食べ物の適温

かのやの
食べて育む知恵袋
2025.6

「食べ物の適温」とは、料理や飲み物を食べたり飲んだりするのに最もおいしく感じられる温度のことを指します。これは料理の種類によって異なります。
これからの時期においしくなる果物のおいしい温度もあわせて紹介します。

温かい料理の適温

ご飯	約65～70℃	ふっくら感があり、甘みが感じられる温度。
味噌汁スープ	約60～70℃	口に入れても熱すぎず、香りがよく立つ温度。
ラーメン	約65～75℃	スープと麺の一体感が感じられる温度。 高すぎると火傷の恐れあり。
揚げ物（天ぷらなど）	約60～70℃	サクサク感が残るが、冷めると脂っこさを感じやすい。
コーヒー（ホット）	約60～65℃	香りと苦味がバランスよく感じられる。

冷たい料理の適温

アイスクリーム	約-10～-15℃	なめらかで口どけが良い温度。 溶けすぎると風味がぼやける。
冷やし中華	約10～15℃	麺のコシと具材の新鮮さが引き立つ温度。
サラダ	約5～10℃	シャキシャキ感を維持しつつ、冷たすぎない温度。
ビール	約4～6℃	冷たさと香りのバランスが良い温度。
水 ソフトドリンク	約5～10℃	冷たさで爽快感があるが、冷えすぎると味を感じにくくなる。

注意点

- 温度が高すぎると火傷の危険があります（特に70℃以上）。
- 冷たすぎるものは味が感じにくくなったり、胃腸に負担をかけたりすることもあります。
- 食中毒のリスクを避けるため、温かい料理は60℃以上、冷たい料理は10℃以下で管理するのが安全とされています。

果物のおいしい温度

リンゴ・梨・ぶどう などのシャキッと系果物	8～12℃	冷やしすぎると甘みが感じにくくなります。 冷蔵庫から出して10～20分ほど置くとちょうどよくなる。
イチゴ・さくらんぼ・ブルーベリーなどのベリー類	6～10℃	冷やすと酸味と甘みのバランスがよく感じられる。 食べる直前に軽く冷やすのがポイント。
スイカ・メロン・柿・パイナップルなどの水分の多い果物	5～8℃	冷やすことでみずみずしさと爽快感が増す。
バナナ・マンゴー・アボカドなどの南国系果物	20～25℃（常温）	冷やすと香りが弱まり、甘みも感じにくくなる。 完熟させたい場合は冷蔵庫に入れず常温保存が基本。
みかん・オレンジ・グレープフルーツなどの柑橘類	8～12℃	少し冷やすとさっぱりしておいしく感じる。 冷たすぎると酸味が強く感じるので注意。
桃・プラム・キウイフルーツなどのやわらか系果物	10～15℃	冷やしすぎると香りや甘みが落ちるため、やや高めの温度が◎

ワンポイント

- 冷やしすぎると甘みや香りが感じにくくなる果物が多いです。
- 一般的に「食べる30分前に冷蔵庫から出す」のがベストです。