



解答・解説

3 級

解答・解説の内容については質問には一切応じられません。

この解答・解説を家庭料理技能検定事務局の許可なくインターネットなどに掲載することを禁じます。

	解答No.	解説
1	2	①運動をしても必要な量を食べる。 ③食欲がなくても、食べられる食事をする。
2	3	①脂質 1 gは 9 kcalである。 ②炭水化物は 4 kcalである。
3	1	②植物性食品にも含まれる。 ③酵素成分としての働きをもつ。
4	1	②細胞膜の成分となる。 ③脂溶性ビタミンの吸収をよくする。
5	3	①砂糖に含まれる炭水化物はショ糖（スクロース）である。 ②体内で炭水化物はグリコーゲンとして貯蔵される。
6	3	①消化酵素で消化できない。 ②血中コレステロール濃度を低下させる。
7	2	①マグネシウムは骨の成分になる。 ③ヨウ素は、甲状腺ホルモンに含まれる。
8	2	ビタミンA、ビタミンKは、脂溶性ビタミンである。
9	3	①わが国では、厚生労働省が公表している。 ②乳児から高齢者までを対象者としている。
10	3	①三色食品群 —— 黄群 ②6つの基礎食品群 —— 第5群
11	3	①第1群の卵は、ビタミンC以外のあらゆる栄養素を含んでいる。 ②第2群の大豆のたんぱく質は、血清コレステロール値を低下させる。
12	3	①肉や血を作る食品は、第2群である。 ②体の調子をよくする食品は、第3群である。
13	3	①第1群 —— 乳・乳製品、卵 ②第3群 —— 野菜、芋、果物
14	1	きゅうりとなすは淡色野菜である。
15	2	①主食は、おもにエネルギー源となる穀物を主材料とする料理である。 ③一汁三菜は主食、主菜、副菜、副々菜、汁物の組み合わせである。
16	3	①「コマ」のイラストは、1日に何をどれだけ食べたらよいかを示している。 ②各料理・食品の1回あたりの標準量を「1つ（SV）」で表している。
17	1	②お浸しの青菜 —— 70～100g ③みそ汁の豆腐 —— 30～50g
18	2	朝・昼・夕食ごとに主食・主菜・副菜がそろうように献立を考える。主材料や調理法が重ならないようにすることで栄養の偏りを避けることができる。
19	3	欠食の習慣があるため、まずは少しでもエネルギー、ビタミン、ミネラルの摂取につながる飲料の摂取をすすめることから始める。
20	3	①朝食に卵を使用した料理を選択したので卵が重ならないほうがよい。 ②目玉焼きの油と重なる。
21	1	野菜を補給できる一品はどれかを考える問題である。 ②乳製品が重なっている。 ③りんごジュースでは野菜の補給にならない。
22	1	かぼちゃは、緑黄色野菜であり、調理法も重ならないので適している。 ②たんぱく源が重なるため適していない。 ③芋料理は、他の食事と食材料は重ならないが、揚げ物料理でエネルギーおよび脂質のとり過ぎとなるため適していない。

	解答No.	解説
23	1	②年中行事と密接に関わっている。 ③海外の影響を受けながら独自の食文化を育ててきた。
24	1	②黒豆は健康に過ごせることを願う。 ③田作りは豊作を願う。
25	1	②月見 —— 里芋、団子など ③節分 —— 大豆を使った料理、のり巻きなど
26	2	①サヨリ —— 春 ③イワシ —— 秋
27	3	①箸を置くときは、箸置きに置く。 ②ごはん茶わんは、手に持ち顔に近づけて食べる。
28	1	②洋食の会食の形式では、前菜、スープ、魚・肉料理、デザート順に供される。 ③日本料理は、初めに汁、飯の順で箸をつけ、その後におかず、飯、汁を交互に食べて、ほぼ同時に食べ終わるようにする。
29	3	
30	2	①ナイフやフォーク等のカトラリーは、用途による種類が多い。 ③デザート皿はパン皿よりサイズが大きい。
31	1	②野菜は急速解凍が適している。 ③肉や魚は緩慢（ゆっくり）解凍が適している。
32	2	①蒸しパンの生地は、蒸気が上がってから入れる。 ③カスタードプディングの加熱は、はじめは中火で、その後弱火で加熱する。
33	1	干物は水分が少なく焦げやすいので弱火で焼く。 ②薄切り肉は、強めの火で焼く。 ③チャーハンに入れる卵は、強火でいためる。
34	1	各食品に含まれるおもなうま味成分としては、こんぶや野菜はグルタミン酸、カツオ節や煮干しはイノシン酸、干しいたけはグアニル酸、貝はコハク酸がある。
35	2	冷凍庫内で、食品の酸化は進行するため、魚や肉の長期保存はしない。 ①冷蔵庫に保存する食品の容量は、60～70%程度とする。 ③5℃以下の低温を保っていても、増殖する微生物が存在する。
36	1	電子レンジ加熱は、発生するマイクロ波が食品に吸収され、食品中の水分子の運動によって起こる摩擦熱で食品自体を発熱させて加熱する。 ②一度に多量の食品を加熱することに適していない。 ③栄養素の損失が少ない。
37	3	①上新粉は、うるち米が原料である。 ②日本産米のほとんどは、短粒種である。
38	3	①たんぱく質の含量によって、強力粉・中力粉・薄力粉に分類される。 ②砂糖によりグルテン形成が抑制される。
39	1	肉は部位により様々な調理の特徴があるため料理に適した部位を選択するとよい。 ②牛肉のすね —— 煮込み ③豚肉のロース —— ソテー、生姜焼き
40	2	①牛肉の脂肪がとける温度は、40～50℃である。 ③薄切りの肉を弱火で長時間加熱すると、ジューシーさが失われる。
41	2	①魚の脂質含量は産卵前に多くなる。 ③青背の魚はDHA（ドコサヘキサエン酸）が多い。
42	3	①マグロは、加熱すると身がかたくしまる。 ②生のタイは、カツオより肉質がかたい。

	解答No.	解説
43	1	②茶わん蒸しで希釈に用いるだし汁は、卵重量の3～4倍が適している。 ③卵黄が凝固して流動性を失うのは、75～80℃である。
44	2	牛乳は、たんぱく質を含んでいるため、加熱すると泡立つ性質があり、ふきこぼれやすい。 ①硬質チーズにチェダーチーズがある。 ③焼き菓子を作るときに牛乳を入れると、焼き色がつきやすい。
45	1	②大豆は、でんぷんが少なく、煮くずれしにくい組織構造である。 ③豆の甘煮を作るときは、豆が十分にやわらかくなったあとに数回に分けて砂糖を加える。
46	3	①れんこんをゆでるときに、ゆで湯に酢を加えると白く仕上がる。 ②にんじんは、加熱によって色が変わりにくい。
47	2	①にんじんのオレンジ色 —— カロテノイド ③赤かぶの皮の赤色 —— アントシアニン
48	3	①じゃが芋は地下茎が肥大したものである。 ②じゃが芋は牛乳で煮ると、やわらかくなりにくい。
49	1	②キウイには、たんぱく質分解酵素が含まれる。 ③果物は、冷やすと甘味を強く感じる。
50	3	かんてんは溶解温度が85～100℃であるため、十分溶解させるためには沸騰するような高温が必要である。 ①かんてんのゼリーは口の中ではとけない。 ②かんてんのゼリーは離水しやすい。
51	1	砂糖には防腐効果、ケーキなどに焼き色をつける効果もある。 ②ゼラチンのゼリーをかたくする。 ③イーストの発酵を助ける。
52	3	$600 \times 0.6 \div 100 = 3.6$ (塩分) $3.6 \times 100 \div 10$ (みその塩分) = 36g
53	2	①酢の物は、冷やしても酸味の強さはあまり変わらない。 ③コーヒーは、さめると苦みが強くなる。
54	2	①調理前の手洗いでは、石けんをつけて洗った後20秒以上すすぐ。 ③まな板は、漂白・殺菌をかねて次亜塩素酸ナトリウム溶液につけることが有効である。
55	1	②魚介類は真水で洗う。 ③ブロッコリーは、小房に分けて洗ってからゆでる。
56	2	ウイルス性食中毒は、夏に比べ冬の発生が多い。動物性自然毒中毒の発生は、季節的変動が少ない。
57	3	①カンピロバクターは微好気性菌である。 ②ボツリヌス菌は嫌気性菌である。酸素のないところで増殖するため真空包装された食品など注意が必要である。
58	1	②保存期間が5日程度の早く消費すべき食品に表示される。 ③消費期限は、開封後は適用されない。
59	2	①資源有効利用促進法による識別マークである。 ③全国飲用牛乳公正取引協議会のマークである。
60	2	環境省が毎年実施している容器包装廃棄物の使用・排出実態調査によると、家庭ごみに含まれる容器包装廃棄物の量（湿重量比率・容積比率とも）のうち、最も多いのはプラスチック、次いで紙、ガラスである。実態調査は環境省HPに最新データが掲載される。