

平成31年度 北海道調理師試験問題 (令和元年)

去る8月21日(水)平成31年度(令和元年)北海道調理師試験が実施されました。先月号に問1~問33を、今月号では問34~問60と解答を掲載します。

問34 次の手洗いに関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 手洗いの際は、時計や指輪をはずす。
- (2) 石けんを泡立てて、両手の指及び腕(ひじから下)をよく洗う。
- (3) 手洗い設備と洗い用シンクを兼用する。
- (4) 衛生的な手洗いのため、洗い及びすすぎを2回以上行う。

問35 次の食品添加物とその種類に関する組み合わせのうち、正しいものを1つ選びなさい。

(添加物の品名)	(種類)
(1) クエン酸	甘味料
(2) 安息香酸ナトリウム	酸化防止剤
(3) 5'-イノシン酸二ナトリウム	調味料
(4) アスパルテーム	保存料

問36 次の食品の取扱いに関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 野菜類及び果物類は、中性洗剤で長時間つけ込み洗う。
- (2) 生肉を扱う場合は、専用のまな板や包丁、ボウルなどを使用する。
- (3) 鮮魚類は清潔な専用の容器にて、5℃以下で保存する。
- (4) 煙付き卵を使用する際は、生食用と加工用の別を確認する。

問37 次のアからエのうち、HACCPの7原則として適当なもの組み合わせを1つ選びなさい。

- | |
|------------------------|
| ア フローダイアグラム(調理製造工程)の作成 |
| イ CCP(重要管理点)の決定 |
| ウ HACCPチームの編成 |
| エ 記録保存及び証拠文書作成規定の設定 |

- (1) ア、イ
- (2) ア、ウ
- (3) イ、エ
- (4) ウ、エ

問38 次の大量調理施設衛生管理マニュアルに関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 食肉類は、数日分をまとめて仕入れるようにする。
- (2) 調理後直ちに提供される食品以外の食品は、10℃以下又は65℃以上で管理する。
- (3) 作業開始前や用便後には、使い捨て手袋を交換する。
- (4) 加熱調理食品は、中心部の温度だけでなく、その時間を記録しておく。

問39 次の消毒方法とその条件に関する組み合わせのうち、正しいものを1つ選びなさい。

(消毒方法)	(条件)
(1) ふきんの煮沸消毒	100℃・5分
(2) 食器・器具の塩素消毒	10ppm・1分
(3) まな板の日光消毒	夏期・5分
(4) 手指や器具のアルコール消毒	0.5%・10秒

問40 次の食品保存法のうち、水分活性を下げることで微生物の発育を抑えている方法として誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 燻煙法
- (2) レトルト殺菌法
- (3) 塩漬け法
- (4) 乾燥法

調理理論

問41 次の調理の役割に関する記述の()に入る語句の組み合わせのうち、正しいものを1つ選びなさい。

「調理の役割は食品の栄養効率を(ア)、同時に、安全性や(イ)を(ウ)させることにある。」

- | | | |
|----------|-----|-----|
| (ア) | (イ) | (ウ) |
| (1) 低下させ | 保存性 | 向上 |
| (2) 高め | 嗜好性 | 向上 |
| (3) 高め | 保存性 | 低下 |
| (4) 低下させ | 嗜好性 | 低下 |

問42 次の和式調理の特徴に関する記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- (1) 多種類の料理を大皿で並べ、味付けは濃厚である。
- (2) 魚や野菜を主な材料とし、味付けは淡白なもち味本位で、一人前ずつ食膳を構成する。
- (3) 海産物の乾燥品や塩蔵品等を主な材料とし、水戻しと煮物を中心とした料理を大皿で提供する。
- (4) 猿肉や生野菜を主な材料とし、味付けは濃厚なソース本位の料理である。

問43 次の非加熱調理操作に関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 洗浄とは、食品に付着した汚れを除去する操作で調理の出発点となる。
- (2) 浸漬とは、食品を水やその他の液体に浸ける調理操作で吸水・膨潤・褐変防止など様々な目的に用いられる。
- (3) 混合・攪拌とは、二種類以上の食品や成分を均一にさせようとする操作である。
- (4) 粉碎・磨碎とは、食品に圧力を加え、汁を分ける操作である。

試験問題に答えてみよう! 全て4択です。番号を記入してください。

問34	問35	問36	問37	問38	問39	問40	問41	問42	問43

調理師の声

健康食ブームに思う事

北全調帶広支部 野尻 勝己

『健康』それは生きていく上で重要なテーマ。

健康でなければ何に取り組むにも支障をきたします。では『健康』というものは、何により害され、何により維持できるものなのでしょうか?

私たち調理師は日々食事を提供することを仕事としているが、はたしてお客様の健康を気遣い、塩分調整や食事量を調整しているのだろうか?

私の場合、答えはノーです。塩分や盛り付け量は美味しく感じる適度な分量で調理しています。恐らく、病院調理の方々以外はほとんどがそうなのではないでしょうか? お金で頂いている以上オーダーがあれば作りますし、お客様がたとえ食べ過ぎであっても、止めることはしません。

自分の健康に対してはどうか? 20代の若かりし頃はカロリーや糖分・脂分など一切気にせずお酒も食事も楽しんでいました。40代の今はどうか? 基本的には変わらないが、お酒を抜く日を作っている。脂っこい物を食べるときは同時に野菜を多く摂取している。少し食べ過ぎた時は軽い運動をしている。飲みすぎた翌日は肝臓に効くドリンクを飲むなど、20代の頃は一切しなかったケアをするようになりました。

近年、健康食がブームと言っているが、どれくらいの人がそのブームに乗り、日々健康を意識した食事を取っているのでしょうか? その裏側には女性の美容に関する健康食が大半をしめているのではないかと私は感じます。

健康=美容はとても重要な考え方で、美容を保つ秘訣は健康食にあると言われていますね。中には健康的に美を維持するために『肉は一切食べません』と言われている男性がいるのをテレビで見ました。このように、女性だけではなく、近年では男性も美容を意識して健康食を摂取する傾向があり、健康食のブームを盛り上げているのではないかと私は感じます。

では美容など意識していない私の様な者は健康食に対してどのように考え、関わっているのでしょうか?

私の場合は、歳を重ねるごとに出てくる腹、若い時は息子のお遊びについていた体力、時折出てくる脱力感。このような様々な体に起こる変化を実感したとき、『このままではまずいな・・・』と感じ、日々摂取する食事や生活スタイルを考え直そうと思うようになり、テレビや同僚・友達から聞いた健康食に关心を持ち始めます。『この食材体にいいよ!』や『この食べ合わせ体にいいらしいよ』の様な形で健康食に自然に関わるようになってきました。

では調理師としての自分はどのように健康食に関わっているのか? 前文で話したように、正直日頃の仕事の中で健康食を意識して料理を提供している事はほとんどありません。しかし最近では各食品メーカーが健康に良いスーパーフードや話題の食材などを取り扱い、我々調理師に提案してくれる。その中で提供する料理に取り入れていくのは簡単な時代になってきました。

お客様の中に小・中・高生のスポーツ団体や実業団のスポーツ選手が多くいらっしゃいます。学生にはアレルギーを持つお子様も多く、その対応は困難です。実業団には専属の栄養士がおり、体づくりに重要な料理提供に余念がありません。その様なお客様にメニューを提案し、相談して提供する料理を決めていく事は、知らず知らずのうちに健康食に携わっているという事になります。

最後に、『健康食』とは何か?

どんな食べ物も偏りがあれば健康に良くないし、食べ物だけではなく、食べて運動をし、体を健康に保っていく事が大切なのではないかと私は思います。日々の仕事の中で美味しい料理を提供する事が私にとっては大事な事ですが、それを食べるお客様もバランスよく食事を摂取する事が大事で、それが健康へつながる事だと思います。

『健康食』とはバランスの取れた食事と適度な運動があって初めて機能するもので、ブームに乗って偏りのある摂取の仕方では何の意味もないと思います。

周りの意見も取り入れ、自己管理のもと

美味しく楽しく健康になれば、こんな

良いブームはいつまでも続いてもらいたいと私は思いました。



調理師免許を持っている人も持っていない人も、問題にチャレンジして意識を高めましょう！



問44 次の焼き方と調理例の組み合わせのうち、正しいものを1つ選びなさい。

(焼き方)	(調理例)
(1) 機械焼き	トースト
(2) 炒め焼き	ホイル焼き
(3) 蒸し焼き	焼き鳥
(4) 串焼き	焼き芋

問45 次の調理器具のうち、**切碎・成形器具**を1つ選びなさい。

(1) 皮むき
(2) 榊抜き
(3) せいろ
(4) しゃもじ

問46 次の寒天とゼラチンの凝固に関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

(1) 寒天ゼリーは、時間が経つと水が出てくるが、この現象を離漿という。
 (2) 寒天ゼリーは、濃度が低い程固まりやすい。
 (3) 生のバインアップル等たんぱく質分解酵素を含むものを加えると、ゼラチン液は
 固まらなくなる。
 (4) ゼラチンは、動物の皮や腱、骨からとったたんぱく質の一種である。

問47 次の揚げ物に関する記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

(1) 揚げ物の温度は220~250°C、特に230°C前後が適温とされている。

(2) 揚げ物における衣の役割は、食材の水分を蒸発させることである。

(3) 天ぷらの衣は、粘りの少ない強力粉をよく振拌し生地を寝かせたのち揚げる。

(4) 揚げ物のコツは温度管理にあるため、たっぷりの油で温度の急変を防ぐ。

問48 次のゆで物への添加材料とその目的に関する組み合わせのうち、誤っているものを1つ選びなさい。

(添加材料)	(目的)
(1) 食塩	クロロフィルが安定し、色をきれいに仕上げる。
(2) 重曹	繊維を硬化させる。
(3) みょうばん	細胞膜のペクチン質を不溶化させ、煮崩れを防ぐ。
(4) 米糠	えぐ味をやわらげる。

問49 次のだしの取り方に関する記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- (1) 湯(タン)は、煮干しを一煮立ちさせてとる。
- (2) フォン・ド・ボーは、若鶏を長時間煮だしてとる。
- (3) かつおだしは、沸騰した湯に入れ、長時間煮だしてとる。
- (4) 昆布だしは、水から昆布を浸水し、静かに加熱し沸騰しないうちに取り出す。

問50 次の調味料のうち、骨まで食べられるようやわらかくするとともに、フラボノイドに作用し色を白くする働きを持つものを1つ選びなさい。

- (1) 酒
- (2) 食酢
- (3) 砂糖
- (4) 味噌

問51 次の電子レンジによる加热の特性に関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

- (1) 焦げめがつきやすい。
- (2) 温度上昇がきわめて早く、加热時間が短い。
- (3) 小さざみな温度調整がしにくい。
- (4) 食品の量や質で加热時間が変わる。

問52 次の味覚に関する記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- (1) 甘味、酸味、苦味の3つが基本味とされている。
- (2) 呈味物質とは、食品中に含まれ、味として刺激を与える物質をいう。
- (3) 味は、鼻腔に存在する味蕾細胞を刺激し大脳に伝わり認識される。
- (4) 砂糖の主成分であるクエン酸の甘味が最も安定している。

問53 次のでん粉の特性に関する記述の（ ）に入る語句の組み合わせのうち、正しいものを1つ選びなさい。

「生のでん粉を（ア）-でん粉という。水を加え加熱すると（ア）-でん粉の粒子が水を吸水して膨らみ、60～75℃以上で粘りやがて透明な糊状になるこの現状をでん粉の（イ）という。」

(ア)	(イ)
(1) α (アルファ)	糊化
(2) α (アルファ)	軟化
(3) β (ベータ)	糊化
(4) β (ベータ)	軟化

問54 次の卵の加熱に関する記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- (1) 卵白は60°Cで完全に凝固する。
- (2) 卵黄は90°C以上で凝固し始める。
- (3) 卵を長時間ゆでると青黒く変色するが、新しい卵ほど起りやすい。
- (4) ブディングのすだちを防ぐには、85~90°Cになるよう火力を調節する。

問55 次の給食（特定給食）の調理面からの特徴に関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

(1) 調理者は、和・洋・中国すべての日常食を習得する必要がある。
(2) 調理時間が厳しく制約されることはない。
(3) 嗜好の異なる多くの人に適合する味付けを考慮する。
(4) 大量調理としての技術的な制約が多い。

食 文 化 概 論

問56 次の食文化の成り立ちに関する記述のうち、正しいものを1つ選びなさい。

- (1) 人類の食文化を象徴しているのは、道具の使用、火の使用、食物の味付けの3つである。
- (2) 食事の役割には、意欲を低下させる、健康を保つ、生活を充実させるという3段階がある。
- (3) 整合性、栄養性、嗜好性の3つは、食物の基本的な条件であり、地域や民族を問わず、人類共通の文化に属している。
- (4) 衣食住など、人間の生活行動に関する技術や意識の文化を伝統文化という。そのなかでも、食物摂取行動に関する文化を日常文化と呼ぶ。

問57 次の日本の食文化と料理に関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

(1) 本膳料理は、室町時代に武家社会の養^{はぐく}応^{おう}食として確立したが、江戸時代になると次第に簡略化され、現代ではあまりみられなくなった。

(2) 普茶料理は、江戸時代、宇治の黄檗宗万福寺に中国僧^{そう}隱元^{いんげん}禪師^{じんし}が伝えた精進料理の一種で、全員に茶を供することから、普茶料理の名がある。

(3) とんかつ、コロッケ、ラーメンは、明治時代の3大洋食と呼ばれ、人々に親しまれた。

(4) 大正期には国内各地の有名なレストランやホテルの厨房^{ちゅうろう}には、必ずコックが置かれるようになり、司厨士^{しきし}と呼ばれた。

問58 次の西洋料理の特徴、特色ある食材や料理の組み合わせのうち、正しいものを1つ選びなさい。			
(料理)	(特徴)	(特色ある食材や料理)	
(1) フランス料理	— 洗練性、豪華	— カエル、エスカルゴ	
(2) スペイン料理	— 保守的、合理的	— ローストビーフ、ブディング	
(3) 北欧料理	— 肉類の貯蔵品	— ポルシチ、ビロシキ	
(4) イギリス料理	— 素朴、貯蔵性	— じゃがいも、ソーセージ類	

問59 次のユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

(1) 正月などの年中行事との密接な関わり
(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
(4) 多様な発酵食品を利用し味つけを重視

問60 次の米に関する記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。

(1) 高温多湿、豊富な水分を必要とする農作物であり、狭い土地からの収量も多く、同じ田に連作が可能である。

(2) 自給率が低下しているわが国において、自給可能な食料である。

(3) 米の摂取量は、昭和35年（1960年）をピークに減少を続いている。

(4) 日本の主流のイネであるインディカ種は、丸く短い形で、炊くと粘り気がある。



