

# 日本上湯體驗－舌尖上的日本料理

## 講題／演題：

從亞洲人的健康談鮮味的重要性  
傳統日本料理入門

## 演講者／講演者：

伏木亨（龍谷大學農學部營養學科教授）  
山崎英惠（龍谷大學農學部營養學科副教授）

## 京料理名廚解說：

中村元計先生  
高橋拓兒先生  
才木充先生



▲伏木亨教授



▲山崎英惠教授



▲中村元計先生



▲高橋拓兒先生



▲才木充先生

本回主旨為經由體驗日本料理精髓—高湯的鮮味，讓台灣的朋友們進一步了解日本料理；活動分為從學術觀點談論日本料理的演講、與實際品嚐京都料亭的大廚們調理的懷石料理（八寸與碗物兩項）兩部分。演講從亞洲各國

的飲食西化、肥胖和生活習慣病的關係開始，談論傳統飲食傳承在生理層面代表的意義，進而介紹日本傳統料理領頭地位的京料理，並從科學角度解說日式高湯鮮味的生成方式。

日本料理の真髓となる出汁の味わいを通して、台湾の方々に日本料理をより深く知っていただきたいという主旨のもと、学術的見地からみた日本料理についての講演と京都の料亭主人による料理(八寸、お椀)を経験していただいた。アジア諸国における食の欧米化と肥満や生活習慣病の関係性、伝統食継承の意義を生理的な側面から解説するとともに、伝統的日本料理ならびに現在の日本料理を牽引する京料理について紹介し、日本料理の出汁の味わいのしくみを科学的視点から解説した。

—舌尖上的日本料理—  
味わいで知る日本料理

總編：2018年3月6日(二) 13:20-15:10  
地點：台灣大學農藝學講堂中心B11樓拉爾廳  
台北市羅斯福路4段85號B1  
MRT公館站2號出口左轉步行約5分  
內容：演講、料理解說、親自料理上湯試吃體驗  
※報名費：講者中、日、韓、120元  
※報名費：http://ajts.nyu.edu.tw/news\_20180306.html

演講題目：「從亞洲人的健康談鮮味的重要性」  
「傳統日本料理入門」

講者：龍谷大學農學部食品營養學科  
伏木亨教授、山崎英惠副教授  
京料理名廚解說：中村元計、高橋拓兒、才木充



▲村田吉弘理事長致詞

# 味わいで知る日本料理

2018.03.06

58



同時藉由品嚐鮮味醇厚的日式高湯，與單一擺盤上呈現多樣精緻料理的「八寸」，窺見日本料理的其中樣貌。因日本料理的滋味是來自日式高湯的鮮味，所以即使低脂也能充分提供令人滿足的美味感受。這正是日本料理在世界評價中以健康知名的原因，這點與同樣重視天然鮮味的台灣菜異曲同工。持續傳承彼此的傳統菜色將不只是保存飲食文化，更是守護我們日常健康生活的重要關鍵。

本回活動感謝共同舉辦的龍谷大學飲食與嗜好研究中心的各位師長，以及給予本次飲食體驗活動籌備多方協助的 NPO 日本料理學會、長榮航空、長榮桂冠酒店、長榮空廚等各單位，在此謹申謝忱。◆



▲日式高湯與和食體驗

また、うま味豊かで香り高い出汁と繊細な料理をひとつの皿に盛り付けた八寸によって日本料理の一端を体験していただいた。日本料理の味わいは出汁のうま味が基盤となっているため、低油脂である



▲林立萍主任感謝辭

にもかかわらず満足できるおいしさを形成している。これは、日本料理が世界的にも健康的な料理であると評価されている所以であり、天然のうま味を大事にしている台湾の料理との共通点でもある。相互の伝統的な料理を継承していくことは、食文化を守るだけでなく、我々の健康を守ることもつながっている。

今回の講演を共同主催した龍谷大学食と嗜好研究センターの先生方、また講演における試食料理の準備や提供に際し、NPO法人日本料理アカデミー、Eva Air and Evergreen Hotels, Evergreen Sky Cateringには多大なるご支援をいただいた。この場を借りてお礼申し上げる。◆