

段組のレイアウト

段組と区切りを使って、レイアウトを工夫し、2ページ目のような作品を仕上げてみます。

[手順]

1. 余白など、ページレイアウトは標準のままでOK。
2. 表部分を除き、文章をすべて入力します。
3. 「砂糖」「塩」などタイトル部分を、「見出し1」スタイルに設定します。
4. 「見出し1」を「スタイルの変更」で、好みのデザインに変更します。
5. 「砂糖」の1行前～「酢」の内容全体を選択し、3段の段組を設定します。(項目名部分のスタイルを維持するために、項目の1行前から選択します。)
6. 「塩」項目の直前と、「酢」項目の直前に、「段区切り」を挿入します。
7. 5～6と同様にして、「しょうゆ」～「味噌」も3段の段組にします。
8. 「味噌」項目の右側に、空白の段ができます。そこに、6行×3列の表を挿入。1行めのセルを結合します。
9. 8の表に、内容を入力。「表のスタイル」で、好みのデザインに設定します。タイトル(1行目)以外のフォントサイズを9pt程度にし、バランスを整える努力をします。
右図のように「1カップ」「しょうゆ」のバランスが悪いので、その部分だけ文字間隔を「狭く」に設定します。

調味料	小さじ (5cc)	1カップ (20cc)
砂糖	3g	110g
塩	5g	210g
しょうゆ	6g	230g
みそ		
酢	5g	200g

10. 「砂糖」項目の本文に重なるように、正円を挿入します
(Shiftキーを押しながらドラッグすると、正円になります)。右クリック→「テキストの追加」で「さ」と入力。フォントサイズなどを整えます。

砂糖は、さとうきびやビ
ト(さとう糖)などを原
料に...を加
え、...に
め...
保つ、調
くする、...効果があ
る...

11. 10をコピーして、「し」～「そ」も作ります。円の色は、お好みで。

12. 「さ」～「そ」の円を選択して、「テキストの背面へ移動」。

13. 円と重なった本文が読みにくくなるので、本文に白い影をつけます。



味付けの基礎

砂糖

砂糖は、さとうきびやビート(さとう大根)などを原料にした、料理に甘みを加える調味料です。料理等に甘みを加える他、煮物に照りを出す、素材を柔らかく保つ、調理品の日持ちをよくする、といった効果があります。

砂糖の分子は塩分に比べて大きく、素材の細胞に浸透しにくいので、味がしみこむまで時間がかかります。

塩

塩は、魚の臭み消しや、野菜をしんなりさせる時に用いられたり、保存のために使われたりと活用範囲の広い調味料、特性を知り有効利用しましょう。

塩の分子は小さく、味が浸透しやすいのが特徴。塩を入れた後、砂糖を入れても身が固くしまり、甘味がつきにくいので、塩は砂糖の後で。

酢

酢は、米や果物、アルコールなどの原料を元に、酢酸を利用して発酵させた、酸味をつける料理には欠かせない調味料です。

舌の感覚は酸味に敏感なので加えすぎに注意。酸味が強くなりすぎた時は、砂糖や味噌を加えると和らぎます。

しょうゆ

日本の伝統調味料、しょうゆ。大豆をベースにしたもので、調味の時に塩気をつけるだけでなく、色や香り、そして独自のうま味を引き出します。

通常、よく利用されるのは「濃口」ですが、色が重視される、煮物や吸い物では「薄口」を利用すると、しっかりした味と、美しい仕上がりになります。

味噌

しょうゆと同様に、大豆ベース。蒸した大豆に食塩と麴を加えて発酵させ、大豆タンパク質を分解して、造ったものが味噌です。味噌は、色(赤・白)、麴(米・麦・豆)、産地(江戸・田舎・仙台等)、粒の有無(つぶ・こし)で分類。味噌を使う時には煮立てない事。香りや風味が損なわれます。必ず仕上げに入れ、ひと煮たちしたら火をとめて。

調味料の重量

調味料	小さじ (5cc)	1カップ (20cc)
砂糖	3g	110g
塩	5g	210g
しょうゆ みそ	6g	230g
酢	5g	200g