素。「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を参考にしましょう。**
	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を参考にしましょう。**
	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、書籍などを参考にしましょう。**

以下の欄は「ベジフルサイエンス」で勉強します。

品質 （つづき）	栄養性・ 機能性	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や期待される効果を記入。 **★食品成分表・インターネット・リーフレットなどを参考にしましょう。** 機能性成分のうち、豊富に含まれるものや期待される効果を記入。抗酸化作用など。 **★食品成分表・書籍・インターネット・リーフレットなどを参考にしましょう。**

以下の欄は「ベジフルコミュニケーション」と「ベジフル入門」で勉強します。

コメント：
ベジフル入門「青果物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、うま味や苦味、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）。質感、口当たり、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・時期などの状況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・思ったことを表現しましょう。

以下の欄は「ベジフルクッカリー」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(をどのように活かすのか)を記入 **★リーフレット、料理本、インターネットなどを参考にしましょう。** レシピはひと手間加えたものであれば何でも構いません。ジュースでも良い。	
メニュー名：レシピに名前や題名をつけて記入		
材料：何人分の料理か、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（５ステップ程度）に解説
ポイント：調理上のポイントを記入		

素材や料理の写真、絵、パッケージラベルなどは裏面へ

提出時に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絵にしたり、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ことで自分だけの記録になります。また、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。カルテを書きためていくことで、自分にとっての判断基準を作っていきましょう。

●ベジフルカルテには正解や間違いというものはありません。ただ、どの欄に何を書くかという「使い方」は決まっていますし、「すぐれたカルテ」「すてきなカルテ」というものは存在します。そのようなカルテは、後日自分自身で読み返した場合、あるいは第三者が読んだ場合にも、その野菜がどんな姿をしていてどんな香り・どんな味だったか、それを食べてどんなに楽しく嬉しかったか（あるいはその逆も）が紙面から立体的に浮かび上がってくる内容になっています。つまり、食べてしまって今はもうこの世に存在しない、現物を体感することができないその野菜について人に「伝える」ことができているということです。そうなるためには、まず、野菜・果物と向き合って気づいたことを何でも言葉（文言）にする習慣をつけることから始めましょう。野菜・果物は毎日の食生活で必ず接するものです。すなわち研鑽の機会は常にあります。受講や受験が終わっても、折に触れてカルテを書き続けてください。書きためたカルテは、将来きっと、皆様の食生活をさらに楽しく豊かにする知的財産となります。