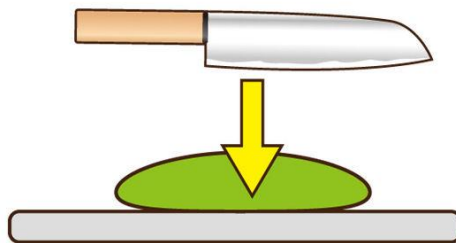


第1問 料理

肉を切る場合、包丁にどのように力を入れるのがよいでしょうか？

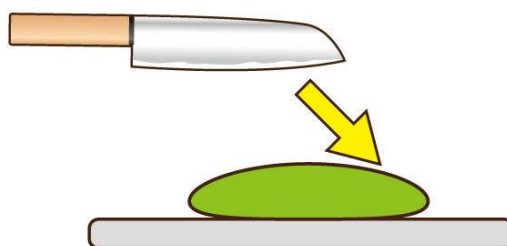
選択肢1

真下に向かって押す



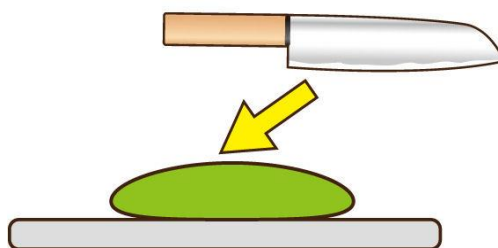
選択肢2

斜め前に押し出す



選択肢3

斜め後ろに引く



正 解

選択肢3

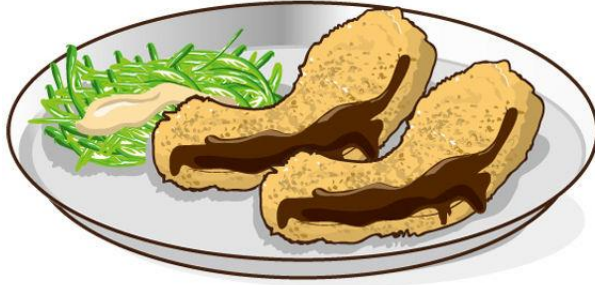
解 説

肉や魚など柔らかい食材は前に押しして切ると形が崩れるため、つぶれないように引いて切ります。
野菜は繊維が硬いため、力を入れやすいよう斜め前に押し出すように切ります。

包丁は通常力が入りやすい中央部分を使いますが、みじん切りなど細かく切る場合は、コントロールしやすい刃先の部分、野菜の皮むきなどは刃元の部分を使います。

第2問 料理

トンカツが反り返らないようにするにはどうすればよいでしょうか？



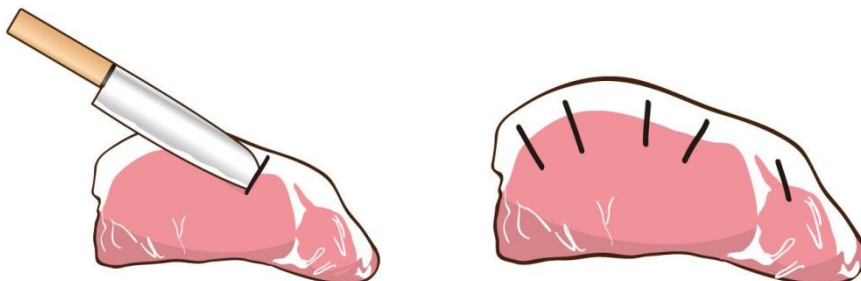
選択肢 1	低温でじっくり揚げる
選択肢 2	塩をよく振る
選択肢 3	肉の脂身と赤身の間に入り込みを入れる

正 解

選択肢3

解 説

肉の脂身と赤身の間には筋があり、加熱すると筋が縮んで肉が反り返ります。
肉を形よく焼いたり、揚げたりするために、筋切りをしましょう。



脂身と赤身の間に入り込みを入れます。外側まで切ってしまうように注意しましょう。
フォークで刺しても筋を切ることができます。

第3問 料理

野菜炒めを作ります。

豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参で作る場合、どの材料を最初に炒めますか？

選択肢1

豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参を全部一度に入れて、炒める



選択肢2

豚肉



選択肢3

キャベツ



正解

選択肢2

解説

火のとおりにくいものから炒めましょう。

にんにくなどの香味野菜や肉を最初に炒めます。

肉の色が変わってから次の材料を入れて炒めます。

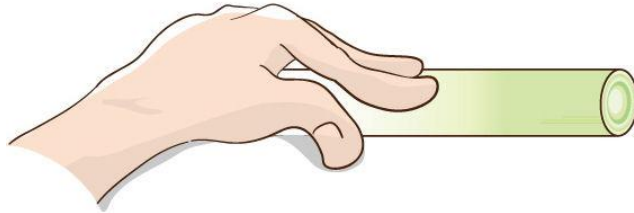
また、炒め物は強火で、手早く炒めます。弱火でゆっくり炒めると水分が出てべたっとした野菜炒めになります。

第4問 料理

野菜を切るときの正しい材料の押さえ方はどれですか？

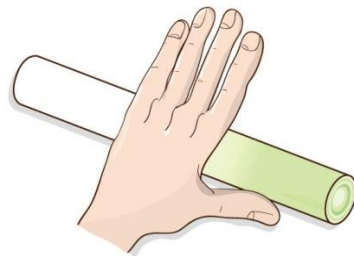
選択肢1

指の腹でしっかりと押さえる



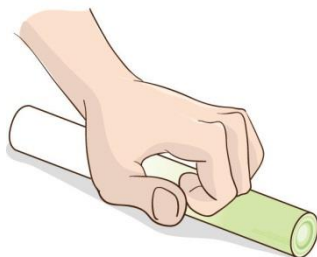
選択肢2

手のひらでしっかりと押さえる



選択肢3

指先を曲げて材料を押さえる



正 解

選択肢3

解 説

指先を曲げた「猫の手」で材料を押さえます。

指を伸ばして押さえると、包丁で指を切る危険性があります。

包丁の側面が第一関節に触れるよう押さえると、安定して切ることができます。

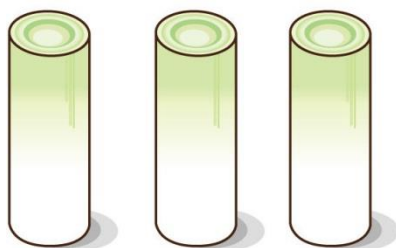
第5問 料理

料理の本に「ゆであがったそばの上に小口切りのねぎを乗せます」と書いてありました。
ねぎを小口切りに切ったものはどれ？

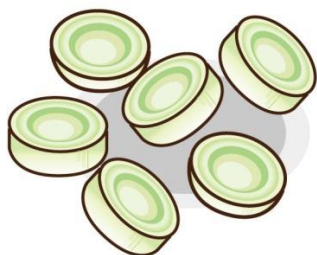
選択肢1



選択肢2



選択肢3



正 解

選択肢3

解 説

選択肢1はななめ切りです。

ねぎに対してななめに包丁を入れて切ります。煮物や炒め物に入れるときの切り方です。

選択肢2はぶつ切りです。

鍋など具材としてそのまま食べるときの切り方です。

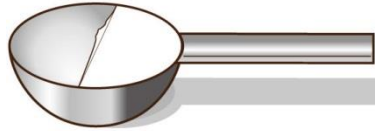
選択肢3は小口切りです。

横にして置いて端から丸い断面で切ります。みそ汁や冷や奴の薬味として使うときの切り方です。

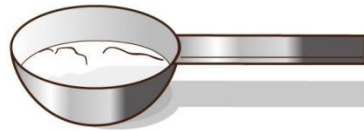
第6問 料理

料理の本に「塩 大さじ1/2」と書いてあります。
塩 大さじ1/2の計り方で正しいのはどれですか？

選択肢1 大さじですりきり1杯を計ってから、半分を落とす



選択肢2 下から半分まで塩を入れる



選択肢3 小さじで2杯入れる



正解

選択肢1

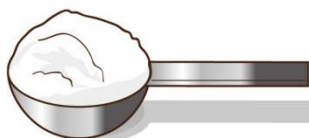
解説

計量スプーンの大さじは、15ml入ります。計量スプーンの小さじは、5ml入ります。

塩や砂糖、粉物を計るときにはすりきり棒を使いましょう。

大さじ1/2は大さじに山盛りにとってから、すりきり棒(ないときはスプーンの柄などを利用します)をすべらせて、表面が平らになるようにします。

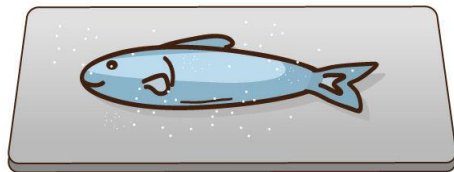
真ん中にすりきり棒を入れ、半分を落とします。



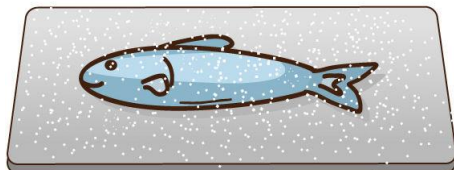
第7問 料理

魚を焼く前にふり塩をします。この場合の塩の量はどれですか？

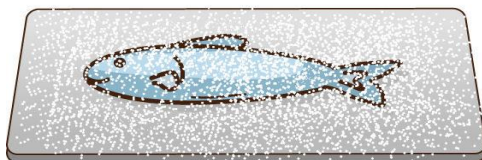
選択肢1



選択肢2



選択肢3



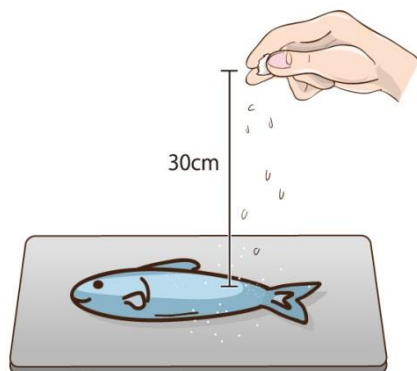
正解

選択肢2

解説

ふり塩の分量は魚の重さの2～3%が目安です。

食材にまんべんなく塩がふりかけられるよう、食材の30cmほど上からパラパラとふります。一ヶ所に塩を固まらないようにしましょう。



魚に塩を振ったら、そのまま約30分程度おいてなじませてから焼きます。

魚の水分を引き出すとともに、生臭みも抜いて、旨味を活かすことができます。

第8問 料理

ポテトサラダを作ります。

じゃがいもは皮をむいて、水からゆですか？ お湯からゆですか？

選択肢1	水からゆでる
選択肢2	お湯からゆでる
選択肢3	どちらでもよい

正 解

選択肢1

解 説

火がとりにくいものは水からゆでます。

じゃがいもや人参などの根菜は水からゆでます。

じゃがいもがやわらかくなったかどうかは、竹ぐしなどを刺して確かめます。

青菜などの葉ものは沸騰しているお湯に入れてゆでます。

加熱時間が長いと色が黒っぽくなって見た目も悪くなり、また歯ざわりも悪くなります。

アクの出るごぼうなども沸騰しているお湯でゆでます。

第9問 料理

魚を煮る場合に「隠し包丁」を入れます。
「隠し包丁」とはなんでしょうか？

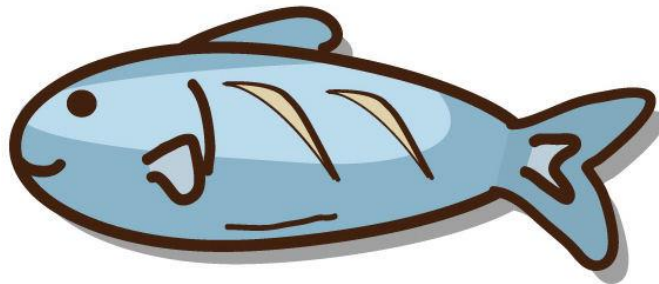
- | | |
|------|-----------------------|
| 選択肢1 | 魚の表面に目立たないように切り込みを入れる |
| 選択肢2 | 魚の下に薄切りした生姜を入れる |
| 選択肢3 | 魚のうろこを包丁でそぎ落とす |

正解

選択肢1

解説

「隠し包丁」を入れると火のとおりや味の含みがよくなります。



風呂吹き大根など大きな具材の場合も「隠し包丁」を入れます。
隠し包丁は盛り付けたときに下になるほうに切り込みを入れます。

第10問 料理

みそ汁のみそはどうやって入れますか？

選択肢1

玉じゃくしに味噌をとり、全部鍋の中に入れて、なべ全体を大きくかきまぜる



選択肢2

玉じゃくしに味噌をとり、玉じゃくしの中にだしを入れて、菜ばしで少しずつ溶かし入れる



選択肢3

玉じゃくしに味噌をとり、少量ずつ鍋の中に入れて、かきまぜる



正 解

選択肢2

解 説

みそを玉じゃくしに取り、鍋のだしを少しずつ入れて、菜ばしで溶いてから入れます。

みそを直接なべの中に入れてかきまぜると、豆腐などの崩れやすい具を入れた場合、見た目が悪くなる場合があります。

小さな器にみそを入れ、鍋の中のだしを入れて溶いてから、鍋に戻すという方法もあります。

第11問 料理

「薄口しょうゆ」と「濃口しょうゆ」はどちらが塩分が多いでしょうか？

選択肢1	薄口しょうゆ
選択肢2	濃口しょうゆ
選択肢3	どちらも塩分は同じで色が違うだけ

正解

選択肢1

解説

「薄口しょうゆ」はしょうゆの色を薄くし、素材の色を活かしたいときに使います。

「濃い口しょうゆ」の方が色が濃いので、塩分が多いと勘違いしている人が多いと思いますが、「薄口しょうゆ」の方が塩分が多いのです。

「濃い口しょうゆ」の塩分濃度は15%程度

「薄口しょうゆ」の塩分濃度は18%程度で、塩味が濃くなっています。

しょうゆを使う際に「濃い口しょうゆ」なのか「薄口しょうゆ」なのか確認してから使いましょう。色だけで判断するとしょうゆ辛くなってしまうことがあります。

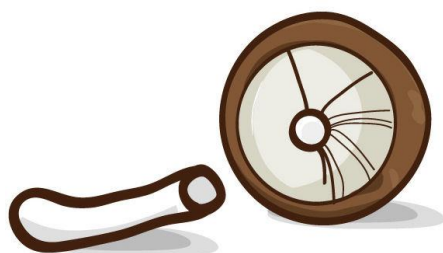
第12問 料理

料理の本に「しいたけは石づきをとって使いましょう」と書いてありました。
しいたけの石づきをとった状態として正しいのはどれでしょう？

選択肢1



選択肢2



選択肢3



正解

選択肢1

解説

しいたけの石づきはこの部分です。軸の先は固いため、切り落とします。

軸は柔らかいので、切って食べることができます。

きのこ類は水洗いせずにキッチンペーパーなどで汚れをふき取りましょう。

水洗いすると、きのこ独特の香りが逃げてしまいます。また、きのこは水を吸いやすいので、傷みやすくなります。

汚れがひどく水洗いする場合は、調理する直前にします。

第13問 料理

「米をとぐ」とはどのようなことでしょうか？

選択肢1	米を水にひたして、2、3回さっとかきまぜ、白く濁った水を捨てる 水がきれいになるまで、それを繰り返す
選択肢2	米を水にひたして、泡だて器でよくかき混ぜ、白く濁った水を捨てる 水がきれいになるまで、それを繰り返す
選択肢3	米を水にひたして、さっとかき混ぜ、白く濁った水を捨てる てのひらで握りながら軽く押さえるように、米をこすり合わせる 水を入れて軽くまぜ、水を捨てる 水がきれいになるまで、それを繰り返す

正 解

選択肢3

解 説

「米をとぐ」のは、表面についている米ぬかを落とすことが目的です。

水にひたしてかき混ぜるだけでは、米ぬかが落ちない場合があります。

米粒が欠けないように、米をざるに入れて洗ったり、泡だて器で洗うのは避けましょう。

また、お湯ではぬかが落ちにくいので、おいしいご飯を炊くため、冬場は寒くても我慢して水で洗いましよ
う。



第14問 料理

みそ汁に油揚げを入れると油っぽくなってしまいました。
油っぽくならないようにするにはどうすればよいでしょうか？

- | | |
|------|---------------------------|
| 選択肢1 | 熱湯をさっと回しかけ、水気をしぼった油揚げを入れる |
| 選択肢2 | 油揚げの表面をクッキングペーパーで拭く |
| 選択肢3 | 水で洗って、水気をしぼった油揚げを入れる |

正 解

選択肢1

解 説

みそ汁に油揚げを入れるときは「油抜き」が必要です。
沸騰したお湯をたっぷりにかけて油を浮かせます。水気を軽くしぼってから調理します。
油揚げの余分な油を取り除くと、油っぽさがなくなり、味もしみやすくなります。

第15問 料理

あさりのみそ汁を作ります。
スーパーで買ってきたあさはどうしておくのがよいでしょう。

選択肢1	パックに入れたまま冷蔵庫で保存し、使う直前に取り出す
選択肢2	パックから取り出して真水につけ、2時間以上置いてから、使う
選択肢3	パックから取り出して塩水につけ、2時間以上置いてから、使う

正 解

選択肢3

解 説

あさりやしじみをみそ汁の具に使う場合は、「砂出し」をしましょう。
あさりやはまぐりのような海水に生息している貝は塩水につけます。
塩水は海水くらいの濃さ(2～3%程度)にします。
水の量はひたひたくらいです。

また、しじみは淡水に生息しているので、真水につけます。

第16問 料理

ゆで卵をゆでたら、殻にひびが入って中身が飛び出していました。
中身が飛び出ないようにゆでるにはどうすればいいでしょう。

選択肢1	こまめに転がしながらゆでる
選択肢2	沸騰したお湯に入れてゆでる
選択肢3	冷蔵庫から出し20分経ってから、水からゆでる

正解

選択肢3

解説

卵を冷蔵庫から出して、いきなり熱いお湯に入れると温度差が大きいため、殻にひびが入る場合があります。

ゆでる前に常温で10分～20分置いておきます。

卵が常温でも、沸騰したお湯に入れると、ひびが入る場合があります。

お湯に塩を少々加えてゆでると、殻が割れても中身が飛び出しません。

第17問 料理

レシピに「肉の色が変わったら、調味料を入れます」と書いてあります。
「肉の色が変わる」とはどのような状態のことでしょうか？

選択肢1

(ほとんど赤いが、白くなったものがちらほらある)



選択肢2

(ほとんど白っぽくなっている)



選択肢3

(焦げ目がついたものが、ちらほらある)



正解

選択肢2

解説

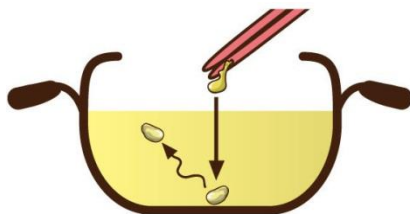
「肉の色が変わる」というのは、火が通って肉が白っぽくなることです。
白くなり始めた段階ではなく、ほとんど火が通った状態になってから、次の作業に進みます。

第18問 料理

天ぷらを上げるのに、適温である170～180℃になったかどうか少量の衣を入れて確認します。どのような状態が、170～180℃でしょうか。

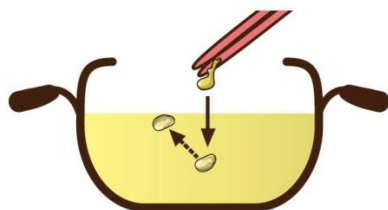
選択肢1

天ぷら鍋の底まで沈んでからゆっくり上がってくる



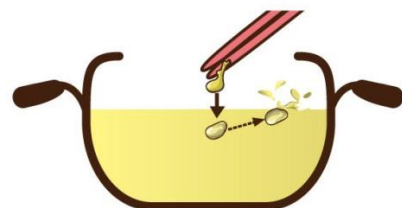
選択肢2

天ぷら鍋の中ほどまで沈んでから浮き上がってくる



選択肢3

落とした途端に浮き上がってくる



正解

選択肢2

解説

天ぷらの油の温度を確認するために、少量の衣を入れます。

150～160℃の低温・・・天ぷら鍋の底まで沈んでからゆっくり上がってくる。

170～180℃の中温・・・天ぷら鍋の中ほどまで沈んでから浮き上がってくる。

190℃以上の高温・・・落とした途端に浮き上がってくる

第19問 料理

煮魚を煮る時に、生臭さをとるために一緒に入れるとよいものはどれですか？

選択肢1 しょうが

選択肢2 こんぶ

選択肢3 みょうが

正解

選択肢1

解説

魚の臭み抜きにはしょうがを一緒に煮ます。

臭みが強い魚(ブリのアラなど)は、煮る前に魚に熱湯を回しかけ、水につけて指で丁寧に血やよごれを取り除くなど、下ごしらえをすると生臭さを抑えられます。

第20問 料理

うどんをゆでるときに「差し水」をします。
差し水とは何をすることでしょうか？

選択肢1	うどんをゆでていて、吹きこぼれそうになったら、少量の水を入れて沸騰を静めること
選択肢2	ゆで上がったうどんを手早く洗うこと
選択肢3	うどんをたっぷりの水でゆでること

正解

選択肢1

解説

うどんなどの麺や豆をゆでるときに、煮立ったところに少量の水を加えることです。
吹きこぼれを防ぐことができます。

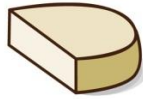
また、一旦、温度を下げてから再び沸騰することで、麺にコシが出たり、豆の中まで火を通すことができます。

第21問 料理

レシピに「しょうが1かけ」と書いてあった場合、どれくらいの大きさを用意すればよいでしょうか？

選択肢1

約5グラム



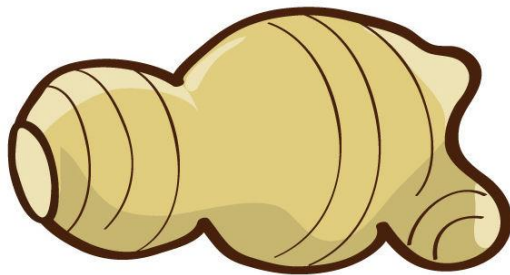
選択肢2

約10グラム



選択肢3

中くらいのしょうがのこぶ1つ分



正 解

選択肢2

解 説

しょうが1かけは約10グラムです。

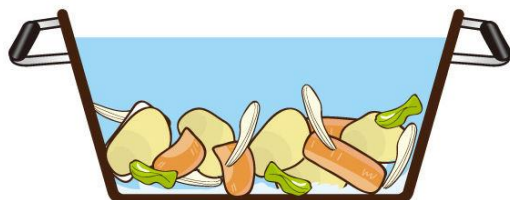
「1かけ」は親指の第一関節くらいの大きさです。



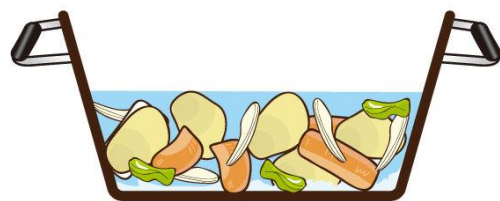
第22問 料理

煮物を作ります。そのときの水加減は「ひたひた」です。
「ひたひたの水」を表しているのはどれですか？

選択肢1



選択肢2



選択肢3



正解

選択肢3

解説

材料が水から少し出ている状態を「ひたひたの水」と言います。
汁を煮詰める煮物や煮崩れしやすいものを煮るときの水加減です。

材料がすっかり水に浸っている状態を「たっぷりの水」と言います。
選択肢1の状態です。
長時間煮込んだり、アクを取るために下ゆでするときの水加減です。

材料がちょうど隠れるくらいの状態を「かぶるくらいの水」と言います。
選択肢2の状態です。
野菜や卵をゆでるときの水加減です。

第23問 料理

カレーライスを作るときに、材料を煮ていると白や茶色っぽい泡が浮いてきました。この泡をどうするのがよいでしょうか？



- | | |
|-------|-----------------------|
| 選択肢 1 | 気にしないで煮続ける |
| 選択肢 2 | 鍋全体に大きくまぜて、目立たないようにする |
| 選択肢 3 | すぐにつくい取る |

正 解

選択肢3

解 説

白や茶色っぽい泡は、「アク」です。

「アク」は素材に含まれる渋みや苦みなどです。

「アク」を取り除かないと、料理の味を落としたり、汁が濁ったりして見た目が悪くなります。

「アク」を取るときは、水をはったボウルを用意し、ボウルにさっと玉じゃくしを通します。

第24問 料理

「塩 少々」と「塩 ひとつまみ」はどちらの方が塩の量が多いでしょうか？

選択肢1	塩 少々
選択肢2	塩 ひとつまみ
選択肢3	どちらも同じ

正 解

選択肢2

解 説

「少々」は親指と人差し指の2本の指でつまんだ量です。約0.3グラム。

「ひとつまみ」は親指と人差し指、中指の3本の指でつまんだ量です。約0.7グラム。

その他に「ひとつかみ」は5本の指で軽くにぎった量です。人の手の大きさによって、量に違いがでます。



(少々)



(ひとつまみ)



(ひとつかみ)

第25問 料理

朝ごはんにごはんとみそ汁を作りました。
どのように食卓に並べますか？

選択肢1



選択肢2



選択肢3



正 解

選択肢1

解 説

和食の基本のごはんとみそ汁は、主食のごはんを左におきます。
みそ汁はそのとなりにおきます。
おかずをおく場合は、ごはんのみそ汁の向こう側におきます。

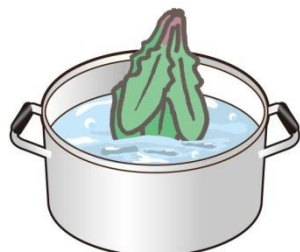


第26問 料理

ほうれんそうのお浸しを作ります。
どのように、ほうれんそうを湯に入れますか？

選択肢1

葉から入れる



選択肢2

根本から入れる



選択肢3

横にして入れる



正解

選択肢2

解説

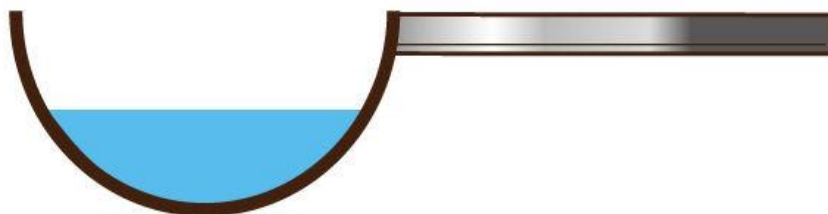
鍋にたっぷりのお湯をわかして、沸騰したら塩を入れます。
ほうれんそうは根元から湯の中に入れます。
根元は葉よりも固いので、先に入れます。
しばらく経ったら、葉も湯の中に入れます。

第27問 料理

料理の本に「しょうゆ 大さじ1/2」と書いてあります。
しょうゆ 大さじ1/2の計り方で正しいのはどれですか？

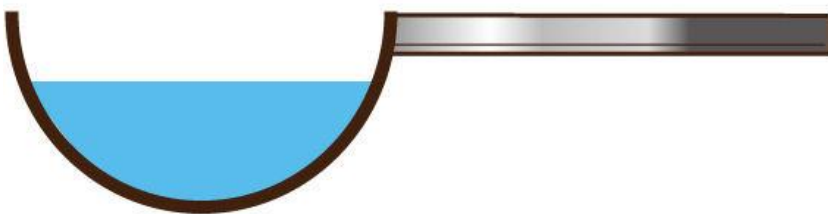
選択肢1

大さじの半分の深さまで入れる



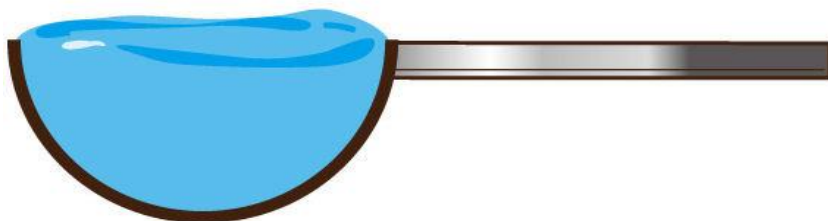
選択肢2

大さじの6分目の深さまで入れる



選択肢3

大さじからこぼれるぎりぎりまで入れる



正解

選択肢2

解説

計量スプーンは下のほうが狭くなっているため、1/2を計るときは、6分目くらいまで入れます。

第28問 料理

昨日の残り物を電子レンジで温めます。
そのままの容器で電子レンジに入れてはいけないのはどれでしょうか？

選択肢1

ご飯の入った陶器茶碗



選択肢2

グラタンの入った耐熱ガラス容器



選択肢3

おみそ汁の入ったおわん



正 解

選択肢3

解 説

漆器は塗りがはげる可能性があるので、レンジには入れないでおきましょう。

焦げやすい木製の器、マイクロ波を跳ね返すステンレス製のボール、割れやすいガラス容器はレンジでは使用しないでください。



第29問 料理

台所にあるこの器具はどんなときに使うでしょうか。



- | | |
|-------|-----------|
| 選択肢 1 | 天ぷらを揚げる |
| 選択肢 2 | じゃがいもをつぶす |
| 選択肢 3 | 煮物のあくを取る |

正 解

選択肢2

解 説

この器具はマッシャーと言います。

じゃがいもやさつまいも、かぼちゃなどをつぶすときにつかいます。

ポテトサラダを作るときに使うと、簡単にじゃがいもがつぶれます。

第30問 料理

台所にあるこの器具はどんなときに使うでしょうか。



選択肢 1	人参の皮をむく
選択肢 2	野菜くずを集める
選択肢 3	缶詰のふたを開ける

正 解

選択肢 1

解 説

この器具はピーラーと言います。
野菜や果物の皮をむくときに使います。

第31問 料理

スーパーで買ってきた茄子は、どのように保存すると長持ちするでしょう。

選択肢1	ビニールをとって冷蔵庫に入れる
選択肢2	新聞紙に包んで、風通しのよいところに置く
選択肢3	そのまま冷凍する

正解

選択肢2

解説

茄子は低温に弱く、しなびて黒っぽくなるので、5℃以下で保存しないようにしましょう。冷蔵庫なら野菜室に入れたり、冷暗所で保存しましょう。

また、乾燥しやすいので、新聞紙に包むか、1本ずつラップします。

第32問 料理

賞味期限と消費期限の説明で正しいものはどれでしょうか。

選択肢1	賞味期限・・・おいしく食べられる期限 消費期限・・・安心して食べられる期限
選択肢2	賞味期限・・・安心して食べられる期限 消費期限・・・おいしく食べられる期限
選択肢3	賞味期限・・・加工食品を安心して食べられる期限 消費期限・・・加工食品以外の食品を安心して食べられる期限

正解

選択肢1

解説

賞味期限は開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限のことです。ただし、賞味期限が過ぎても食べられなくなるとは限りません。

スナック菓子やカップめん、缶詰など、保存がきく食品に表示されています。

消費期限は開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限のことです。消費期限内に食べるようにしましょう。

弁当やお惣菜、調理パンなど長くは保存がきかない食品に表示されています。

第33問 料理

デスクワーク中心の30代～40代の男性が、一日に必要なカロリーはどれくらいでしょうか。

選択肢 1	1700 カロリー
選択肢 2	2700 カロリー
選択肢 3	3200 カロリー

正 解

選択肢 2

解 説

国民の健康の維持・増進や生活習慣病の予防として、1日に摂ることが望ましいエネルギー量を厚生労働省が示しています。

2010年版「日本人の食事摂取基準」では、年齢、性別、身体活動別に基準が示されています。

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客などを含む程度の活動内容の30～49歳の男性場合は、1日 2650kcal が基準です。

現在の自分に必要な1日のエネルギーを調べてみましょう。

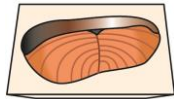
<参考>厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年度版)

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/s0529-4.html>

第34問 料理

朝食の献立を考えましょう。

ごはん + 塩鮭の切り身 にもう2品、何をつければよいでしょうか。



(※この問題は選択肢の中に複数正解がありますが、自分がよいと思うもののうち、どれか2つを選んで解答してください。)

選択肢1 ジャがいもとねぎの味噌汁



選択肢2 かきたま汁



選択肢3 トマト、キュウリ、キャベツのサラダ



選択肢4 ウィンナー炒め



選択肢5 油揚げのやいたの



選択肢6 牛乳とみかん



正 解

選択肢1、3、6

解 説

献立は主食、主菜、副菜、汁ものを栄養のバランスを考えて選びましょう。

まず、主食と主菜を決めて、それに合う、副菜と汁物を決めましょう。食品は以下の6つの食品群に分けることができます。1日でバランスよく摂取できるように考えましょう。

外食やコンビニ等で食品を選ぶときにも、5群の米やパン、1群の魚や肉ばかりに偏った献立にならないように気を付けましょう。

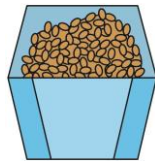
また、朝食で取れなかった食品群がある場合は、昼食、夕食で補うようにしましょう。

主に体の組織をつくる食品群	
1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻
主に体の調子を整える食品群	
3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物
主にエネルギーになる食品群	
5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂

第35問 料理

朝食の献立を考えましょう。

ごはん + 納豆 にもう2品、何をつければよいでしょうか。



(※この問題は選択肢の中に複数正解がありますが、自分がよいと思うもののうち、どれか2つを選んで解答してください。)

選択肢1

じゃがいもとねぎの味噌汁



選択肢2

かきたま汁



選択肢3

トマト、キュウリ、キャベツのサラダ



選択肢4

ウィンナー炒め



選択肢5

油揚げのやいたの



選択肢6

牛乳とみかん



正 解

選択肢 1、3、6

解 説

献立は主食、主菜、副菜、汁ものを栄養のバランスを考えて選びましょう。

まず、主食と主菜を決めて、それに合う、副菜と汁物を決めましょう。食品は以下の6つの食品群に分けることができます。1日でバランスよく摂取できるように考えましょう。

外食やコンビニ等で食品を選ぶときにも、5群の米やパン、1群の魚や肉ばかりに偏った献立にならないように気を付けましょう。

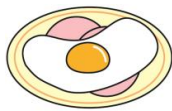
また、朝食で取れなかった食品群がある場合は、昼食、夕食で補うようにしましょう。

主に体の組織をつくる食品群	
1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻
主に体の調子を整える食品群	
3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物
主にエネルギーになる食品群	
5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂

第36問 料理

朝食の献立を考えましょう。

トースト + 目玉焼き にもう2品、何をつければよいでしょうか。



(※この問題は選択肢の中に複数正解がありますが、自分がよいと思うもののうち、どれか2つを選んで解答してください。)

選択肢1	じゃがいもとねぎの味噌汁	
選択肢2	かきたま汁	
選択肢3	トマト、キュウリ、キャベツのサラダ	
選択肢4	ウィンナー炒め	
選択肢5	油揚げのやいたの	
選択肢6	牛乳とみかん	

正 解

選択肢 1、3、6

解 説

献立は主食、主菜、副菜、汁ものを栄養のバランスを考えて選びましょう。

まず、主食と主菜を決めて、それに合う、副菜と汁物を決めましょう。食品は以下の6つの食品群に分けることができます。1日でバランスよく摂取できるように考えましょう。

外食やコンビニ等で食品を選ぶときにも、5群の米やパン、1群の魚や肉ばかりに偏った献立にならないように気を付けましょう。

また、朝食で取れなかった食品群がある場合は、昼食、夕食で補うようにしましょう。

主に体の組織をつくる食品群	
1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻
主に体の調子を整える食品群	
3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物
主にエネルギーになる食品群	
5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂

第37問 料理

昼食の献立を考えましょう。

ごはん + 豚肉のしょうが焼き にもう2品、何をつければよいでしょうか。



(※この問題は選択肢の中に複数正解がありますが、自分がよいと思うもののうち、どれか2つを選んで解答してください。)

選択肢1

目玉焼き



選択肢2

鶏のからあげ



選択肢3

ポテトサラダ



選択肢4

ゆで野菜のサラダ



選択肢5

わかめと豆腐の味噌汁



選択肢6

フルーツヨーグルト



正 解

選択肢3, 4, 5, 6

解 説

献立は主食、主菜、副菜、汁ものを栄養のバランスを考えて選びましょう。

まず、主食と主菜を決めて、それに合う、副菜と汁物を決めましょう。食品は以下の6つの食品群に分けることができます。1日でバランスよく摂取できるように考えましょう。

外食やコンビニ等で食品を選ぶときにも、5群の米やパン、1群の魚や肉ばかりに偏った献立にならないように気を付けましょう。

また、昼食で取れなかった食品群がある場合は、夕食で補うようにしましょう。

主に体の組織をつくる食品群	
1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻
主に体の調子を整える食品群	
3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物
主にエネルギーになる食品群	
5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂

第38問 料理

食品は、体内での主な働きによって、次の3つにわけることができます。

赤・・・主に体の組織をつくる食品

緑・・・主に体の調子を整える食品

黄色・・・主にエネルギーになる食品



にんじん

は何色に分類されるでしょうか。

選択肢1

赤・・・主に体の組織をつくる食品

選択肢2

緑・・・主に体の調子を整える食品

選択肢3

黄色・・・主にエネルギーになる食品

正解

選択肢2

解説

1日の食事は、栄養のバランスを考えましょう。

ご飯(黄の食品)と肉、魚(赤の食品)中心の献立だと、緑の食品が不足しがちです。

中食や外食では積極的に野菜の多い料理を取り入れるようにしましょう。生野菜だけでなく、ゆで野菜(ほうれんそうおひたしなど)にすると、野菜をたくさん摂ることができます。

第39問 料理

食品は、体内での主な働きによって、次の3つにわけることができます。

赤・・・主に体の組織をつくる食品
緑・・・主に体の調子を整える食品
黄色・・・主にエネルギーになる食品



わかめ

は何色に分類されるでしょうか。

選択肢1	赤・・・主に体の組織をつくる食品
選択肢2	緑・・・主に体の調子を整える食品
選択肢3	黄色・・・主にエネルギーになる食品

正 解

選択肢1

解 説

1日の食事は、栄養のバランスを考えましょう。

「赤・・・主に体の組織をつくる食品」には、たんぱく質を含む魚や肉、豆製品などのほかに、無機質(カルシウム)を含む牛乳、海藻などがあります。

カルシウムは主に骨や歯をつくるもとになります。無機質には体の調子を整える働きもあります。

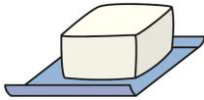
第40問 料理

食品は、体内での主な働きによって、次の3つにわけることができます。

赤・・・主に体の組織をつくる食品

緑・・・主に体の調子を整える食品

黄色・・・主にエネルギーになる食品



とうふ

は何色に分類されるでしょうか。

選択肢 1	赤・・・主に体の組織をつくる食品
選択肢 2	緑・・・主に体の調子を整える食品
選択肢 3	黄色・・・主にエネルギーになる食品

正 解

選択肢 1

解 説

1日の食事は、栄養のバランスを考えましょう。

ご飯(黄の食品)と肉、魚(赤の食品)中心の献立だと、緑の食品が不足しがちです。

中食や外食では積極的に野菜の多い料理を取り入れるようにしましょう。生野菜だけでなく、ゆで野菜(ほうれんそうおひたしなど)にすると、野菜をたくさん摂ることができます。

第41問 料理

食品は、体内での主な働きによって、次の3つにわけることができます。

赤・・・主に体の組織をつくる食品

緑・・・主に体の調子を整える食品

黄色・・・主にエネルギーになる食品



マヨネーズ

は何色に分類されるでしょうか。

選択肢1

赤・・・主に体の組織をつくる食品

選択肢2

緑・・・主に体の調子を整える食品

選択肢3

黄色・・・主にエネルギーになる食品

正解

選択肢3

解説

1日の食事は、栄養のバランスを考えましょう。

ご飯(黄の食品)と肉、魚(赤の食品)中心の献立だと、緑の食品が不足しがちです。

中食や外食では積極的に野菜の多い料理を取り入れるようにしましょう。生野菜だけでなく、ゆで野菜(ほうれんそうおひたしなど)にすると、野菜をたくさん摂ることができます。

第42問 料理

食料品店で野菜を選ぶときに気を付けることで、間違っているものはどれでしょうか？

選択肢1	キャベツは、重さが軽くてみずみずしいもの
選択肢2	大根は、固くしまっていて色つやがよいもの
選択肢3	じゃがいもは、芽がでておらず、表面にしわがないもの

正 解

選択肢 1

解 説

レタス、キャベツなどの葉を食べる野菜や、トマト、キュウリなどの実を食べる野菜は、色つやがよく、みずみずしいものを選ぶようにしましょう。

また、キャベツや白菜などは持ってみて、ずっしりと重いか、切り口が新しく、茶色に変色していないかを確認しましょう。

根やくきを食べる野菜は、固くしまっていて色つややよいものを選びましょう。

第43問 料理

冷凍保存に向かない食品は次のうちどれでしょうか？

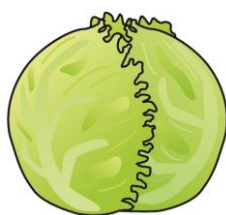
選択肢1

ごはん



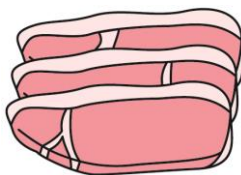
選択肢2

レタス



選択肢3

肉



正 解

選択肢 2

解 説

水分や繊維が多い食品は冷凍に向いていません。

生で食べるレタス、きゅうりなどの野菜は、しゃきしゃきとした食感がなくなってしまいます。

冷凍する場合は、解凍してからの調理方法を考え、切ってから保存しましょう。

また、霜がつかないように保存袋の中の空気を抜き、必要な分だけ取り出せるように、小分けにして冷凍しましょう。

第44問 料理

安かったので食パンを2袋、買ってきました。どのように保存するのがよいでしょう。

選択肢1	買ってきた袋のまま、常温においておく
選択肢2	買ってきた袋のまま、冷蔵庫に入れて保存する
選択肢3	1枚ずつラップに包んで、冷凍庫で保存する

正 解

選択肢 3

解 説

パンは、常温保存ではカビが生えやすい状態です。冷蔵庫に入れると、カビは生えにくくなりますが、水分が抜けてしまうため、おいしさを保つことができません。

1枚ずつラップに包み、冷凍保存しましょう。凍ったままトースターで焼いて、食べることができます。

第45問 料理

食料品店で肉を買う時に、「切り落とし」と書いた肉と、「こま切れ」と書いた肉が販売されていました。見た目は変わらないように見えます。何が違うのでしょうか。

選択肢 1	「切り落とし」…肉の特定の部位で形がそろわなかった部分の詰め合わせ 「こま切れ」…肉の部位を特定せずに、形がそろわなかった部分の詰め合わせ
選択肢 2	「切り落とし」…値段が高い肉の形がそろわなかった部分の詰め合わせ 「こま切れ」…値段が安い肉の形がそろわなかった部分の詰め合わせ
選択肢 3	「切り落とし」…こま切れより大きめに切って、詰め合わせ 「こま切れ」…切り落としより小さめに切って、詰め合わせ

正 解

選択肢 1

解 説

「切り落とし」は、肉の特定の部位を使用しています。かたまり肉を薄切りにするときに、形がそろわなかった部分で、肉の厚さは均一です。

「こま切れ」は、部位や肉の厚さを特定せずに、形がそろわなかった部分を詰め合わせています。

肉の料理方法を考えて、選びましょう。

第46問 料理

すき焼きを作ります。牛肉は次のどの部位を買えばいいでしょうか？

選択肢1	バラ
選択肢2	ヒレ
選択肢3	肩ロース

正 解

選択肢 3

解 説

料理によって、使用する部位を選びましょう。

肩ロース…細かい脂肪が適度にあり、濃厚な味。しゃぶしゃぶ、すき焼きに。

リブロース…きめが細かく、やわらかい。ステーキ、しゃぶしゃぶ、すき焼きに。

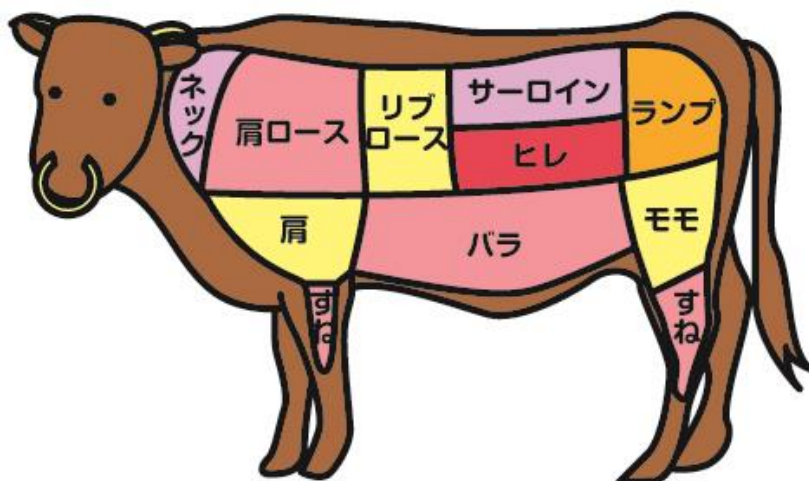
サーロイン…ステーキ用として有名。しゃぶしゃぶ、すき焼きにも。

ヒレ…脂肪が少ない。ステーキに。

バラ…赤身と脂肪が層になっている。焼肉や煮込み料理に。

もも…もっとも脂肪が少ない部分。焼肉、煮込み料理に。

すね…筋が多く固い部分。煮込み料理やスープに。



第47問 料理

からあげを作ります。鶏肉にどの粉をまぶせばよいでしょう。

選択肢 1 小麦粉(薄力粉)

選択肢 2 小麦粉(中力粉)

選択肢 3 白玉粉

正 解

選択肢 1

解 説

からあげには小麦粉(薄力粉)を使いましょう。かたくり粉を使ってもいいでしょう。

小麦粉には、薄力粉、中力粉、強力粉があり、小麦粉に含まれるグルテンの量が最も多いのが強力粉です。

薄力粉はふわりと仕上げたい、天ぷらやケーキに使われます。

強力粉は、弾力が必要なパンやうどんに使われます。

中力粉はその中間です。

その他に、みたらしだんごを作るときに使う、うるち米でできた上新粉や、白玉だんごをつくる時に使う、もち米でできた白玉粉もあります。

第48問 料理

粗塩と精製塩のどちらが塩味が強いでしょう。

選択肢1	粗塩
選択肢2	精製塩
選択肢3	どちらもかわらない

正 解

選択肢2

解 説

粗塩は、完全に精製されていない塩で、ミネラルを含んでいるため、漬物に適しています。しけやすいので、密閉容器で保存しましょう。

精製塩は、塩化ナトリウムが 99.5%以上に精製した塩です。料理の味付け全般につかいます。

同じ小さじ1杯をいれても、粗塩より精製塩は塩味が強くなります。

味をみながら加えるようにしましょう。

第49問 料理

次の油の中で動物性の油はどれでしょうか？

選択肢1 サラダ油

選択肢2 オリーブ油

選択肢3 バター

正 解

選択肢 3

解 説

サラダ油は大豆油やなたね油をベースに調合された植物性の油です。コーン油や紅花油などもあります。レシピ本に「油」とだけかかれているときは、サラダ油を使いましょう。

オリーブ油は、オリーブの果実を絞って作った植物性の油です。

バターは主に牛乳から作られる動物性の油です。有塩と無塩のバターがあります。

ケーキやクッキーなどのお菓子づくりには無塩バターを使いましょう。

第50問 料理

じゃがいもの保存方法として、よいものはどれでしょうか？

選択肢1	湿気がこもらないように、太陽の光が当たるところに置く
選択肢2	箱や紙袋に入れて、暗い場所に置く
選択肢3	冷蔵庫の野菜室にいれる

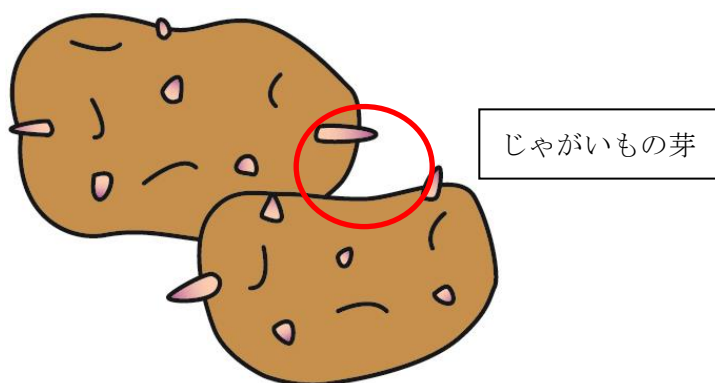
正 解

選択肢 2

解 説

じゃがいもは、土がついたまま常温で保存することができます。腐らないように、紙袋や新聞紙にくるんで、風通しのよい、暗い場所におきましょう。

日光が当たると芽が出たり、表面が緑色になります。じゃがいもの芽や緑色になった部分には、食べると害になる成分が含まれています。皮をむくときには、芽の部分は取り除きましょう。

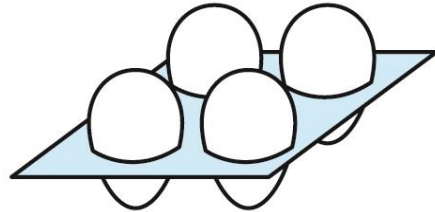


第51問 料理

卵の保存方法として正しいのはどれでしょうか？

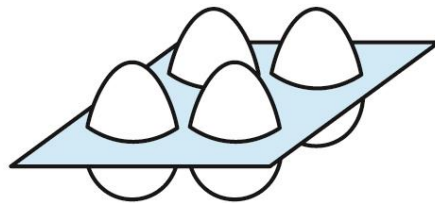
選択肢 1

とがった方を下にして保存する



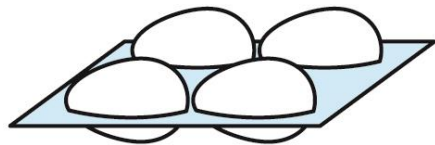
選択肢 2

丸い方を下にして保存する



選択肢 3

横に向けて保存する



正 解

選択肢 1

解 説

卵はとがった方を下にして保存しましょう。

パックで買って来た場合、とがった方が下になるように揃えてあります。冷蔵庫に移し替えるときも、そのままとがった方を下にしましょう。

丸い方には気室という空気が入った部分があります。気室を上にとすると、中の黄身が殻に接触せずに、鮮度を保つことができます。

第52問 料理

まな板の使い方として、間違っているのはどれでしょうか。

選択肢1	切る前にまな板を水でぬらし、よくふき取ってから使う
選択肢2	肉・魚と野菜はおなじまな板を使う
選択肢3	使い終わったら、よく洗って乾かす

正 解

選択肢 2

解 説

調理は衛生的に行いましょう。食品に付着した細菌が繁殖して、食中毒を起こすことがあります。

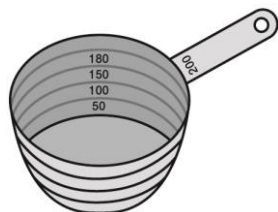
まな板は、切る前に水でぬらし、よくふき取ってから使いましょう。乾いたままだと、食材から出た汁が、また板の中にしみこみやすくなります。

また、まな板は肉・魚用と野菜用を使い分けましょう。まな板の片面を肉・魚用、もう片面を野菜用と決めて使うこともできます。

第53問 料理

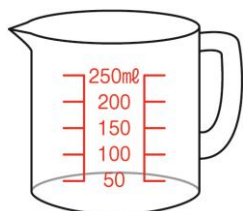
炊飯器でご飯を炊きます。米 3 合を計るときに使うと便利なカップはどれでしょうか。

選択肢 1



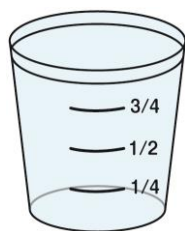
200ml

選択肢 2



250ml

選択肢 3



180ml

正 解

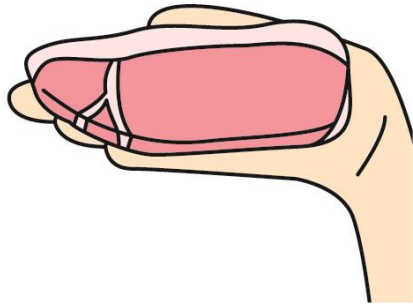
選択肢3

解 説

米 1 合は「180ml」です。米専用のカップを使うと便利です。
計量カップ 1 杯は 200mlです。まちがって計らないように注意しましょう。

第54問 料理

大人の手のひらにのせた豚肉はどれくらいの重さでしょうか？



- | | |
|-------|-----------|
| 選択肢 1 | 約 40 グラム |
| 選択肢 2 | 約 80 グラム |
| 選択肢 3 | 約 120 グラム |

正 解

選択肢 2

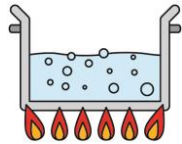
解 説

自分の手のひら一枚分がどれくらいの重さか知っておくと、便利です。
大人の手のひら1枚の豚肉の重さは約80グラムです。
肉は1日に50グラム～100グラム食べるとバランスのよい食事になります。だいたい、大人の手のひら1枚分が目安になります。

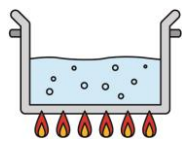
第55問 料理

料理の本に「とろ火でじっくり煮込む」と書いてありました。とろ火は次のうちどれでしょうか。

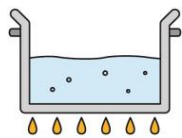
選択肢 1



選択肢 2



選択肢 3

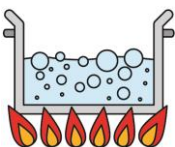


正 解

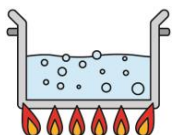
選択肢 3

解 説

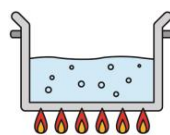
強火



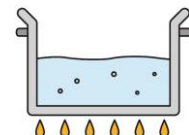
中火



弱火



とろ火



強火・・・炎が側面まで回るくらいの火の強さです。

中火・・・炎がなべの底全体をおおうくらいの火の強さです。

弱火・・・炎の先端がなべ底にとどく程度の火の強さです。

とろ火・・・炎の先端がなべ底に届かないくらいの火の強さです。

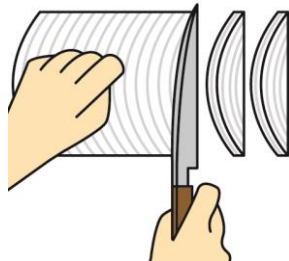
火加減によって材料への火の通り方が違うので、注意が必要です。

焦げ目をつけたいときは、強火、野菜や肉・魚の中まで火を通すには弱火やとろ火を使います。

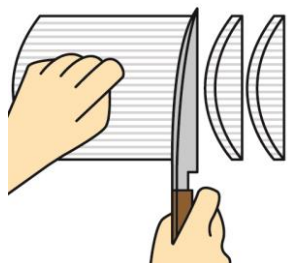
第56問 料理

大根サラダを作ります。しゃきしゃきした歯ごたえにしたいときは大根をどちらの方向に切るとよいでしょうか。

選択肢 1



選択肢 2



選択肢 3

新鮮な大根を使えば、どんなふうにも切ってもよい

正 解

選択肢 1

解 説

野菜の繊維に沿って切るかどうかによって、歯ごたえが変わります。

繊維を断ち切った場合は、しんなりした歯ごたえになります。大根のなますなどを作るときには、このように切りましょう。

繊維に沿って切った場合は、しゃきしゃきした歯ごたえになります。

第57問 料理

アスパラガスのゆで方として正しいのはどれでしょうか。

- | | |
|------|----------|
| 選択肢1 | 水からゆでる |
| 選択肢2 | お湯からゆでる |
| 選択肢3 | どちらでもよい。 |

正 解

選択肢2

解 説

緑の野菜(アスパラガス、ほうれんそう、さやいんげんなど)を色よくゆでるには、お湯からゆでましょう。野菜の食感も残してゆでることができます。

大根、ニンジンなどの根を食べる野菜やじゃがいも、さつまいもをゆでるときは水からじっくり柔らかくなるまでゆでましょう。

第58問 料理

野菜と肉をいれたすきやき風煮込みを作ります。調味料を入れる順番として正しいのはどれでしょうか。

選択肢1	砂糖 → みりん → しょうゆ
選択肢2	しょうゆ → みりん → 砂糖
選択肢3	全部一度に入れる

正 解

選択肢 1

解 説

しょうゆは砂糖、みりんなどの甘味を加えてから、そのあとに入れるようにしましょう。この順番を反対にするとしょうゆの風味も、甘味も生きてきません。

調味料を入れる順番は「さしすせそ」で覚えましょう。

さ・・・砂糖 し・・・塩 す・・・酢 せ・・・しょうゆ そ・・・みそ

第59問 料理

料理の本に「あら熱がとれたら切りましょう」と書いてあります。あら熱をとる方法として正しいのはどれでしょうか。

選択肢1	冷蔵庫に入れる
選択肢2	冷水でひやす
選択肢3	そのまましばらくほっておく

正 解

選択肢3

解 説

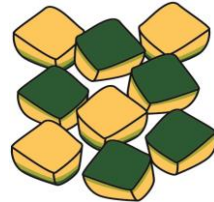
あら熱をとるというのは完全に冷ますということではありません。少し温度が低くなったらという意味です。そのまましばらく冷めるのを待ちましょう。急ぐ場合には、鍋ごと水につける場合もあります。

第60問 料理

かぼちゃを煮ます。料理の本に「面取りをしましょう」と書いてありました。面取りとして正しいのはどれでしょうか。

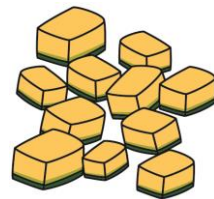
選択肢1

大きさをそろえて切る



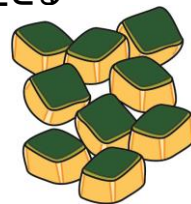
選択肢2

なべにいれるときに、かぼちゃの緑の部分を下にそろえる



選択肢3

角切りにしたかぼちゃの角をとる



正 解

選択肢3

解 説

面とりとは、輪切りや角切りにした野菜の角をそぎとることです。
大根、にんじん、かぼちゃなどを煮るときに面取りしておく、煮崩れを防ぐことができます。



第61問 料理

食中毒の予防として間違っているのはどれでしょうか。

- | | |
|------|-------------------|
| 選択肢1 | 急いでいるので、すぐに調理を始める |
| 選択肢2 | 肉や魚はしっかり加熱する |
| 選択肢3 | ふきんやまないたを殺菌する |

正 解

選択肢1

解 説

食品の保存や調理は衛生的に行いましょう。食品に付いた細菌が繁殖して、食中毒を起こすことがあります。

急いで調理するときも、まずは手をしっかりせっけんで洗ってから始めましょう。

新鮮な食品を購入し、野菜はしっかり洗う、魚や肉は加熱不足にならないようにしましょう。作った料理はすぐにたべましょう。

ふきんやまな板は熱湯をかけたり、漂白剤を薄めた液につけるなど殺菌するようにしましょう。

第62問 料理

さばのみそ煮を作ります。料理の本に「落としふたをして弱火で煮ます」と書いてありました。落としふたとはなんでしょうか。

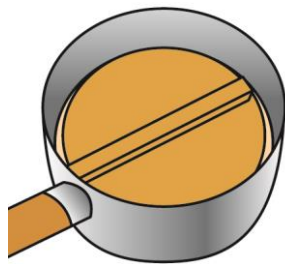
選択肢 1	なべにふたをする
選択肢 2	なべのふたを一度床におとしてから、ふたをする
選択肢 3	なべよりも一回り小さいふたをする

正 解

選択肢 3

解 説

落としふたは鍋の大きさよりも一回り小さなふたで、鍋の中にすっぽりといれてふたをすることです。鍋の中にふたを落とすことから「落としふた」といいます。



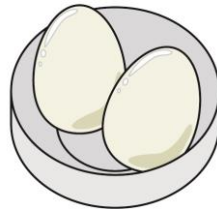
「落としふた」をすると、少ない煮汁でまんべんなく煮汁が材料にいきわたって、味が均一にしみます。効率よく加熱や味付けができる方法です。

第63問 料理

電子レンジであたためてもよいものはどれでしょうか。

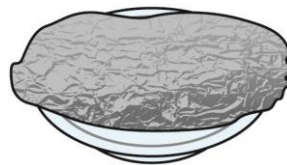
選択肢1

ゆでたまご



選択肢2

アルミホイルにくるんだ焼き芋



選択肢3

陶器の皿にいれた煮物



正 解

選択肢3

解 説

電子レンジを使うときには、次のことに気を付けましょう。

- ・耐熱ガラスや陶磁器は使うことができます。
プラスチック製品は耐熱温度を確かめましょう。
- ・金属のボウルやアルミホイルは使えません。
- ・卵は電子レンジで加熱しないでください。殻つきたまごはもちろん、殻がついていないゆでたまごや目玉焼きの加熱でも破裂することがあります。
・くりやぎんなんは殻つきのまま入れないでください。殻が破裂します。

第64問 料理

炊飯器で米をたきます。おいしく炊く方法として間違っているのはどれでしょうか。

選択肢 1	ボールにいれた米をぬかを落とすため手早く洗う
選択肢 2	洗った米はすぐ炊飯する
選択肢 3	炊きあがったごはんをしゃもじで上下に返すようにほぐす

正 解

選択肢 2

解 説

炊飯器でごはんをおいしく炊くには次のことに注意しましょう。

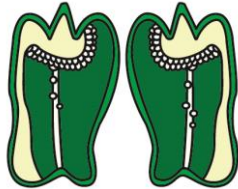
- ・米表面のぬかを落とすために手早く洗いましょう。
- ・炊飯器の目盛にそって、水加減を正確にまもりましょう
- ・ふっくらと炊き上げるために、夏なら30分、冬なら1時間おいて米に十分吸水させましょう。
- ・ごはんが炊き上がって、蒸らし終わったら、空気をいれるようにごはんを上下に返してほぐしましょう。

第65問 料理

ピーマンと肉を炒めます。ピーマンの切り方として正しいのはどれでしょうか。

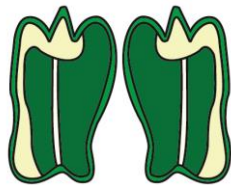
選択肢 1

縦に半分に切って、手で押さえながら細く切る。



選択肢 2

縦に半分に切って、種を取り出してから、手で押さえながら細く切る。



選択肢 3

縦に半分に切って、種を取り出し、へたをとってから、手で押さえながら細く切る。

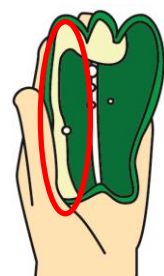


正 解

選択肢 3

解 説

ピーマンは、面倒でも、へた、種を取り除いてからつかいましょう。
わた(白っぽい部分)は青臭みがあるので、苦手な人はとってから
使いましょう。



第66問 料理

きゅうりの酢の物を作ります。料理の本に「塩もみしましょう」と書いてありました。塩もみのやり方として正しいのはどれでしょうか。

選択肢1	輪切りにしたきゅうりに全体的に塩をかける
選択肢2	輪切りにしたきゅうりに塩をかけ、全体をまぜあわせて、しんなりするまでおき、そのまま使う
選択肢3	輪切りにしたきゅうりに塩をかけ、全体をまぜあわせて、しんなりするまでおき、水気をしぼる

正 解

選択肢3

解 説

塩もみは、材料に塩をまぶして手でもみこみ、水分を出してしんなりさせることです。余分な水分を取り除き、味がなじみやすくなる効果があります。塩もみの後は水気をぎゅっとしぼりましょう。

第67問 料理

レタスのサラダをつくります。パリッとしたサラダにするために気を付けることはなんですか。

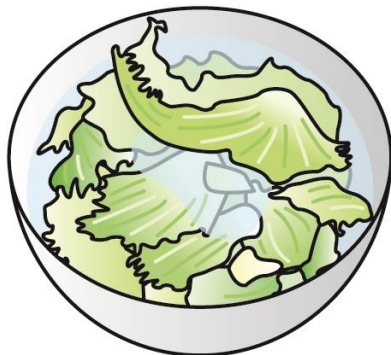
- | | |
|------|---------------------------|
| 選択肢1 | レタスは洗ったらすぐに使う |
| 選択肢2 | レタスは水気を切らずに使う |
| 選択肢3 | レタスは洗ったあと水につけてから、水気をきって使う |

正 解

選択肢3

解 説

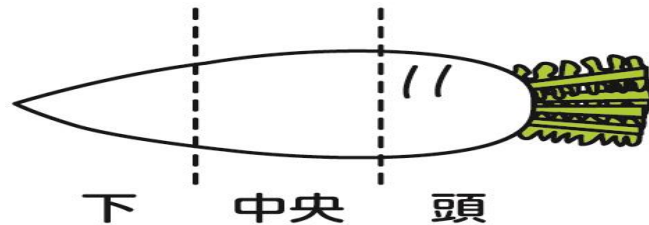
レタスをパリッとさせるために、洗ったあとで10分ほど水につけておきましょう。



しっかり水気をきって、手で一口大にちぎります。包丁で切るよりも断面がぎざぎざになって、ドレッシングが絡みやすくなります。

第68問 料理

大根どの部分をどの料理に使うとよいでしょう。組み合わせとして正しいものを選んでください。



選択肢 1	頭 大根おろし 中央 にももの 下 おみそ汁の具
選択肢 2	頭 おみそ汁の具 中央 大根おろし 下 煮物
選択肢 3	頭 煮物 中央 おみそ汁の具 下 大根おろし

正 解

選択肢 1

解 説

大根の頭の部分は甘味があるので、サラダや大根おろしに向いています。
中央は形もよく、食べごたえもあるので、煮物に使いましょう。
大根の下部分は苦味があるので、おみそ汁などの具につかきましょう。

第69問 料理

里いもの煮ものを作ります。里いものぬめりをとるためにするとよいことはどれでしょうか。

選択肢1	皮がついた状態でしっかりと洗う
選択肢2	皮を厚めにむく
選択肢3	たけぐしを通るようになるまでゆでてから水で洗いながす

正 解

選択肢3

解 説

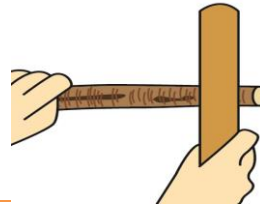
里いものぬめりをとるためには、下ゆでをしましょう。
なべにたっぷりの水と里いものをいれ、竹串がすつとおるくらいまでゆでます。流水を注いで冷ましてから、手で表面をこするようにしてぬめりを洗います。

第70問 料理

きんぴらごぼうを作ります。料理の本に「ごぼうをささがきにします」と書いてありました。ささがきとして正しいのはどれですか。

選択肢 1

ごぼうを包丁の柄で軽くたたいて、繊維を絶つ



選択肢 2

ごぼうをえんぴつを削るように削ぐ



選択肢 3

ごぼうを酢水にさらす



正 解

選択肢 2

解 説

ごぼうを鉛筆をけずるように左右にうごかして削いでいくことをごぼうのささがきといいます。包丁かピーラーを使って行います。

ごぼうは切っている途中でも、色が黒くなっていくので、水のはったボウルを用意して、ある程度たまったら、水につけるようにしましょう。水がまっくろになったら、水を入れ替えましょう。

第71問 料理

エビチリを作ります。エビの調理方法として正しいのはどれでしょうか。

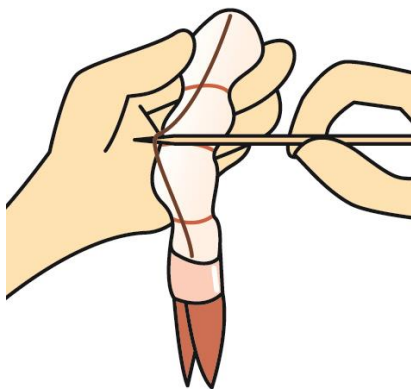
- | | |
|------|-----------------------------|
| 選択肢1 | 買ってきたエビを水につけておく |
| 選択肢2 | 買ってきたエビを洗って殻をむく |
| 選択肢3 | 買ってきたエビを洗って殻をむき、背中の黒っぽい筋をとる |

正 解

選択肢3

解 説

生のエビの背中をよくみると、黒っぽい筋があります。この部分を背わたといいます。エビを調理する場合には、背わたをとりましょう。背わたが残っていると生臭くなります。背わたは頭と身の間で竹串の先端を浅く差し込み、背わたを竹串にひっかけて、切れないうちにゆっくりと引き出します。



背わた部分に包丁で薄く切り込みをいれて、包丁でかき出す方法もあります。

第72問 料理

筑前煮を作ります。こんにゃくに味をしみこませる方法として正しいものはどれですか。

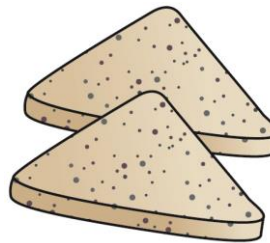
選択肢1

こんにゃくを手でちぎって入れる



選択肢2

こんにゃくをきれいに三角形に切る



選択肢3

こんにゃくを一度下ゆでしてから、煮込む

正 解

選択肢1

解 説

煮物に入れるこんにゃくは包丁で切るより、手でちぎると切り口がでこぼこになって、味がしみこみやすくなります。また、こんにゃくの歯ごたえもよく味わうことができるようになります。

第73問 料理

サンドイッチの具にツナの缶詰を使います。正しい使い方はどれですか。



- | | |
|-------|-----------------------------|
| 選択肢 1 | ツナ缶のオイルごとマヨネーズと混ぜ合わせる。 |
| 選択肢 2 | ツナ缶のオイルをきって、マヨネーズと混ぜ合わせる。 |
| 選択肢 3 | ツナ缶を開ける前に、ツナとオイルが混ざるようによく振る |

正 解

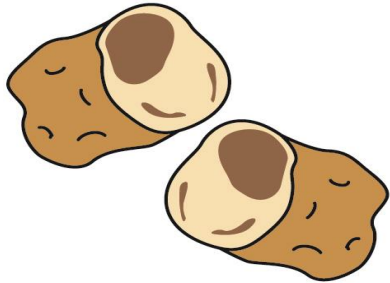
選択肢 2

解 説

ツナ缶のオイルはきってからつかいましょう。油が多くなりすぎてしまいます。
オイルを捨てるのがもったいないと思う場合は、卵焼きやスパゲッティーなどに使うこともできます。

第74問 料理

肉じゃがを作ろうと、じゃがいもをむいて切っているうちに、最初に切ったじゃがいもが茶色になってきてしまいました。じゃがいもが変色しないようにするにはどうしたらいいでしょうか。



選択肢 1	塩をまぶす
選択肢 2	切ったじゃがいもを水につけておく
選択肢 3	じゃがいもが変色するのを止めることはできない

正 解

選択肢 2

解 説

じゃがいもが茶色に変色するのは、酸化酵素によるものです。空気につれていると、どんどん茶色になってくるので、水をはったボウルの中につけておきましょう。
また、水にさらすことで、表面のでんぷん質やアクも取り除くことができます。

第75問 料理

半熟卵を作ります。お湯が沸騰してから何分間ゆでるとよいでしょうか。

選択肢1	5分間
選択肢2	10分間
選択肢3	15分間

正解

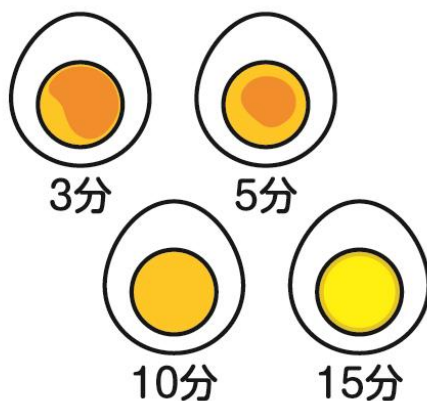
選択肢1

解説

卵はゆで時間によって、黄身の固まり具合が変わります。

半熟は沸騰してから5分、かたゆで卵なら10分間ゆでましょう。

ふっとう後



第76問 料理

3人のお客様に緑茶を入れます。どのように入れたらいいでしょう。

選択肢1	きゅうすに人数分の茶葉をいれ、お湯を注いですぐに、1杯ずつ8分目になるまで、茶わんに3つ入れる。
選択肢2	きゅうすに人数分の茶葉をいれ、お湯を注いでしばらくおいてから、1杯ずつ8分目になるまで、茶わん3つ入れる。
選択肢3	きゅうすに人数分の茶葉をいれ、お湯を注いでしばらくおいてから、3つの茶わんに少しずつ順番につぎ分けながら、8分目になるまで入れる。

正解

選択肢3

解説

茶葉にお湯を注いでから1分ほど、お茶の葉が開くのを待ちましょう。そのときにきゅうすを揺ると、お茶の中の苦味の成分が出てしまうので、揺すらないようにしましょう。

お茶の葉が開いたら、きゅうすから茶わんに均等につぎ分けます。

つぎ始めは薄く、あとになるほど濃くなるので、少しずつ順番に注ぎまわします。急須にお茶が残らないように注ぎきると、次にいれるときもおいしくいただけます。



第77問 料理

ハンバーグを作ります。材料は、ひき肉、たまねぎ、卵、塩、こしょうと何が必要でしょうか。

選択肢 1	小麦粉
選択肢 2	パン粉
選択肢 3	かたくり粉

正 解

選択肢 2

解 説

ハンバーグには、牛乳にひたしたパン粉を入れます。

パン粉は、焼いたときの肉汁を吸って、肉が縮むのを防ぎ、ハンバーグをジューシーに保ちます。

ひき肉は塩を加えて、よくこねましょう。こねる回数が少ないと、ぼろぼろしてくずれやすくなります。また、こねる回数が多すぎると加熱後に固く縮みます。

第78問 料理

豚肉のしょうが焼きをつくります。豚肉にしょうがのしぼり汁をしばらくつけてから焼きますが、しょうが汁につけて焼くことでどんな効果があるでしょうか。

選択肢 1	肉が縮みにくなる
選択肢 2	肉のタンパク質を吸収しやすくする
選択肢 3	肉が柔らかくなる

正 解

選択肢 3

解 説

豚肉をしょうが汁にしばらくつけると、しょうがのタンパク質分解酵素により、肉が柔らかくなります。また、肉の生臭みもとれます。

また、しょうがの辛みには、食欲増進効果や殺菌作用があります。しょうがの香りの成分には、保温作用があり、風邪の初期症状や冷え症などに効きます。

第79問 料理

親子どんぶりを作ります。たれの比率はどれでしょうか。

選択肢1 だし汁 1:しょうゆ 1:みりん 1

選択肢2 だし汁 4:しょうゆ 1:みりん 1

選択肢3 だし汁 2:しょうゆ 2:みりん 1

正 解

選択肢 2

解 説

どんぶりものは材料を変化させて、いろいろな種類を作ることができます。

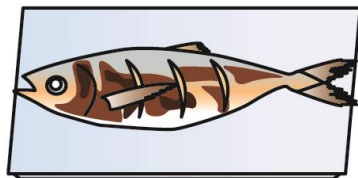
どのどんぶりでもたれの比率は同じです。だし汁 4:しょうゆ 1:みりん 1 にしましょう。

鶏肉と卵で親子どんぶり、とんかつと卵で、たまごとじかつどん、かまぼこと卵で木の葉どんなど、材料を工夫して作ってみましょう。

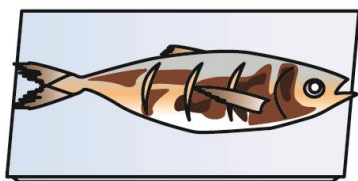
第80問 料理

魚を焼きました。皿にどのように盛り付けるとよいでしょうか。

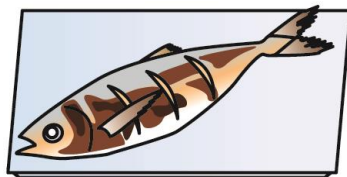
選択肢 1



選択肢 2



選択肢 3



正 解

選択肢 1

解 説

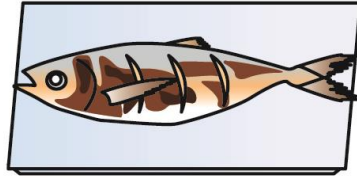
焼き魚は頭を左側にして盛り付けましょう。
半分に切った魚を盛り付けるときは、尾に少し重ねて立体的にしましょう。
大根おろしなどを添えるときは、右手前に小高くまとめて盛りましょう。



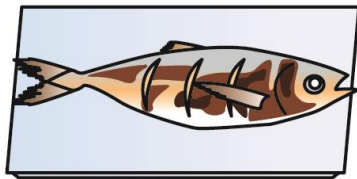
第81問 料理

魚を焼きました。皿にどのように盛り付けるとよいでしょうか。

選択肢1



選択肢2



選択肢3



正 解

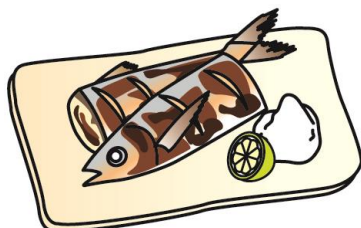
選択肢1

解 説

焼き魚は頭を左側にして盛り付けましょう。

半分に切った魚を盛り付けるときは、尾に少し重ねて立体的にしましょう。

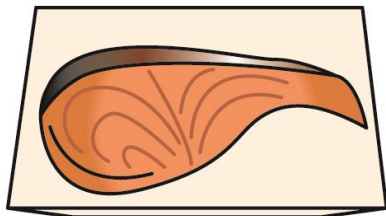
大根おろしなどを添えるときは、右手前に小高くまとめて盛りましょう。



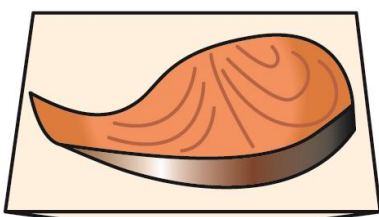
第82問 料理

サケの切り身を盛り付けます。皿にどのように盛り付けるとよいでしょうか。

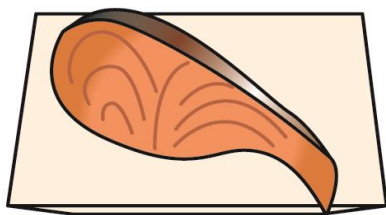
選択肢 1



選択肢 2



選択肢 3

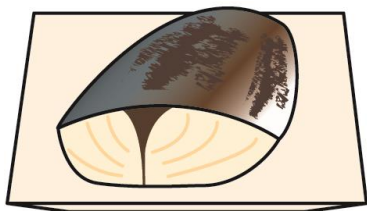


正 解

選択肢 1

解 説

皮が帯のように細くついている魚は、皮を向こう側にして身の厚いほうを左に盛り付けます。また、皮目と身が裏表になっている魚は皮目を上に盛り付けます。

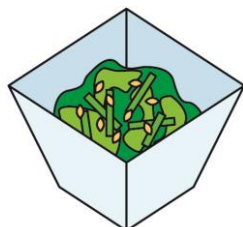


ただし、魚の卵黄焼などは黄身を塗った部分が上になるよう皮目を下にします。

第83問 料理

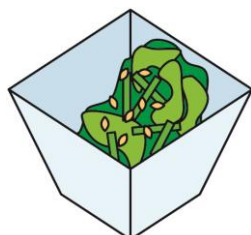
小鉢にほうれんそうのごまあえを盛り付けます。どのように盛り付けるとよいでしょうか。

選択肢 1



全体に平均的に盛る

選択肢 2



右側を高く盛る

選択肢 3



真ん中を高く盛る

正 解

選択肢 3

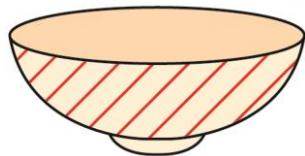
解 説

小鉢に盛り付けるときは、真ん中を高く、器の余白を多くとるようにしましょう。

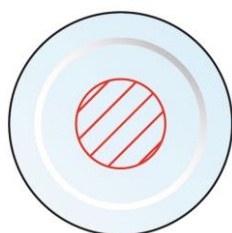
第84問 料理

皿を洗う時に、特に汚れを見落としがちな部分はどこでしょうか。

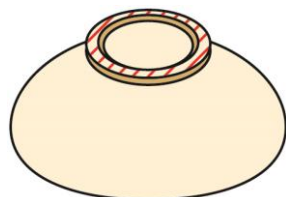
選択肢 1



選択肢 2



選択肢 3



正 解

選択肢 3

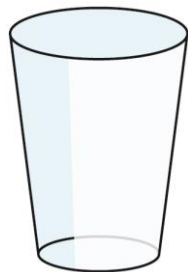
解 説

皿の糸尻部分の汚れは見落としがちです。汚れて黒ずんでいることもあるので、確認しましょう。

スポンジに洗剤をつけて、糸尻部分は特に丁寧に洗いましょう。こすると綺麗に落ちます。

第85問 料理

洗ってしまったガラスのコップが白く曇っていました。原因は为什么呢。



- | | |
|-------|-------|
| 選択肢 1 | 水アカ |
| 選択肢 2 | 手の油 |
| 選択肢 3 | ビールの泡 |

正 解

選択肢 1

解 説

ガラスコップの曇りは、水に含まれるカルシウムなどが白くなった水アカや、牛乳などのタンパク質が原因です。使用したあと、なるべく早く洗剤で洗って、十分に乾かしましょう。すぎにお湯をつかすと、水切れがよくなります。

強くこするとガラスのコップに傷をつけるので、気を付けましょう。

もし、くもってしまった場合は、食器用の漂白剤にしばらくつけておいてから、洗いましょう。