

とくていぎのう
特定技能1号

がいしょくぎょうぎのうそくていしけん がくしゅうようう
外食業技能測定試験 学習用テキスト
【飲食物調理】

令和3年4月15日改訂版

いっせんしゃだんほうじん にほん きょうかい
一般社団法人 日本フードサービス協会

< はじめに >

外食業技能測定試験 学習用テキストは、特定技能1号として外食業分野(飲食店など)で働くために必要となる基本的な知識、技能を紹介するものです。また、このテキストで使われている日本語についても、外食業分野(飲食店など)で働くうえで必要となる基本的なものとなっています。

特定技能1号の在留資格を得るための技能試験は、3つの科目から構成されています。

ア. 衛生管理に関するもの

…

「衛生管理」

イ. 主に調理業務に関するもの

…

「飲食物調理」

ウ. 主に接客サービス業務に関するもの

…

「接客全般」

そして、学習用テキストもこの3つの科目で構成されています。

このテキストは、外食業分野(飲食店など)で働くうえで必要とされる主に調理業務に関するもの「飲食物調理」を紹介しています。テキストでは、業務に必要とされる基本的な知識などを紹介していますが、内容によっては、実際に働く勤務先のルールなどとは違う場合があります。基本的な考え方は同じでも、勤務先によってやり方が違うことがあるためです。その場合は、勤務先のルールに従ってください。

目次

1. 食材(原材料)に関する知識

- (1) 肉類について
- (2) 魚介類について
- (3) 野菜・果実類について

2. 下処理に関する知識

- (1) 下処理の目的
- (2) 野菜の下処理について
- (3) 魚介類の下処理について

3. 各調理方法に関する知識

- (1) 加熱調理
- (2) 非加熱調理

4. 調理機器、調理器具・備品などに関する知識

- (1) 調理機器について
- (2) 調理器具・備品について
- (3) 計測機器類について

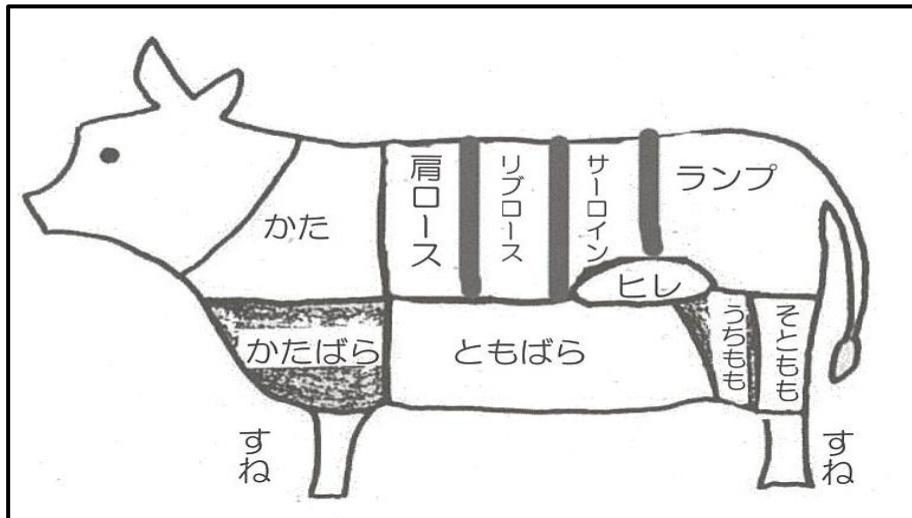
5. 労働安全衛生に関する知識

- (1) 調理場における労働安全衛生
- (2) 調理機器、調理器具・備品の取扱いについて
- (3) その他器具・備品の取扱いについて
- (4) 火災防止対応

1. 食材(原材料)に関する知識

(1) 肉類について

① 牛肉の部位の特徴と主な適した料理



煮込み料理



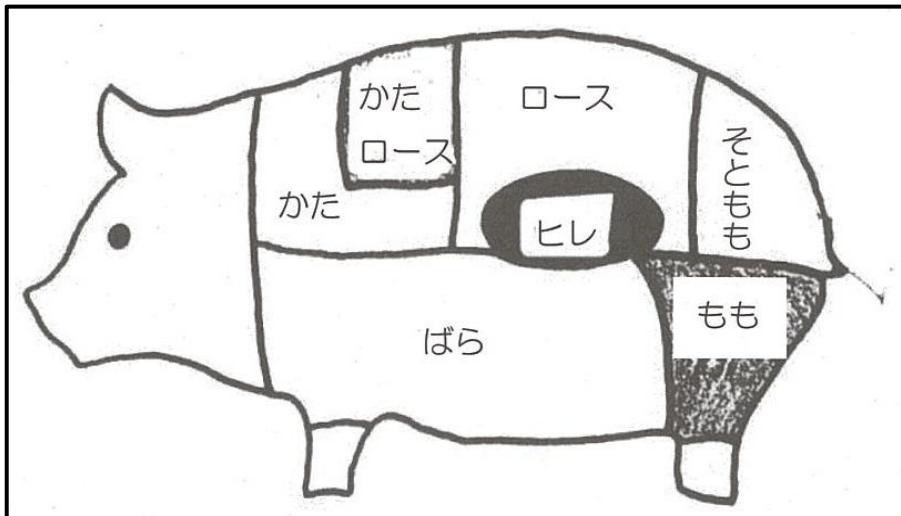
しゃぶしゃぶ

部位	特徴	主な適した料理
かた	ややかたく脂肪分が少ない赤身肉。エキス分やコラーゲンが多くなっています	煮込み料理、スープの原料など
かたばら	赤身と脂肪が層になっている。かためです	煮込み料理など
肩ロース	やや筋が多いが、脂肪分が適度にある。風味がよい	しゃぶしゃぶ、スキヤキ、焼肉など
リブロース	きめが細かい。肉そのものを味わう料理に適しています	しゃぶしゃぶ、スキヤキ、ステーキなど
サーロイン	きめが細かい。肉質は最高です	ステーキ、ローストビーフなど
ヒレ	きめの細かいやわらかな部位。脂肪分が少ないため、揚げ物に適しています	ビーフカツ、ステーキなど
ランプ	味に深みがあり、やわらかい赤身肉。あらゆるメニューに利用できます	ステーキ、ローストビーフなど
ともばら	赤身と脂肪が層になっている。きめは粗いが霜降りになりやすい。濃厚な味です	シチュー、カルビ焼きなど
うちもも	牛肉の部位の中でもっとも脂肪分が少ない	ステーキ、ローストビーフ、焼肉、煮込み料理など
そともも	きめがやや粗く、脂肪の少ないかための肉。うす切り、こま切れにして炒め物に適しています	煮込み料理、炒め物など

すね	すじ おお ちょうじかんに 筋が多くてかたい。長時間煮ることでコラーゲンがとけ だし、やわらかになります。	シチュー、カレー、煮込み料理 など
----	---	----------------------

※ 出典:全国食肉公正取引協議会「お肉の表示ハンドブック2015」より

② 豚肉の部位の特徴と主な適した料理



しょうがやき

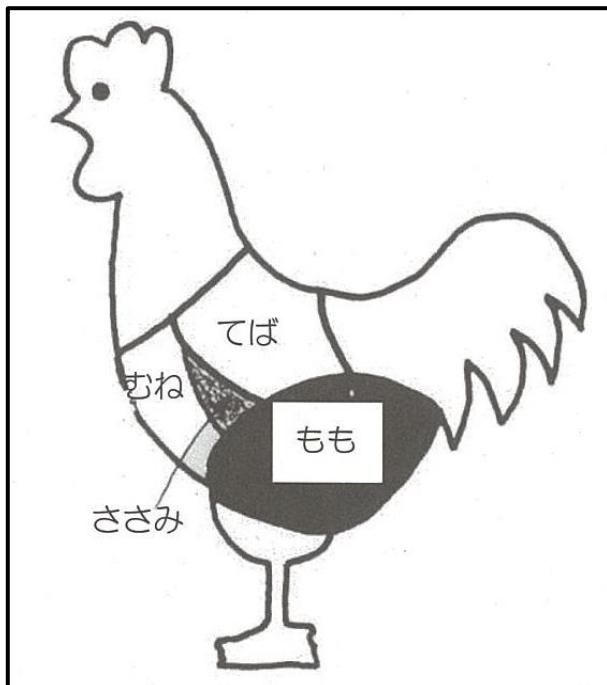


とんかつ

部位	特徴	主な適した料理
かた	きめが粗くため。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味ができます	シチュー、ポークビーンズ など
かた 肩ロース	きめはやや粗くため。コクのある濃厚な味。筋を切ってから調理する必要があります	カレー、焼豚、しょうがやきなど
ロース	きめが細かい。適度な脂肪でヒレとならんで最高部位。外側の脂肪にうまいがあります	とんかつ、豚しゃぶ、ロースハムなど
ヒレ	きめが細かくてやわらかい部位。脂肪分が少なく、ビタミンB1が豊富。油を使う料理に最適。	とんかつ、ソテー など
そともも	赤身肉で味はあっさりして。ももと同様、幅広い料理に使用できます	ソテー、焼肉、ボンレスハムなど
もも	脂肪が少なくきめが細かい。ヒレに次いでビタミンB1が多くなっています	ソテー、焼肉、ボンレスハムなど
ばら	赤身と脂肪が層になっています。骨付きのものは、スペアリブと呼びます	カレー、トンポーロー、煮込み料理 など

※ 出典:全国食肉公正取引協議会「お肉の表示ハンドブック2015」より

③ 鶏肉の部位の特徴と主な適した料理



からあげ



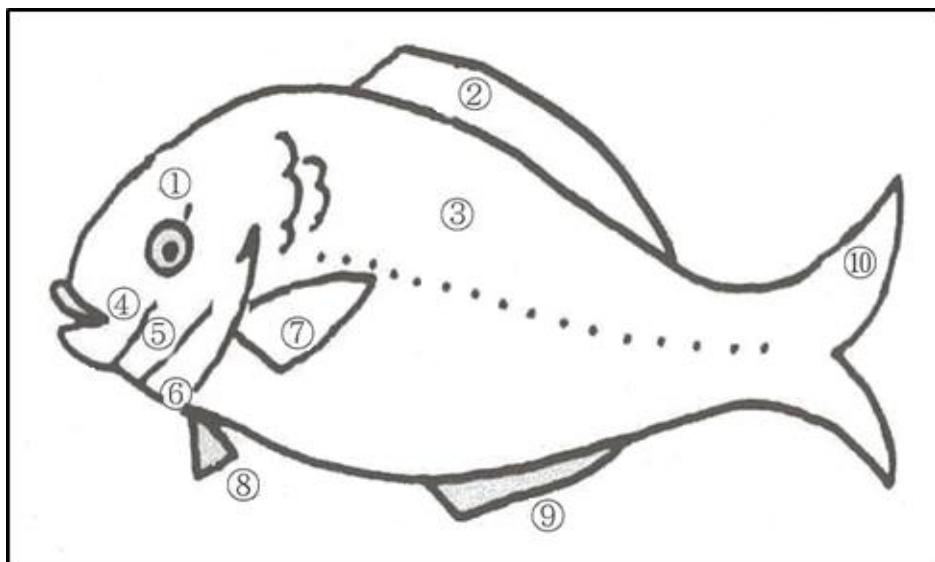
焼き鳥

部位	特徴	主な適した料理
もも	肉の中に脂肪が入っている。そしてよくしまっているため、味にコクがあります。むねに比べるとややかため	照り焼き、チキンカツ、からあげなど
むね	やわらかく、味もたんぱくであっさりしています。脂肪が少ない部位です	水煮、蒸し鶏など
ささみ	もっとも脂肪が少なく、味もたんぱくであっさりしています	フリッター、茶わん蒸しなど
てば	コラーゲンが豊富に含まれています	からあげ、煮込み、焼き鳥など

※ 出典:全国食肉公正取引協議会「お肉の表示ハンドブック2015」より

(2) 魚介類について

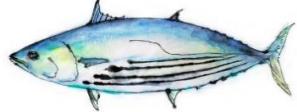
① 魚の基本的な部位



①	目	②	せびれ	③	そくせん
④	ほほ骨	⑤	えらふた	⑥	かま
⑦	むね 胸ひれ	⑧	はら 腹ひれ	⑨	しりひれ
⑩	おひれ				

② 代表的な魚介類と旬

旬とは、魚介類や野菜・果実などの食材が、新鮮で一番おいしく食べられる時期のことをいいます。日本で代表的な魚の旬を紹介します。

旬の季節	代表的な魚介類
はる 春	サワラ、アサリ、ワカメ、フナ、マダイ   
なつ 夏	アユ、スルメイカ、ホタテ、マイワシ、マアジ   
あき 秋	カツオ、サケ類、サンマ、マサバ   
ふゆ 冬	ズワイガニ、カキ、フグ、タラ類、ハタハタ、ホッケ、ブリ、マグロ類、車えび   

※ 地域や気候の影響によって、旬となる季節がかわる場合もあります。

(3) やさしい かじつるい
野菜・果実類について

① おも やさしい しゅるい
主な野菜の種類

しゅるい 種類	やさしい 野菜例
こんさいるい 根菜類	にんじん、れんこん、じゃがいも、だいこん、さといも、かぶ、ごぼう
	  
	にんじん れんこん じゃがいも
ようけいきりい 葉茎菜類	はくさい、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、レタス、ふき、しゅんぎく、みずな 水菜
	  
	はくさい キャベツ たまねぎ
かさいるい 果菜類	なす、トマト、きゅうり、ピーマン、とうがらし、かぼちゃ、さやいんげん、えだまめ、そらまめ
	  
	なす トマト きゅうり
かじつてきやさしい 果実的野菜	いちご、メロン、すいか
	  
	いちご メロン すいか

② おも やさい かじつ しゅん
主な野菜・果実の旬

にほん だいひょうてき やさい かじつ しゅん しょうかい
日本で代表的な野菜・果実の旬を紹介します。

しゅん きせつ 旬の季節	だいひょうてき やさい かじつ 代表的な野菜・果実
はる 春	たけのこ、な 菜の花、はな アスパラガス、そらまめ、いちご
なつ 夏	ゴーヤー、ピーマン、もも、きゅうり、トマト、すいか
あき 秋	さつまいも、くり、かき、なし、シメジ、ギンナン
ふゆ 冬	だいこん、はくさい、ブロッコリー、ねぎ

※ ちいき きこう えいきょう
地域や気候の影響によって、旬となる季節がかわる場合もあります。

2. 下処理に関する知識

(1) 下処理の目的

① 主な作業

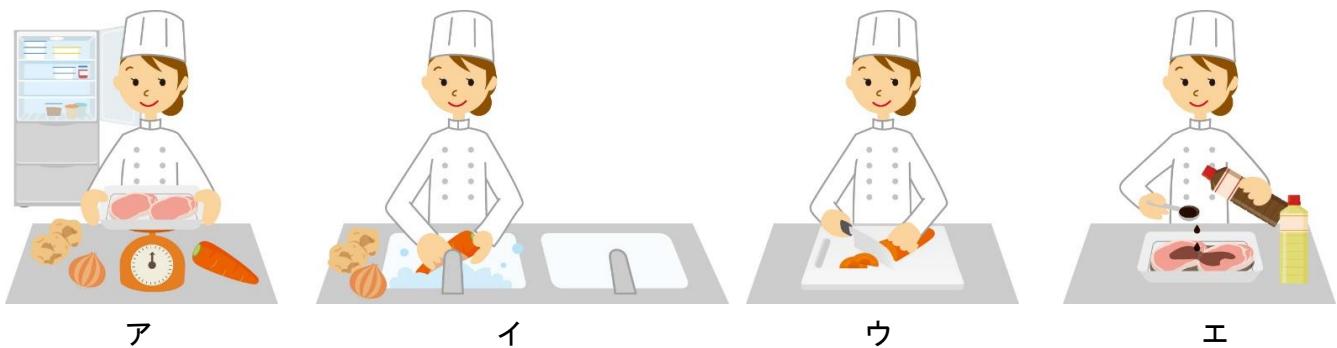
下処理とは、調理をするための準備作業のことをいいます。主な作業は次のとおりです。

ア. 調理をするのに必要となる分量を計算します。そして必要な分量だけの原材料を冷蔵庫などから取り出します。

イ. 原材料についているドロ、汚れ、人に害をおよぼす細菌、異物などを取り除くために、洗浄します。また、必要に応じて殺菌します。

ウ. 原材料を調理するために必要となるカタチに切れます(食べられない部分を取り除く、食べやすい大きさに切るなど)。また、皮をむいたりします。

エ. 原材料に下味をつけるために、調味料に漬け込んだりします。



② 注意事項

原材料には、人に害をおよぼす細菌などが付着している可能性があります。そのため、そのような細菌などを下処理の作業中に増やさないことが大切です。また、手指や調理器具、作業台を介して、食品に汚染(二次汚染)させないことも大切です。特に、加熱調理したあの食品や殺菌したあの食品に汚染させないことに注意します。

ア. 冷蔵庫、冷凍庫から出した原材料は、速やかに下処理を行います。

イ. 冷凍品の解凍で細菌を増やさないようにします。例えば、冷蔵庫解凍、流水解凍が望ましい解凍方法です。

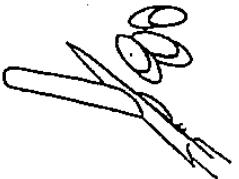
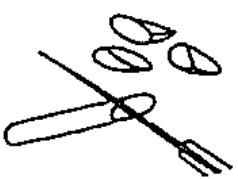
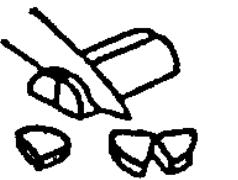
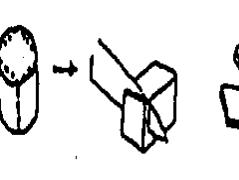
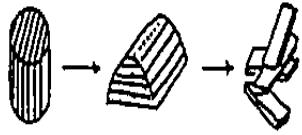
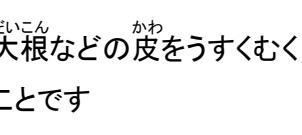
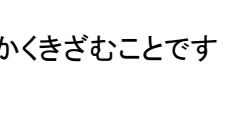
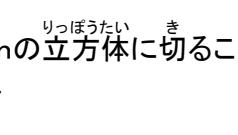
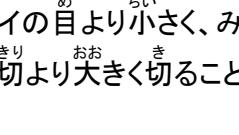
ウ. 下処理は決められた作業台で行います。また用途別に決められた調理器具(まな板、包丁など)で行います。用途別に決めることがむずかしい場合は、使用した作業台、調理器具を十分に洗浄し、殺菌します。それから次の用途で使用します。

エ. 下処理と盛り付け作業は、同時に同じ場所で行ってはいけません。

オ. 同じ人が下処理と調理、盛り付け作業を同時にやってはいけません。

(2) 野菜の下処理について

① 野菜の代表的な切り方

小口切り 	斜め切り 	乱切り 	ささがき 
細長い野菜をうすい輪切りします 	細長い野菜を斜めにして切ります。切り口を大きくします 	一定の大きさで、不特定の形にして切ります 	葉のようにうすく切れます 
切り口が円形になるように、一定の大きさで切ります 	輪切りしたものをさらに半分にします 	半月切りをさらに半分に切ります 	材料を3cm前後の四角にぎります 
材料を4~5cmの長さ、1cmの厚さで切れます 	材料を4~5cmの長さ、1cm角の棒状に切れます 	材料を縦に細く切れます 	ごく細い千切りのことです 
大根などの皮をうすくむくことです 	細かくきざむことです 	1cmの立方体に切ることです 	サイの目より小さく、みじん切より大きく切ることです 

② かっぺん^{ぼうし}防止

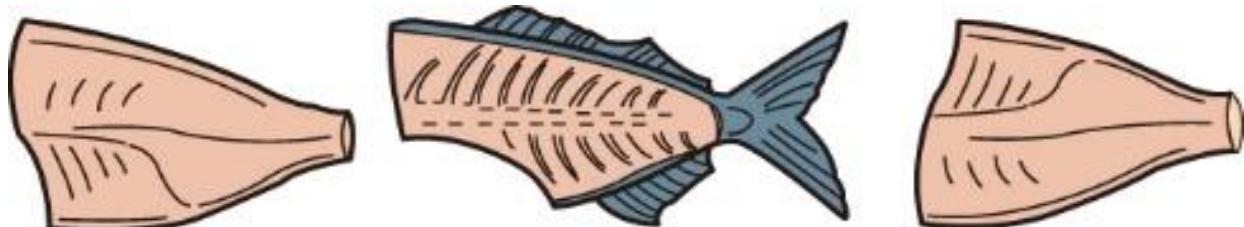
かっぺんとは、主に野菜を切ったあとに、その切り口が変色することをいいます。これは、野菜に含まれている物質と酸素が反応して変色します。かっぺんを防止するためには、次のような方法で対応します。野菜によって対応方法が異なります。

- ア. 水につける(酸素にふれないようにする) :さつまいも、じゃがいも、なす など
- イ. 食塩水につける :りんご、なし など
- ウ. 酢水につける :ごぼう、れんこん など

(3) 魚介類の下処理について

① 魚の代表的なさばき方(三枚おろし)

魚のさばきかたの1種です。最初に魚の頭と内蔵を取り除きます。その後に、包丁を中骨にそって、右身と左身と中骨の3つに切りわけることをいいます。刺身をつくるときによく利用されます。



② 加工された魚の名称

飲食店ではあらかじめ加工された魚を使用する機会が多くなります(特に大きな魚になるほど)。主に水産加工会社で加工されますが、加工された状態によって名称が変わります。

ア. ラウンド

:加工されていない状態(丸魚ともいいます)



イ. セミドレス

:内蔵のみを取り除いた状態



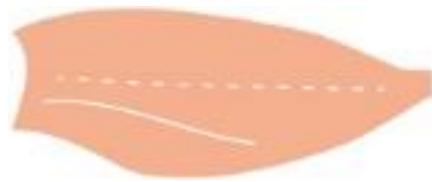
ウ. ドレス

:頭、エラ、内蔵を取り除いた状態



エ. フィーレ

:ドレスから、中骨、ヒレ、尾ひれを取り除いた状態



※ 水産加工会社によって、名称とその定義が違う場合もあります

3. 各調理方法に関する知識

(1) 加熱調理

火、蒸気、電気などによる熱を使って調理することを「加熱調理」といいます。加熱調理は、料理の目的に合わせてさまざまな方法があります。

① 炊く

ごはんをつくることです。米に水を加えてからしばらくおき、米に水をすわせてから加熱することで、ごはんを作る調理方法です。

米のデンプンをアルファー化するためには、98°C以上の温度で20分間以上加熱することが必要となります。炊くときの米と水の量によって、できあがるごはんのかたさ(食感)が変わります。水を多くすればやわらかくなり、水をすくなくするとためのごはんになります。そのため、ごはんを炊くときは、米と水の量のバランスが大切です。

<調理例>

ごはん、赤飯 など



② 茹でる

材料を熱いお湯の中に入れて、やわらかくする調理方法です。

茹でるときのお湯(茹で湯)の中に塩を入れると、食材の形がくずれにくくなります。また、茹で湯にお酢を入れると、白い食材の色がより鮮明になります。茹で湯にじゅうそをいれると、緑色の野菜の色がより鮮明になります。

<調理例>

茹で枝豆、茹でじゃがいも など



③ 揚げる

加熱した油の中に食材を入れて調理する方法です。

180°Cくらいに加熱した油を使うため、やけどに注意する必要があります。

油は、時間がたつと品質が悪くなります。品質が悪くなった油を使うと、食中毒になる可能性があります。そのため、油の品質を使用するたびに確認する必要があります。品質が悪くなった油は、加熱するとあわが目立つようになります。

<調理例>

コロッケ、てんぷら、フライ、からあげ など



④ 炒める

少しの油と高温に加熱したフライパンなどを使って、食材を高温でかき混ぜながら加熱調理する方法です。

食材の表面が短い時間で加熱されるため、こげた香りで風味がよくなり、食材の内部がジューシーになります。ただし、フライパンの加熱が十分でなかったり、フライパンに多くの食材を一度に入れてしまうと、十分に加熱することができません。そして、食材の食感がばらつき、美味しい料理とはなりません。また、長時間加熱すると、煮物のようになってしまい、炒め調理の特徴が失われます。

<調理例>

野菜炒め、中華炒め、スクランブルエッグ など



⑤ 煮る

食材を砂糖やしょうゆなどを使った汁で調理する方法です。

煮るときの温度は、通常、調味液が沸騰する100°Cとします。ただし、食材によっては、組織をかたくしまらないようにするために、約70~80°Cくらいの温度で長い時間煮る場合もあります。

煮る調理の特徴は、食材をやわらかくしたり、ソフトにかためながら調理できます。また、魚の骨がはがれやすくなったり、食材の臭いをおさえることもできます。

<調理例>

肉じゃが、五目煮、きんぴら、豚の角煮 など



⑥ 焼く

食材を火やオーブンなどを使って、高い温度で調理する方法です。

焼き調理の焼き方にはいくつもの種類があります。あぶる料理もその1つです。

焼き料理は、食材に直接火や熱をあてることで食べやすくすることができます。また、食材のもつ臭いも蒸発させ、焼いたにおい(香)もつくることができます。

食材に直接火をあてて焼くことを「直火焼き」といい、鉄板やフライパンなどで焼くことを「間接焼き」といいます。

<調理例>

ステーキ、西京焼き、照り焼き など



⑦ 蒸す

お湯をわかした蒸気(水蒸気)を使う料理の方法です。

食材の形をくずさず、やわらかさとウェット感をもたせて食べやすくできる調理法です。また、茶わん蒸しのような液体の食材でも、容器に入れて加熱することができます。

<調理例>

茶わん蒸し、しゅうまいなど



(2) 非加熱調理

洗浄や殺菌をして食べることができる状態にすることを「非加熱調理」といいます。
火や熱を使わない調理方法であるため、「非加熱調理」といいます。

① 和える

いくつもの食材を1つにまぜる調理の方法です。

例えば、さまざまな野菜を洗浄、殺菌し、カットしたものをまぜれば、野菜サラダになります。また、蒸してつぶしたじゃがいもとドレッシングをませれば、ポテトサラダとなります。このように、何かしらの下処理をおこなった食材に、ドレッシングや調味料などをまぜて料理にします。



和える調理をしたものは、品質が低下しやすい傾向があります。酢の物は、お酢を使って細菌などをふえることをおさえます。ただし、ませた食材から水がでてお酢の濃度が低くなると細菌がふえやすくなり、味もうすくなるため、注意が必要です。



<調理例>

野菜サラダ、ポテトサラダ、マリネなど

② 成形、整え

加熱調理をする、加熱調理をしないを問わず、食材を手や調理機器、調理器具を使って食べやすい形にすることをいいます。

代表的な料理は、おにぎり、すし、巻き物などです。手で作るには、一定の技術が必要となりますが、調理機器や調理器具を使って簡単に作ることができます。また、大量に作る場合は、専用の調理機器や調理器具をつかいます。



おにぎりやすしなどを成形したものは、その後、加熱や殺菌をしないで食べるため、手や調理機器、調理器具の衛生管理が大切になります。特に手で作るときは、手洗いを十分に行い、使い捨て手袋などを使用することが望まれます。

<調理例>

おにぎり、すし、巻き物など

4. 調理機器、器具・備品等に関する知識

(1) 調理機器について

① 主な熱機器

<p>ガスレンジ</p>  <p>ねつげん 热源はガス。一般的な加熱機器</p>	<p>IHレンジ</p>  <p>ねつげん でんき いっぽんてき かねつき き 热源は電気。一般的な加熱機器</p>	<p>ちゅうか 中華ガスレンジ</p>  <p>ねつげん ちゅうごくりょうりよう 热源はガス。中国料理用のレンジ</p>
<p>スチームコンベクションオーブン</p>  <p>ばんのうちょうりき や む に ゆ 万能調理器。焼く、蒸す、煮る、茹でるなど幅広く対応</p>	<p>む き 蒸し器</p>  <p>む ちょうり 蒸し調理をおこなう機器</p>	<p>フライヤー</p>  <p>あ ものちょうり 揚げ物調理をおこなう機器</p>
<p>めんき ゆで麺器</p>  <p>めんるい 麺類をゆでる機器</p>	<p>グリドル</p>  <p>おも や いた ちょうり 主に焼き、炒め調理をおこなう機器</p>	<p>りつたいしきすいはんき 立体式炊飯器</p>  <p>おおがた 大型のごはんを炊く機器</p>

※ 出典:タニコー株式会社総合カタログより

<p>卓上炊飯器 たくじょうすいはんき</p>  <p>卓上のごはんを炊く機器 たくじょうごはんをくきき</p>	<p>ライスウォーマー</p>  <p>炊いたごはんを温かく保温する機器 くいたごはんをあたたかくほおんするきき</p>	<p>焼物器 やきものきき</p>  <p>焼き調理をおこなう機器 やきちょうりおこなうきき</p>
<p>ブレージングパン</p>  <p>大量調理で使用する機器。主に焼く、炒める、煮る調理で使用 たいりょうちょうりしきききおもやかめの、いとうにちょうりしききき</p>	<p>ジェットオーブン</p>  <p>ベルトコンベア式のオーブン ベルトコンベアしきのオーブン</p>	<p>回転釜 かいてんがま</p>  <p>大量調理で使用する機器。主に炒める、煮る調理で使用 たいりょうちょうりしきききおもいための、いとうにちょうりしききき</p>

※ 出典:株式会社フジマックHPより

② おも れいき き
主な冷機器

<p>れいぞうれいとうこ 冷蔵冷凍庫</p>  <p>じょくひん れいぞう れいとう ほかん き き 食品を冷蔵、冷凍で保管する機器</p>	<p>がたれいぞうれいとうこ テーブル型冷蔵冷凍庫</p>  <p>さぎょうだい らいぞうれいとうこ 作業台をかねた冷蔵冷凍庫</p>	<p>れいぞう 冷蔵ショーケース</p>  <p>れいぞうこ ショーケースをかねた冷蔵庫</p>
<p>れいぞうれいとうこ プレハブ冷蔵冷凍庫</p>  <p>おがた らいぞうれいとうこ しつないぜんたい れ 大型の冷蔵冷凍庫。室内全体が冷 いぞこ れいとうこ 蔵庫・冷凍庫となっている</p>	<p>せいひょうき 製氷機</p>  <p>こおり 氷をつくる機器</p>	<p>プラスチラー</p>  <p>かねつ しょくひん きゅうそくれいきやく き き 加熱された食品を急速冷却する機器</p>
<p>しんくうれいきやくき 真空冷却器</p>  <p>かねつ しょくひん きゅうそくれいきやく き 加熱された食品を急速冷却する機 器。プラスチラーより強力 きょうりょく</p>		

※ 出典:株式会社フジマックHPより

③ おも せんじょう しょうどくき き
主な洗浄・消毒機器

<p>こがたせんじょうき 小型洗浄機</p>  <p>こがた しょつき じどう あら きき 小型の食器を自動で洗う機器</p>	<p>せんじょうき ドアタイプ洗浄機</p>  <p>ちゅうがた しょつき ちょうりきぐ じどう あら きき 中型の食器や調理器具を自動で洗う 機器</p>	<p>せんじょうき コンベアタイプ洗浄機</p>  <p>おおがた たいりょう しょつき ちょうりきぐ じど 大型で大量の食器や調理器具を自 動で洗う機器</p>
<p>さつせんこ 殺菌庫</p>  <p>しがいせん ねつぱう ちょうりきぐ びひん さつ 殺菌する機器</p>		

※ 出典:株式会社フジマックHPより

④ その他機器

<p>フードスライサー</p>  <p>食材をスライス(カット)する機器</p>	<p>小型調理器</p>  <p>小型の食材をスライス(カット)する機器</p>	<p>カッターミキサー</p>  <p>食材をきざんでまぜる機器</p>
<p>皮むき器</p>  <p>自動で皮をむく機器</p>	<p>真空包装機</p>  <p>食材を真空で包装する機器</p>	<p>自動手指消毒器</p>  <p>手をかざすと自動で消毒ができる機器</p>

※ 出典:株式会社フジマックHPより

(2) 調理器具・備品について

① 主なフライパン、鍋

フライパン 	ちゅうかなべ ぺきんなべ 中華鍋(北京鍋) 	ちゅうかなべ かんとんなべ 中華鍋(広東鍋) 
シャーレン鍋 	りょうりなべ 料理鍋 	すんどう 寸胴 
揚げ鍋(てんぷら鍋) 	ゆきひらなべ 雪平鍋 	かたてなべ 片手鍋 
蒸し器(鍋) 	やかん(ケトル) 	

※ 出典:スギコ産業株式会社カタログより
しゅってん さんぎょうかぶしきかいしゃ

② おも ほうちょう いた
主な包丁、まな板

<p>ほうちょう さんとくほうちょう 包丁(三徳包丁)</p>  <p>※ いっぽんてき ほうちょう 一般的な包丁</p>	<p>なきりほうちょう 菜切包丁</p>  <p>※ やさい き ほうちょう 野菜を切る包丁</p>	<p>さしみほうちょう 刺身包丁</p>  <p>※ さしみ き ほうちょう 刺身を切る包丁</p>
<p>ちゅうかほうちょう 中華包丁</p>  <p>※ ちゅうごくりょうり しょう ほうちょう 中国料理で使用する包丁</p>	<p>パンきりナイフ パン切りナイフ</p>  <p>※ パン き ほうちょう パンを切る包丁</p>	<p>いた まな板</p> 

③ おも ようかんけい
主な容器関係

<p>キッチンポット</p> 	<p>ホテルパン(フードパン)</p> 	<p>ケーキバット(角盆) かくぼん</p> 
<p>ボール</p> 	<p>ステンレスざる</p> 	<p>プラスチックざる</p> 

しゅってん さんぎょういぶしきかいしゃ
※ 出典:スギコ産業株式会社カタログより

④ その他の主な備品

スパテラ 	へら 	さいばし 
おたま 	ちゅうかよう 中華用おたま 	レードル 
あわ泡だて 	すくい網 	てぼ(和麺、中華麺) 
しゃもじ(宮島) 	計量カップ 	計量スプーン 

※ 出典:スギコ産業株式会社カタログより

(3) 計測機器類について

① 主な機器

<p>デジタルはかり</p> 	<p>はかり</p> 	<p>デジタル中心温度計</p>  <p>※ 食品の中心温度をはかります</p>
<p>中心温度計</p>  <p>※ 食品の中心温度をはかります</p>	<p>溫度計</p> 	<p>溫度計(冷蔵・冷凍庫用)</p> 
<p>湿度計</p> 	<p>赤外線放射温度計</p>  <p>※ 赤外線で原材料や食品などの表面温度をはかります</p>	<p>キッチンタイマー</p>  <p>※ 正しく時間をはかるときに使います</p>

※ 出典:スギコ産業株式会社カタログより

5. 労働安全衛生に関する知識

(1) 調理場における労働安全衛生

調理場は、常に火（もしくは非常に熱いもの）や刃物などを取扱います。また大きな調理機器や重たいものを持ち上げる可能性もあります。そのため、決められた作業方法（ルール）や注意事項を守らないと、大きなかがや事故につながる危険性があります。

＜けが・事故の例＞

けが・事故	原因
指を切る	みほうちょう やさい よそ見をしながら包丁で野菜をきっていた
手をやけど	なべおもなべおも 鍋をもったとき、思ったよりも鍋が重かったので、バランスをくずして熱いスープが手にかかつた
足をやけど	あつああぶらあし あわてていたので、熱い揚げ油を足にこぼした
足をねんざ	ぬゆかうえはし 濡れている床の上を走ってころんだ
指を切断	せんじょうでんげんいせんじょうちゅうききうご スライサーを洗浄するとき、電源を入れっぱなしにした。そして、洗浄中に機器が動いた
火災	ひちょうりばはな ガスレンジの火をつけっぱなしにして、調理場を離れた

このようなかがや事故をおこさないために、次のようなことが大切です。

① 安全な作業を徹底

- ア. 安全を保つためには、全員が正しい作業をおこなう必要があります。
- イ. 急いでいるから、面倒だからといって作業を省いてはいけません。
- ウ. 大丈夫だろう、できるだろうと憶測で行動してもいけません。
- エ. いつもやっているからといって、安全確認を怠ってはいけません。

② ユニフォームの正しい着用

- ア. ユニフォームは、さまざまな危険から身を守るように作られています。
- イ. コックコートは、簡単に火が燃え移らないような仕様となっている場合があります。勝手に違う服を着てはいけません。
- ウ. 体格にあったものを正しく着用しましょう
- エ. 靴のかかとをふみつけてはいけません。転倒する可能性があります。

③ 重たいものの運び方

重たいものをもつと腰に負担がかかります。一般的には、自分の体重の35~40%が目安をいわれています。それ以上の重たいものを持つ場合は、2人で運ぶようにしましょう。分けて運べるものは無理をせず、何度も分けて運びます。

液体(スープなど)を寸胴、鍋などの容器に入れる場合は、まんぱいにしないで8分目程度にとどめます。そうしないと、液体がこぼれたり、また液体が熱い場合は、とびはねによるやけどの原因になります。

<重たい荷物の持ち上げ方の例>

ア. 荷物の近くにかがみ、しっかりと荷物を持つ

イ. 背中をまっすぐにする

ウ. 足を伸ばしながら、徐々に持ち上げる

(荷物をおろすときは、逆の順序でおこないます)



④ 台車、ワゴンの取扱い

台車、ワゴンなどで重いものを移動する場合、それらを引いて動かすとコントロールしにくくなります。後ろの障害物にも気がつかなくなる場合がありますので、台車やワゴンは、必ず押して使いましょう。

ただし、坂を下るときや段差がある場合は、台車やワゴンを引いて慎重に動かします。また、荷物を高く積みすぎてはいけません。高く積みすぎると、少しの振動でも荷物が落下する危険性があります。



⑤ ドライキッチン

ドライキッチンとは、調理場の床を常に乾いた状態にすることをいいます。

床がぬれいると、滑って転ぶ危険性があります。また、細菌やカビは、水分があると増える可能性があります。調理場で増えた細菌やカビが食品を汚染する可能性もあるため、衛生的な状態とはいえません。

このようなことから、ドライキッチンは、作業者の安全性を確保するだけでなく、衛生的な環境づくりにも貢献します。

(2) 調理機器、調理器具・備品の取扱いについて

① スライサーの取扱い

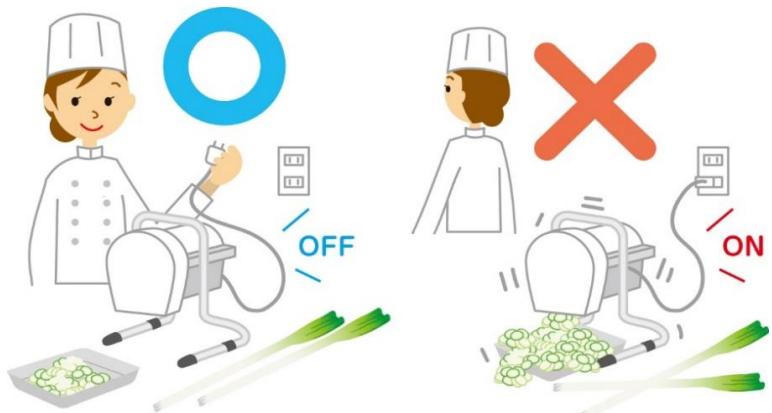
スライサー や カッターミキサーなどの回転動力機は、取扱い方をまちがえると大事故につながります。事故を防止するため、指差し呼称など正しい作業方法を徹底することが大切です。また、それら機器を使用する場合は、事前に教育、訓練された人が使いましょう。

<使用するときの主な注意事項>

- ア. 作業をしているときは、機器を使用している場所からはなれてはいけません。
- イ. 機器からはなれるときは、必ず電源を切り、電源プラグをぬきます。
- ウ. 機器が動いているときは、どんな場合でも機器の中に手をいれてはいけません。など

<洗浄するときの主な注意事項>

- ア. 電源を切ります。
- イ. 電源プラグをぬきます。
- ウ. 刃の回転が完全に停止してから作業します。
- エ. 安全装置があれば、それを使用してから刃を取り外し、洗浄します。
など



② 包丁の取扱い

包丁を使用する場合は、作業に集中し、よそ見や考え方をしないようにしましょう。また、包丁をもって移動する場合は、「包丁がとあります」など包丁をもっていることを周りの人が認識するように声をかけましょう。

包丁を使用したあと、作業台などにそのまま放置すると大変危険です。使用が終わったら、必ず、洗浄して専用保管庫に入れましょう。

③ その他機器、器具の取扱い

決められた作業手順、方法に従って、使用しましょう。取扱い説明書がある機器については、必ず、説明書を読んでから使用しましょう。

(3) その他器具・備品の取扱い

① 食器の取扱い

食器は高く積み上げると不安定になります。そして、ひっくり返りやすくなります。

いろいろな材質の食器がありますが、陶器やガラスなどそれぞれの強度が異なります。そのため、一緒に洗うと割れたり、ひびが入りますので、別々に洗いましょう。食器の一部が欠けていたり、ひびが入っているものは、使用してはいけません。

食器のそばで食器がわれたときは、われていない食器に食器の破片がついていないか、十分に確認します。もし、確認が十分にできないときは、その食器を使用してはいけません。

② 洗剤、殺菌剤の取扱い

多くの洗剤、殺菌剤は、それぞれに水をたして適切な濃度にする必要があります。誰もが適切な濃度にすることができるように、そのやり方をわかりやすいところに掲示しましょう。濃度をまちがえると、手荒れの原因になったり、必要な殺菌ができない場合がありますので、注意が必要です。

また、殺菌用のアルコールスプレーは、水がついていると効果がありません。水分をとつから使用しましょう。そして、火のそばでアルコールスプレーを使用してはいけません。アルコールに火が引火する可能性があります。

(4) 火災防止対応

調理場の仕事は、通常、火を使います(電気厨房では火は使いません)。火の取扱い方をまちがえると火事をおこします。また、お店にいるお客様や従業員が危険な状況になります。

火事は、ちょっとした気のゆるみや、作業の不手際からありますので、火の取扱いの重要性を認識しましょう。また、火を扱っているときには、そばを絶対にはなれてはいけません。

① 具体的な対策

<タバコ>

ア. 調理場以外の定められた場所で喫煙します。喫煙スペースの整理整頓は大切です。

イ. 吸い殻やマッチは水の入った専用の吸い殻缶(ふたつき)にいれ、水をかけて毎日すてます(クロージングチェックでも確認します)。

<火を使う機器>

ア. 揚げ物をしているときは、その場をはなれてはいけません。

イ. ガスレンジのまわりを整理し、火の近くに燃えるものをおいてはいけません。

ウ. 「可燃性スプレー缶」は直射日光のあたるところや、火の近くなど、温度が高くなる場所に保管してはいけません。

エ. 廃油はふたつきの容器にいれ、火の近くからはなします。

<電気機器>

ア. ぬれた手でさわってはいけません。

イ. 電源プラグを抜くときは、コードをひっぱらず、プラグをもって抜きます。

ウ. 作業後は、電源を切ります。

エ. コードがすり切っていたら、使用してはいけません。

オ. 電源プラグとコンセントをつないだ部分に、ほこりがたまらないようにします。

② 消火の対応

火災が発生した場合、速やかに消火活動を行います。日頃から、消火器がある場所を確認しましょう。

ただし、火が天井にもえうつるなど、火の勢いが強い場合は、すぐに避難してください。

<消火器の使い方>

ア. 安全ピンをぬきます。

イ. ノズルを火元に向けます。

ウ. レバーを強く握ります。

< さくいん >

ひらがな	たんこ かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
あいえいちれんじ	IHレンジ	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
あえる	あ 和える	ちょうり かん 調理に関するもの	14P~
あかみにく	あかみにく 赤身肉	しょくひん かん 食品に関するもの(肉類)	1P~
あげなべ(てんぷらなべ)	あ なべ 揚げ鍋(てんぷら鍋)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
あげる	あ 揚げる	ちょうり かん 調理に関するもの	11P~
あさり	アサリ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
あすばらがす	アスパラガス	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
あぶら	あぶら 油	しょくひん かん 食品に関するもの	11P~
あゆ	アユ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
あられぎり	あられ切り	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
あわだて	あわ 泡だて	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
あんぜんそうち	あんぜんそうち 安全装置	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	26P~
いためもの	いた もの 炒め物	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
いためる	いた 炒める	ちょうり かん 調理に関するもの	12P~
いちご	いちご	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
いちょうぎり	いちょうぎり	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
うぐいすばね	うぐいす骨 <small>ほね</small>	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
うちもも(ぎゅうにく)	うちもも(牛肉) <small>ぎゅうにく</small>	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
えだまめ	えだまめ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
えらふた	えらふた	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
おたま	おたま	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
おにぎり	おにぎり	りょうり かん 料理に関するもの	14P~
おひれ	おひれ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
おんどけい	おんどけい 温度計	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
おんどけい(れいぞう・れいとうこよう)	おんどけい れいぞう れいとうこよう 温度計(冷蔵・冷凍庫用)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
かいてんがま	かいてんがま 回転釜	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	16P~
かいてんどうりょくき	かいてんどうりょくき 回転動力機	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	26P~
かいとう	かいとう 解凍	ちょうり かん 調理に関するもの	7P~
かいとうほうほう	かいとうほうほう 解凍方法	ちょうり かん 調理に関するもの	7P~
かき	カキ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
かき	かき	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
かさい	かさい 火災	その他	29P~
かじ	かじ 火事	その他	28P~

ひらがな	たんこ かんじふく 単語(漢字含む)	ひこう 備考	けいさい 掲載ページ
がすれんじ	ガスレンジ	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
かた(ぎゅうにく)	かた(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
かた(ぶたにく)	かた(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
かたてなべ	かたてなべ 片手鍋	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
かたばら(ぎゅうにく)	かたばら(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
かたろーす(ぎゅうにく)	かたろーす(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
かたろーす(ぶたにく)	かたろーす(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
かつお	カツオ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
かつたーみきさー	カッターミキサー	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	19P~
かつぺん	かつぺん	ちょうり かん 調理に関するもの	9P~
かつらむき	かつらむき	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
かぶ	かぶ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
かぼちゃ	かぼちゃ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
かま	かま	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
からあげ	からあげ	りょうり かん 料理に関するもの	3P~
がらす	ガラス	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	27P~
かるびやき	カルビ焼き	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
かれー	カレー	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
かわむきき	かわむきき 皮むき器	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	19P~
きつえん	きつえん 喫煙	た その他	28P~
きっとちんたいまー	キッチンタイマー	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
きっとちんぱつと	キッチンポット	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
きやべつ	キャベツ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ぎゅうにく	ぎゅうにく 牛肉	しょくひん かん 食品に関するもの(肉類)	1P~
きゅうり	きゅうり	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ぎんなん	ギンナン	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
きんぴら	きんぴら	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
くり	くり	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
ぐりどる	グリドル	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
くるまえび	くるま 車えび	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
けいりょうかつぶ	けいりょう 計量カップ	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
けいりょうすぶーん	けいりょう 計量スプーン	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
けーきばっと(かくぼん)	ケーキバット(角盆)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
ごーやー	ゴーヤー	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
こがたせんじょうき	こがたせんじょうき 小型洗浄機	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	18P~

ひらがな	たんご かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
こがたちょうりき	こがたちょうりき 小型調理器	ちょうりき せつび かん 調理機器・設備に関するもの	19P~
こぐちぎり	こぐちぎり 小口切り	ちょうりき かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
ごはん	ごはん	りょうり かん 料理に関するもの	11P~
ごぼう	ごぼう	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ごもくに	ごもくに 五目煮	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
ころつけ	コロッケ	りょうり かん 料理に関するもの	11P~
こんせんと	コンセント	ちょうりき せつび かん 調理機器・設備に関するもの	28P~
こんべあたいふせんじょうき	コンペアタイプ洗浄機	ちょうりき せつび かん 調理機器・設備に関するもの	18P~
さーろいん	サーイン	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
さーろいん(ぎゅうにく)	サーイン(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
さいきょうやき	さいきょうや 西京焼き	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
さいのめぎり	サイの目切り	ちょうりき かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
さいばし	さいばし	ちょうりき ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
さけ	サケ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
さけ	サケ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ささがき	ささがき	ちょうりき かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
ささみ(とりにく)	ささみ(鶏肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	3P~
さしみ	さしみ 刺身	りょうり かん 料理に関するもの	10P~
さしみほうちょう	さしみほうちょう 刺身包丁	ちょうりき ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
さっきんこ	さっきんこ 殺菌庫	ちょうりき せつび かん 調理機器・設備に関するもの	18P~
さつまいも	さつまいも	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
さといも	さといも	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
さやいんげん	さやいんげん	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
さわら	サワラ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
さんま	サンマ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
さんまいおろし	さんまい 三枚おろし	ちょうりき かん 調理に関するもの	10P~
じえっとおーぶん	ジェットオーブン	ちょうりき せつび かん 調理機器・設備に関するもの	16P~
しきしぎり	しきしぎり 色紙切り	ちょうりき かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
したあじ	したあじ 下味	ちょうりき かん 調理に関するもの	7P~
したしより	したしより 下処理	ちょうりき かん 調理に関するもの	7P~
しちゅー	シチュー	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
しつどけい	しつどけい 湿度計	ちょうりき ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
じどうてゆびしょうどくき	じどうてゆびしょうどくき 自動手指消毒器	ちょうりき せつび かん 調理機器・設備に関するもの	19P~
しほう	しほう 脂肪	しょくひん かん 食品に関するもの	1P~
しめじ	シメジ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~

ひらがな	たんご かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
しゃーれんなべ	しゃーレン鍋 <small>なべ</small>	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
じゃがいも	じゃがいも	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
しゃぶしゃぶ	しゃぶしゃぶ	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
しゃもじ(みやじま)	しゃもじ <small>みやじま (宮島)</small>	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
しゅうまい	しゅうまい	りょうり かん 料理に関するもの	13P~
しゅん	しゅん 旬	しょくひん かん 食品に関するもの	4P~
しゅんぎく	しゅんぎく	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
しょうかかつどう	しょうかかつどう 消防活動	その他 <small>た</small>	29P~
しょうかき	しょうかき 消火器	その他 <small>た</small>	29P~
しようがやき	しようがやき	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
しょくえんすい	しょくえんすい 食塩水	しょくひん りょうり かん 食品・料理に関するもの	9P~
しょっかん	しょっかん 食感	しょくひん かん 食品に関するもの	11P~
しょつき	しょつき 食器	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	27P~
しらが	しらが	ちょうり かん やさい き かた 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
しりひれ	しりひれ	しょくひん かん さかな ぶ い 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
しんくうほうそうき	しんくうほうそうき 真空包装機	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	19P~
しんくうれいきやくき	しんくうれいきやくき 真空冷却機	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
すいか	すいか	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
すきやき	スキヤキ	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
すくいあみ	すくい網 <small>あみ</small>	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
すくらんぶるえつぐ	スクランブルエッグ	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
すし	すし	りょうり かん 料理に関するもの	14P~
すちーむこんべくしょんおーぶん	スチームコンベクションオーブン	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
ステーキ	ステーキ	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
すてんれすぎる	ステンレスざる	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
すね(ぎゅうにく)	すね <small>ぎゅうにく (牛肉)</small>	しょくひん かん にく ぶ い 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
すぱてら	スパテラ	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
すみず	すみず 酢水	しょくひん りょうり かん 食品・料理に関するもの	9P~
するめいか	スルメイカ	しょくひん かん ぎょかいりい 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ずわいがに	ズワイガニ	しょくひん かん ぎょかいりい 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ずんどう	ずんどう 寸胴	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
せいいけい	せいいけい 成形	ちょうり かん 調理に関するもの	14P~
せいひょうき	せいひょうき 製氷機	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
せきがいせんほうしゃおんどけい	せきがいせんほうしゃおんどけい 赤外線放射温度計	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
せきはん	せきはん 赤飯	りょうり かん 料理に関するもの	1P~

ひらがな	たんご かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
せびれ	せびれ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
せみどれす	セミドレス	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の加工状態)	10P~
せんぎり	せんぎ 千切り	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
そくせん	そくせん	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
そともも(ぎゅうにく)	そともも(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
そともも(ぶたにく)	そともも(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
そらまめ	そらまめ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
だいこん	だいこん	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
だいしゃ	だいしゃ 台車	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	25P~
たく	たく 炊く	ちょうり かん 調理に関するもの	11P~
たくじょうすいはんき	たくじょうすいはんき 卓上炊飯器	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	16P~
たけのこ	たけのこ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
たまねぎ	たまねぎ	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
たら	タラ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
たんざくぎり	たんざくぎ 短冊切り	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
ちきんかつ	チキンカツ	りょうり かん 料理に関するもの	3P~
ちゃわんむし	ちゃわん む 茶碗蒸し	りょうり かん 料理に関するもの	13P~
ちゅうかいため	ちゅうかいた 中華炒め	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
ちゅうかなべ(かんとんなべ)	ちゅうかなべ かんとんなべ 中華鍋(広東鍋)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
ちゅうかなべ(べきんなべ)	ちゅうかなべ べきんなべ 中華鍋(北京鍋)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
ちゅうかほうちょう	ちゅうかほうちょう 中華包丁	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
ちゅうかようおたま	ちゅうかよう 中華用おたま	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
ちゅうかれんじ	ちゅうか 中華レンジ	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
ちゅうしんおんどけい	ちゅうしんおんどけい 中心温度計	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
ちょうりきき	ちょうり き き 調理機器	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	24P~
てーぶるがたれいぞうれいとうこ	てーぶる型冷蔵冷凍庫	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
でじたるはかり	デジタルはかり	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
でじたるはかりちゅしんおんどけい	ちゅうしんおんどけい デジタル中心温度計	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
てば(とりにく)	てば(とりにく) てば(鶏肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	3P~
てぼ(わめん、ちゅうかめん)	わめん ちゅうかめん てぼ(和麺、中華麺)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
てりやき	てりやき 照り焼き	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
でんげん	でんげん 電源	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	26P~
でんげんぷらぐ	でんげん 電源プラグ	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	26P~
てんぷら	てんぷら	りょうり かん 料理に関するもの	11P~
どあたいぶせんじょうき	せんじょうき ドアタイプ洗浄機	ちょうり き き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	18P~

ひらがな	たんこ かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
とうがらし	とうがらし	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
とうき	とうき 陶器	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	27P~
ととのえ	ととの 整え	ちょうり かん 調理に関するもの	14P~
とまと	トマト	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ともばら(ぎゅうにく)	ともばら(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
どらいきっちゃん	ドライキッチン	ちょうり せつめい しょう 調理の説明で使用されているもの	25P~
とりにく	とりにく 鶏肉	しょくひん かん にくい 食品に関するもの(肉類)	3P~
どれす	ドレス	しょくひん かん さかな かこうじょうたい 食品に関するもの(魚の加工状態)	10P~
とんかつ	とんかつ	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
とんぽーろー	トンポーロー	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
なきりほうちょう	なきりほうちょう 葉切包丁	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
なし	なし	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
なす	なす	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ななめぎり	ななめぎり 斜め切り	ちょうり かん やさい き かた 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
なのはな	なのはな 菜の花	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
にくじやが	にくじやが 肉じゃが	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
にくるい	にくるい 肉類	しょくひん かん にくるい 食品に関するもの(肉類)	1P~
にこみりょうり	にこみりょうり 煮込み料理	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
にる	にる 煮る	ちょうり かん 調理に関するもの	12P~
にんじん	にんじん	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ねぎ	ねぎ	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
のうど	のうど 濃度	ちょうり せつめい しょう 調理の説明で使用されているもの	27P~
は	は 刃	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	26P~
はかり	はかり	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	23P~
はくさい	はくさい	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
はたはた	ハタハタ	しょくひん かん ぎょかいるい 食品に関するもの(魚介類)	4P~
はもの	はもの 刃物	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	24P~
ばら(ぶたにく)	ばら(豚肉)	しょくひん かん にく ぶ い 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
はらひれ	はらひれ 腹ひれ	しょくひん かん さかな ぶ い 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
ぱんきりないふ	ぱんきりないふ パン切りナイフ	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
はんげつぎり	はんげつぎり 半月切り	ちょうり かん やさい き かた 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
びーふかつ	ビーフカツ	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
ぴーまん	ピーマン	しょくひん かん やさい かじつるい 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ひかねつちょうり	ひかねつちょうり 非加熱調理	ちょうり かん 調理に関するもの	14P~
ひょうしぎり	ひょうしぎり 拍子切り	ちょうり かん やさい き かた 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~

ひらがな	たんこ かんじふく 単語(漢字含む)	ひこう 備考	けいさい 掲載ページ
ひれ(ぎゅうにく)	ぎゅうにく ヒレ(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
ひれ(ぎゅうにく)	ぎゅうにく ヒレ(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
ひれ(ぶたにく)	ぶたにく ヒレ(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
ひれ(ぶたにく)	ぶたにく ヒレ(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
ぶい	ぶい 部位	しょくひん かん 食品に関するもの	1P~
ふい一れ	フィーレ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の加工状態)	10P~
ふーどすらいさー	フードスライサー	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	19P~
ふき	ふき	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ふぐ	フグ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ぶたしやぶ	ぶた 豚しゃぶ	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
ぶたにく	ぶたにく 豚肉	しょくひん かん 食品に関するもの(肉類)	2P~
ぶたのかくに	ぶた かくに 豚の角煮	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
ふな	フナ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ふらい	フライ	りょうり かん 料理に関するもの	11P~
ふらいぱん	フライパン	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
ふらいやー	フライヤー	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
ぶらすちっくざる	プラスチックざる	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
ぶらすとちらー	プラストチラー	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
ぶり	ブリ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ふりったー	フリッター	りょうり かん 料理に関するもの	3P~
ぶれーじんぐぱん	ブレージングパン	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	16P~
ぶれはぶれいぞうれいとうこ	れいぞうれいとうこ プレハブ冷蔵冷凍庫	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
ぶろっこリー	ブロッコリー	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
へら	へら	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
ほうちょう(さんとくほうちょう)	ほうちょう さんとくほうちょう 包丁(三徳包丁)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
ほうれんそう	ほうれんそう	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ぽーくびーんず	ポークビーンズ	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
ぼーる	ボール	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
ほたて	ホタテ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ほつけ	ホッケ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
ぼてとさらだ	ボテトサラダ	りょうり かん 料理に関するもの	14P~
ほてるぱん(ふーどぱん)	ホテルパン(フードパン)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
ほほばね	ほね ほほ骨	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
ほんれすはむ	ボンレスハム	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
まあじ	マアジ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~

ひらがな	たんご かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
まいわし	マイワシ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
まきもの	ま もの 巻き物	りょうり かん 料理に関するもの	14P~
まぐろ	マグロ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
まさば	マサバ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
まだい	マダイ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
まないた	ま いた な板	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	21P~
まりね	マリネ	りょうり かん 料理に関するもの	14P~
みじんぎり	みじんぎり	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
みずな	みずな 水菜	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
むしき	む き 蒸し器	ちょうり き ぐ せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
むしき(なべ)	む き なべ 蒸し器(鍋)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
むしどり	む どり 蒸し鶏	りょうり かん 料理に関するもの	3P~
むす	む す 蒸す	ちょうり かん 調理に関するもの	13P~
むね(とりにく)	むね(鶏肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	3P~
むねひれ	むね 胸ひれ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の部位)	4P~
めろん	メロン	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
もも	もも	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	6P~
もも(とりにく)	もも(鶏肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	3P~
もも(ぶたにく)	もも(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
もりつけ	も つ 盛り付け	ちょうり かん 調理に関するもの	7P~
やかん(けとる)	やかん(ケトル)	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
やきとり	や とり 焼き鳥	りょうり かん 料理に関するもの	3P~
やきにく	やきにく 焼肉	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
やきぶた	やきぶた 焼豚	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
やきものき	やきもの き 焼物器	ちょうり き ぐ せつび かん 調理機器・設備に関するもの	16P~
やく	や 焼く	ちょうり かん 調理に関するもの	12P~
やさい・かじつるい	やさい かじつるい 野菜・果実類	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
やさいいため	やさいいた 野菜炒め	りょうり かん 料理に関するもの	12P~
やさいさらだ	やさい 野菜サラダ	りょうり かん 料理に関するもの	14P~
ゆきひらなべ	ゆきひらなべ 雪平鍋	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
ゆでえだまめ	ゆ えだまめ 茹で枝豆	りょうり かん 料理に関するもの	11P~
ゆでじゃがいも	ゆ 茹でじゃがいも	りょうり かん 料理に関するもの	11P~
ゆでめんき	ゆ ゆで麺器	ちょうり き ぐ せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
ゆでる	ゆ 茹でる	ちょうり かん 調理に関するもの	11P~
らいすうおーまー	ライスウォーマー	ちょうり き ぐ せつび かん 調理機器・設備に関するもの	16P~

ひらがな	たんご かんじふく 単語(漢字含む)	びこう 備考	けいさい 掲載ページ
らうんど	ラウンド	しょくひん かん 食品に関するもの(魚の加工状態)	10P~
らんぎり	乱切り	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~
らんぷ(ぎゅうにく)	ランプ(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
りつたいしきすいはんき	りつたいしきすいはんき 立体式炊飯器	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	15P~
りぶろーす(ぎゅうにく)	リブリース(牛肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	1P~
りゅうすいかいとう	りゅうすいかいとう 流水解凍	ちょうり かん 調理に関するもの	7P~
りょうりなべ	りょうりなべ 料理鍋	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	20P~
れいぞうかいとう	れいぞうかいとう 冷蔵解凍	ちょうり かん 調理に関するもの	7P~
れいぞうしょーけーす	れいぞう 冷蔵ショーケース	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
れいぞうれいとうこ	れいぞうれいとうこ 冷蔵冷凍庫	ちょうり き せつび かん 調理機器・設備に関するもの	17P~
れーどる	レードル	ちょうり き ぐ びひん かん 調理器具・備品に関するもの	22P~
れたす	レタス	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
れんこん	れんこん	しょくひん かん 食品に関するもの(野菜・果実類)	5P~
ろーす(ぶたにく)	ロース(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
ろーす(ぶたにく)	ロース(豚肉)	しょくひん かん 食品に関するもの(肉の部位)	2P~
ろーすはむ	ロースハム	りょうり かん 料理に関するもの	2P~
ろすとびーふ	ローストビーフ	りょうり かん 料理に関するもの	1P~
わかめ	ワカメ	しょくひん かん 食品に関するもの(魚介類)	4P~
わぎり	わぎり 輪切り	ちょうり かん 調理に関するもの(野菜の切り方)	8P~

< おわりに >

ほん_いんしょぶつちょうり さくせい がいしょきょう がくしきけいけんしゃ ごきょうりょく え いっぽん
本「飲食物調理」のテキスト作成にあたっては、外食企業や、外食関係団体、学識経験者の御協力を得て、一般
しゃだんほうじんにほん きょうかい
社団法人日本フードサービス協会がとりまとめました。

さくせい ごきょうりょく かんけいしゃ あらた おんれいもう あ
このテキスト作成に御協力いただきました関係者に、改めて御礼申し上げます。

2019年 3月

いっぽんしゃだんほうじん にほん きょうかい
一般社団法人 日本フードサービス協会

< 注意事項 >

■著作権について

・「外食業技能測定試験学習用テキスト」の著作権は、一般社団法人日本フードサービス協会(以下、「当協会」という。)に帰属します。

・本テキストの内容のうち、第三者が権利を有しているものについては、当該第三者の了解の上、出典の表記等によって第三者が権利を有していることを直接的または間接的に表示・示唆しているものがありますので、利用する場合は利用者の責任において確認してください。

■リンクについて

・リンクを行う場合の許可や連絡は必要ありませんが、リンクの設定をされる際は、「一般社団法人日本フードサービス協会ホームページ」へのリンクである旨を明示してください。

■出典の記載について

・本テキストの内容を利用する場合には、出典を記載してください。

・本テキストの内容を編集・加工等して利用する場合には、上記出典とは別に、編集・加工等を行ったことを記載してください。また、編集・加工した情報をあたかも当協会が作成したかのような態様で公表・利用してはいけません。

■免責について

・当協会は、利用者が本テキストの内容を用いて行う一切の行為(本テキストの内容を編集・加工等した情報を利用することを含む。)について何ら責任を負いません。

・本テキストの内容は、予告なく変更、移転、削除等が行われることがあります。