

文部科学省後援

第62回 全国高等学校家庭科食物調理技術検定（令和7年度）

準1級 筆記問題

1. 次の(1)・(2)の語句と最も関係の深い食品をアからカまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 磯辺 (2) 土佐
- ア わかめ イ かつおぶし ウ こんぶ エ するめ オ のり カ さといも
2. 次の(1)・(2)の文に最も関係の深いビタミン名を解答欄に記入しなさい。
- (1) 血液中に溶けているカルシウムを骨に沈着させ、骨や歯を硬くする。
- (2) 黄色酵素として、体内細胞にあって、ぶどう糖の酸化反応に関係し、不足すると口角炎、舌炎になる。
3. 次の(1)・(2)の文のような食物摂取状態が続いたときにあらわれる障害を、アからオまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) バター、ラード、ヘットなど常温で固体の脂肪を摂りすぎる。
- (2) 新鮮な野菜、くだもの、いも類が不足する。
- ア 皮膚があれ角化してくる、目の暗調応機能が低下する
- イ 神経過敏となり、骨がやわらかくもろくなる
- ウ 毛細血管がもろくなり、歯ぐきや皮膚から出血しやすい
- エ 動脈硬化症や心臓病の原因となる
- オ 貧血、浮腫、低血圧などの症状があらわれ、倦怠感、脱力感が強く、思考力も減退する
4. 乳化について、次の文の（ ）に適する語句を解答欄に記入しなさい。
- マヨネーズソースや生クリームは水に（ ）が分散し乳化している。
5. 微生物を利用して加工した食品を、アからオまでのの中から二つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- ア 水あめ イ みそ ウ 精白米 エ 豆腐 オ ヨーグルト
6. 牛乳・乳製品について、次の(1)・(2)の文が正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
- (1) 牛乳のたんぱく質は酢などのアルカリによって凝固する。
- (2) 牛乳には、においを吸収する性質があるので、レバーや魚の調理では、下処理として牛乳に浸しておくことがある。
7. ゼラチンについて、(1)・(2)に最も適するものをそれぞれアからエまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 原料
- ア てんぐさ イ きのこ ウ 動物の骨・皮 エ 卵白
- (2) 主成分
- ア コラーゲン イ セルロース ウ ガラクタン エ アルブミン
8. 次の(1)・(2)の文は、2種類以上の味を混合することによっておこる味の相互作用について述べたものである。アからオまでのの中から最も適するものをそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) うま味に塩味を加えとうま味が強まる。
- (2) 苦味に甘味を加えると苦味が弱まる。
- ア すまし汁 イ 混合だし汁 ウ すし酢 エ おしるこ オ コーヒー

9. 次の(1)・(2)の煮物に最も適する食品を、アからオまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 照り煮 (2) 白煮
- ア 根菜類 イ おから ウ ごまめ エ うど、いも オ さやえんどう

10. ある日の夕食の献立例について、献立の組合わせを考え、アからオまでのの中から最も適するものを一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

飯			
かきたま汁	ア	ハムエッグ	イ 魚の塩焼き
（ ）	エ	魚しんじょのすまし汁	ウ 野菜サラダ
ポテトサラダ			オ 粉ふきいも

11. 次の表は高校生の弁当の献立例である。特に不足しているビタミンはどれか。アからウまでのの中から最も適するものを一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

献立	材料	分量(g)	
飯	米	120	
ミートボール	豚ひき肉	80	ア ビタミンA
	たまねぎ	10	イ ビタミンB ₁
	パン粉	5	ウ ビタミンC
	スキムミルク	5	
	鶏卵	5	
	揚げ油	7	
さやいんげんと油揚げ	さやいんげん	20	
のいり煮	油揚げ	10	
粉ふきいも	じゃがいも	40	
即席漬	きゅうり	20	
くだもの	いちご	30	

12. 次の食品を準備するとき、何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

食品	可食部	廃棄率
温州みかん	50 g	20%

準 1 級 (第62回)	問 題	1		2		3		4	5		6		7		8		9		10	11	12	
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)				(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)				
	解 答																					
	得 点																					g
	学校名						学年		組		番号		名前						合計			

準 1 級 (第61回)	問 題	1		2		3		4	5		6		7		8		9		10		11
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	A	B			
	解 答																				
	得 点																				g
学校名					学年			組			番号			名前					合計		

2 級 筆 記 問 題

1. 食生活の欧風化に最も関係の深いものをA群・B群からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- A群 ア 平安時代 イ 江戸時代 ウ 鎌倉時代 エ 安土・桃山時代 オ 明治時代
- B群 a 植物性食品を材料とし、仏教の影響を受けた料理
b 牛鍋など、肉食が広まり始めた
c 茶席で供する簡素な料理
d 宴会向きの料理で、献立はかなり自由に加減できる

2. 次の表を見て精白米の第一制限アミノ酸は何か、解答欄に記入しなさい。

(mg／gたんぱく質)

必須 アミノ 酸	イ ソ ロ イ シ ン	ロ イ シ ン	リ シ ン	含 硫 ア ミ ノ 酸	芳香族 ア ミ ノ 酸	ト レ オ ニ ン	トリ プ ト フ ア ン	バ リ ン	ヒ ス チ ジ ン
				＋メ チ ス チ オ ニ ン	＋ア フ エ ニ ル シ ン				
アミノ酸評 点パタン	30	59	45	22	38	23	6	39	15
精 白 米	47	96	42	55	110	44	16	69	31

3. ビタミンAと最も関係あるものをA群・B群の中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- A群 ア 水にとけ空気によって酸化される
イ 水にとけないが油にとける
ウ 水にとけアルカリに弱く加熱で破壊される
エ 熱には安定していて光によって破壊されやすい

- B群 a レバー，卵黄 b 胚芽米，豚肉 c いちご，柑橘類 d 酵母，牛乳

4. 食品群別摂取量のめやすについて、次の文中の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。

わが国では、食品に含まれる主な栄養素をもとに食品を群に分けている。食品を赤・（ 1 ）・緑に分けた三色食品群、「つりあいのとれた栄養」に重点をおいた6つの基礎食品群、不足している栄養素の補充を目的とするため、乳・乳製品と（ 2 ）を1群においた4つの食品群が示されている。

5. 次の(1)・(2)の卵の調理性について、正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) 卵黄は卵白よりも凝固温度が高い。
(2) 卵黄はレシチンを含むので水と油をよく乳化する。

6. 次の(1)・(2)の文に最も関係のあるものを、アからカまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 花が咲き終わると子房柄が子房をつけたまま下向きにのびて、地中に入り実を結ぶ。
(2) 原産地はインドといわれ、これで作ったのは煮とけにくい。
ア そら豆 イ あずき ウ 緑豆 エ 落花生 オ 大豆 カ 枝豆

7. 次の(1)・(2)はでんぷんの名称である。その原料名をアからオまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) コーンスターチ (2) かたくり粉
ア さつまいも イ ジャガイモ ウ 小麦 エ とうもろこし オ くず

8. 次の(1)・(2)について、アからオまでの中から最も適するものをそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) ガラクタンを主成分とする凍結乾燥食品
(2) 脂肪の少ない牛の赤肉を塩漬、加熱し、缶詰にしたもの
ア みそ イ サラダ油 ウ コンビーフ エ 寒天 オ 糸引納豆

9. 次の(1)・(2)は食品を「浸す」目的である。最も適する食品をアからオまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) うま味成分の浸出 (2) 変色の防止
ア りんご イ 大豆 ウ レバー エ 塩くらげ オ 煮干し

10. 次の(1)・(2)に最も関係の深いものを、アからカまでの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 西京焼き (2) 吉野煮
ア 小麦粉 イ 白みそ ウ 卵黄 エ だいこん オ でんぷん カ しょうゆ

11. 次の食品を準備するとき、何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

食 品	可食部	廃棄率
さんま	120 g	30%

問 題	1		2	3		4		5		6		7		8		9		10		11
	A群	B群		A群	B群	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	
2 級 (第60回)																				
解 答																				g
得 点																				
学 校 名					学 年		組		番 号		名 前				合 計					

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の料理に最も関係のある国をアからカまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) パエリア (2) トムヤムクン
ア タイ イ ロシア ウ 韓国 エ スペイン オ メキシコ カ アメリカ
2. ショ糖に最も関係の深い語句をA群・B群からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
A群 ア 果物、動物の血液 イ 乳汁 ウ 神経組織、海藻
エ かんしょ（甘蔗）、てんさい（甜菜） オ 動物の肝臓や筋肉
B群 a 二糖類 b 多糖類 c 単糖類
3. 次の文中のa・bについて正しいものには○印を、誤っているものには正しい語句を解答欄に記入しなさい。
不飽和脂肪酸は空気中の酸素で酸化されやすいので、植物油は変質しにくい。
a b
4. ビタミンCの欠乏による障害をアからオまでのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
ア 脚気 イ 壊血病 ウ 夜盲症、眼乾燥症 エ 貧血 オ 発育不良、骨・歯の弱化
5. 次の(1)・(2)の製法によってできる乳製品名を解答欄に記入しなさい。
(1) 牛乳又は脱脂乳を殺菌し乳酸菌を加え発酵させたもので、整腸作用がある
(2) クリームに砂糖と乳化剤などを加えて、かくはんしながら凍結させたもの
6. 次の(1)から(3)は大豆の加工食品の成分を示したものである。きな粉（全粒大豆）に最も適するものを選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
(可食部100 gあたり)

	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	カリウム mg	ビタミンmg	
							B ₁	B ₂
大豆(国産)	12.4	33.8	19.7	29.5	180	1,900	0.71	0.26
(1)	4.0	36.7	25.7	28.5	190	2,000	0.07	0.24
(2)	85.9	7	4.9	1.5	93	110	0.09	0.04
(3)	59.5	16.5	10.0	12.1	90	660	0.07	0.56

7. 次の(1)・(2)の文について、正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
(1) アントシアン系の色素を含む食品は、アルカリ溶液中で紅色になる。この作用を利用した代表的なものは、梅干しである。
(2) にんじんの色素はカロテノイド系だからクロロフィル系よりも熱、酸、アルカリに安定なので調理上の問題は少ない。
8. 次の(1)・(2)の香辛料に最も関係の深いものをアからオまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) ナツメグ (2) シナモン
ア 特有の辛味と香りを持ち、魚・肉の臭みを消し、食欲増進の作用がある
イ ニクズクの種実、独特の香りが強い
ウ 白・黒の種類がある。粉末として用いることが多い
エ 樹皮の乾燥物。独特の香りは料理のほか、菓子類の香りづけに用いられる
オ すすがしい香りと少しの苦味をもつ。乾燥した葉を用いる

9. 次の(1)・(2)に最も関係の深い調理性をアからオまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) あわ雪かん (2) 豚肉のしょうが焼き
ア たんぱく質の凝固 イ 卵の熱凝固性 ウ グルテンの粘弾性 エ 卵白の起泡性
オ たんぱく質の溶出

10. 次の(1)・(2)の調理用語に最も関係のあるものをアからオまでのの中からそれぞれ一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) 湯むき (2) 油抜き
ア ゼリー イ 油揚げ ウ そうめん エ パン・うどん オ トマト

11. 次の表は、15～17歳の高校生の弁当の献立例である。1日の食事摂取基準の1/2量を摂取するために加えるものはどれか、アからエまでのの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
〔 〕は男子の分量

献立	材料	分量(g)
飯	米	100〔120〕
牛肉の三色巻き焼き	牛 も も 肉	40〔50〕
	チ ー ズ	10〔15〕
	ほうれんそう	25
	に ん じ ん	18
じゃがいもとベーコンのソテー	じゃがいも	30
	べ ー コ ン	10
菊花かぶ	か ぶ	20
ミニトマトときゅうりのサラダ	ミ ニ ト マ ト	20
	き ゅ う り	10
	レ タ ス	5
	マヨネーズソース	4
煮豆	う ず ら 豆	30
くだもの	み か ん	30

- ア 豆腐入りつくね煮
イ 卵の茶巾しぼり
ウ ほうれんそうのごまあえ
エ さつまいものレモン煮

12. 次の食品を準備するとき、何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

食 品	可食部	廃棄率
夏みかん	100 g	45%

2 級 (第59回)	問 題	1		2		3		4	5		6	7		8		9		10		11	12
		(1)	(2)	A群	B群	a	b		(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		
	解 答																				
	得 点																				
	学校名						学年		組		番号		名前						合計		

2 級 筆 記 問 題

1. 次のA・Bの文は、食事の意義と役割について述べたものである。文中の(1)・(2)に最も適する語句を、解答欄に記入しなさい。
- A 食べることにより、エネルギーと栄養素が補給され、生命の維持および（ 1 ）の保持・増進が図られる
- B 食べ物を他の人とともに食べる（ 2 ）食をすることにより、人間関係を円滑にしたり、仲間意識を強める

2. 摂取した鉄を十分に吸収、利用するためにはどのような物質が有効か、アからオまでの中から二つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- ア 脂質 イ たんぱく質 ウ ビタミンC エ ビタミンD オ よう素

3. 次の(1)・(2)の文で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
- (1) カルシウムが不足すると、ビタミンDの吸収が悪くなり、また骨にビタミンDが沈着しにくくなるので、子供は自分の体重のために骨が曲がってくる病になり、成人は骨が折れやすくなる
- (2) カルシウムが有効に利用されるためのカルシウムとリンの比は1：1がよい

4. 卵白の起泡性について、次の(1)・(2)に最も関係が深いものをアからウまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 早くから加えると泡立ちにくいが、泡を安定させる働きもある
- (2) 泡立ちを抑える働きがある
- ア 氷水 イ 油 ウ 砂糖

5. さつまいもについて、最も関係の深いものをA群・B表の中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- A群 (a) エネルギーが多く、ビタミンCに富む (b) カルシウムは吸収されやすい形で含まれている
- (c) ペクチンを含んでいる (d) アミノ酸価100である
- (e) 水にもどすと、重量は約5～6倍になる

B表 (可食部100gあたり)

食品名	成分	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	無機質			ビタミン					食物繊維総量 g
							カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	A		B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
										βカロテン μg	レチノール μg				
ア		66	87.7	3.2	3.7	4.7	110	91	Tr	8	38	0.04	0.15	1	0
イ		134	65.6	1.2	0.2	31.9	36	47	0.6	28	2	0.11	0.04	29	2.2
ウ		149	6.5	9.2	3.2	58.4	1,000	93	6.2	4,400	360	0.09	0.42	0	51.8

6. 次の(1)・(2)の冷凍食品について、最も適する解凍方法（調理を含む）をアからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 肉・魚 (2) くだもの
- ア 凍結状態のままジュースにするか、半凍結の状態で食べる イ 冷蔵庫内でゆっくり解凍する
- ウ 熱湯をかける エ 室温でそのまま放置する

7. 次の(1)・(2)の特殊加工食品について、最も関係の深いものをアからオまでの中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) コピー食品 (2) ロングライフ（LL）
- ア 牛乳 イ かに風味かまぼこ ウ ソフトマーガリン エ インスタントラーメンの具
- オ くだもの・野菜

8. 食品の表示について、文中の（ ）に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
- アレルギー物質を含む食品が原因による健康危害が見られることから、これらを有する原材料表示が義務づけられた。表示が義務化された食品とは、えび・かに・（ ）・乳・小麦・そば・落花生の7品目である。

9. アからオは生もの、あえ物、焼き物の調理上の注意事項を述べたものである。焼き物について、特に重要と思われるものを二つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- ア 供する直前に仕上げる
- イ 特に清潔に扱う
- ウ 火加減に気をつける
- エ 材料の形をくずさないようにする
- オ 加熱した材料を用いるときはよくさましてから仕上げをする

10. 次の表は青年期の昼食の献立例である。(1)・(2)の問いについて、アからウまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

ア			イ			ウ		
献立	材料	分量(g)	献立	材料	分量(g)	献立	材料	分量(g)
三色どんぶり	米	110	炒飯	米	110	パン	ロールパン	100
	鶏ひき肉	30		ソーセージ	30		牛乳	200
	鶏卵	25		たまねぎ	20		りんご	30
	さやいんげん	30		にんじん	20		キウイフルーツ	20
	いわしのつみれ汁	35		ピーマン	10		桃(缶)	20
いわしのつみれ汁	いわし	35	中国風スープ	油	5	みかん(缶)	砂糖	30
	鶏卵	5		鶏卵	10			10
	ごぼう	10		ねぎ	5			
こまつなのからしあえ	にんじん	5	カスタードプディング	牛乳	50			
	こまつな	80		鶏卵	25			
煮豆	うずら豆	20		砂糖	10			
	砂糖	5						

- (1) 栄養的に最もバランスの悪い献立はどれか。
- (2) (1)の栄養価を高めるために加える献立として、最も適するものはどれか。

- ア ウインナーソーテ、レタス、ジャーマンポテト
- イ ひき肉入りオムレツ、ほうれんそうソーテ、粉ふきいも
- ウ さけのムニエル、せん切りキャベツ、フレンチフライ

11. 次の食品を準備するとき、何g購入すればよいか計算しなさい。ただし、小数点以下は切り上げて整数で解答欄に記入しなさい。

食品	可食部	廃棄率
さといも	170 g	15%

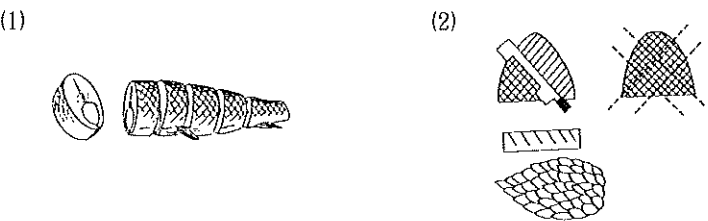
2級 (第58回)	問題	1		2	3		4		5		6		7		8	9			10		11
		(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	A群	B表	(1)	(2)	(1)	(2)					(1)	(2)	
	解答																				
	得点																				g
	学校名	高校			学年		組		番号		名前		合計								

2 級 (第57回)	問 題	1		2		3		4		5	6		7	8	9		10		11		12
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	特徴・調理法			(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)			
	解 答																				
得 点																					
学校名			高校		学年				組		番号		名前						合計		

2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の行事に最も関係の深い食べ物をアからオまでのの中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 月見 (2) 冬至
- ア だんご イ そうめん ウ うなぎ エ 千歳飴 オ かぼちゃ
2. 次の(1)・(2)に最も関係のあるものをアからエまでのの中からそれぞれ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) パーチャルウォーター (2) フードマイレージ
- ア 1986年、イタリアのブラの町が発祥とされ、その土地の伝統的な食文化や食材を守る、消費者に味覚教育を促進し、質のよい食材生産者を支える等の指針がある
- イ 地域で生産された農産物や水産物等をその地域で消費することである
- ウ 輸送食料の重量に輸送距離を乗じた値を、トン・キロメートルで表したものであり、食料の輸送が環境に与える負荷を示す指標である
- エ 食料を輸入している国がその輸入食料を生産するとしたときに、どの程度の水が必要かを仮定したものである
3. 次の(1)・(2)の文の中で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
- (1) 飽和脂肪酸に水素を添加すると不飽和脂肪酸になる。このようにして、油を脂に変えたものを硬化油といい、マーガリンの原料となる
- (2) 動物脂は飽和脂肪酸を含みこれを多く摂取すると血液中のコレステロールが増加して、動脈硬化の原因となる
4. 次の(1)・(2)について、最も適する食品を解答欄に記入しなさい。
- (1) 蒸し煮した大豆に菌をうえつけて40℃位の室温で1～2日発酵させた食品
- (2) 脂肪の少ない牛の赤肉を塩漬、加熱し、缶詰にしたもの
5. 数の子の原料をアからエまでのの中から一つ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- ア ぼらの卵巣 イ なまこの腸 ウ にしんの卵巣 エ あゆの卵、内臓など
6. 次の(1)・(2)は食塩の調理上の性質である。それぞれの性質を利用したものをアからオまでのの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 浸透圧作用 (2) 褐変防止作用
- ア 青菜をゆでる時に入れる イ りんごの皮をむいて塩水に入れる ウ 鶏卵をゆでる時に入れる
- エ きゅうりの塩もみ オ すり身に加える
7. 温度と微生物について、文中の(1)・(2)に最も適するものをアからオまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- 微生物の繁殖に最も適している温度は約（ 1 ）℃で夏に食べ物が腐りやすいのはこのためである。冷蔵の適温である（ 2 ）℃付近でも繁殖する微生物もいるので、冷蔵庫は必ずしも安全な貯蔵庫とはいえない。
- ア -20～-15 イ -10～0 ウ 0～10 エ 20～40 オ 100

8. 次の(1)・(2)の切り方の名称を解答欄に記入しなさい。



9. 魚の天ぷらをつくる場合、次の文中のアからウまでのの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
- 揚げ油の温度は（ア 100～150℃ イ 170～180℃ ウ 200℃）が適している
10. 次の(1)から(5)の文は煮物について述べたものである。正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
- (1) 調味するときは、最初に塩、しょうゆを入れて最後に砂糖を入れる
- (2) 豆類は、途中で一度に多量の砂糖を入れて煮ると、やわらかくならない
- (3) くりの含め煮は砂糖としょうゆで調味して煮つめる
- (4) さば、いわしなどに少量の酢を使うのは、魚の臭みをとるためである
- (5) 火加減は最初は弱く、煮立ってから強くしたほうがよい
11. 次の表は、朝食献立例である。(1)・(2)の問いについて、栄養価を高める工夫として最も適するものをそれぞれアからエまでのの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

献立	材料
トースト	食パン
サラダ	バター ハム ブロッコリー きゅうり レタス サラダ油
ビネグレットソース	酢
くだもの	オレンジ
飲み物	A

- (1) トーストを変えたとしたら何がよいか。
- ア フランスパン イ ジャムパン
- ウ クロワッサン エ 卵サンドイッチ
- (2) 飲み物Aは何がよいか。
- ア レモンティー イ 牛乳
- ウ 緑茶 エ コーヒー

2級 (第56回)	問 題	1		2		3		4		5	6		7		8		9	10		11	
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)					
	解 答																				
															切り	切り					
得 点																					
学校名	高校				学年			組		番号			名前					合計			

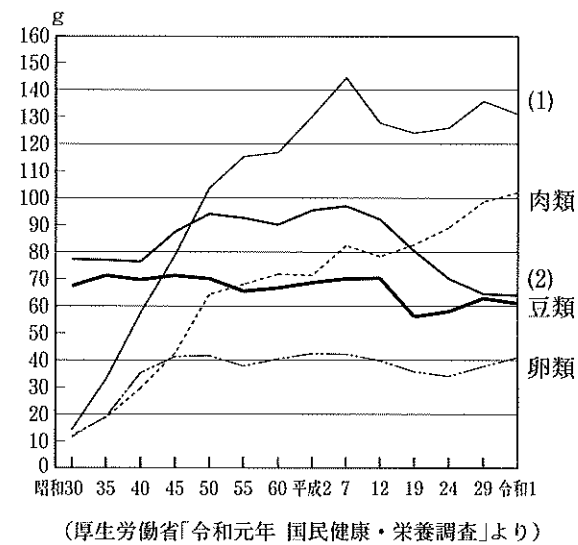
2 級 筆 記 問 題

1. 次の(1)・(2)の郷土料理について、主に食されている都道府県名をアからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) ちゃんぽん (2) ほうとう
ア 京都 イ 北海道 ウ 山梨 エ 栃木 オ 長崎

2. 次の図は食品群別摂取量の推移を示したものである。
(1)・(2)に最も適する食品群をアからウまでの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- ア 魚介類 イ 乳類 ウ 油脂



3. 次の文中の(1)・(2)に最も適する語句を解答欄に記入しなさい。
炭水化物は、(1)・水素・酸素で構成される。食べ物のなかの炭水化物は、消化酵素で消化・吸収されて1 g当たり4 kcalのエネルギーを発生する糖質と、消化・吸収されない(2)に分けられる。

4. 次の(1)・(2)の文の中で正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。
(1) 卵黄の凝固温度と卵白の凝固温度を比べると、卵黄の方が低い
(2) 10%の食塩水を作りこれに鶏卵を入れると古いものは沈み、新しいものは浮かぶ

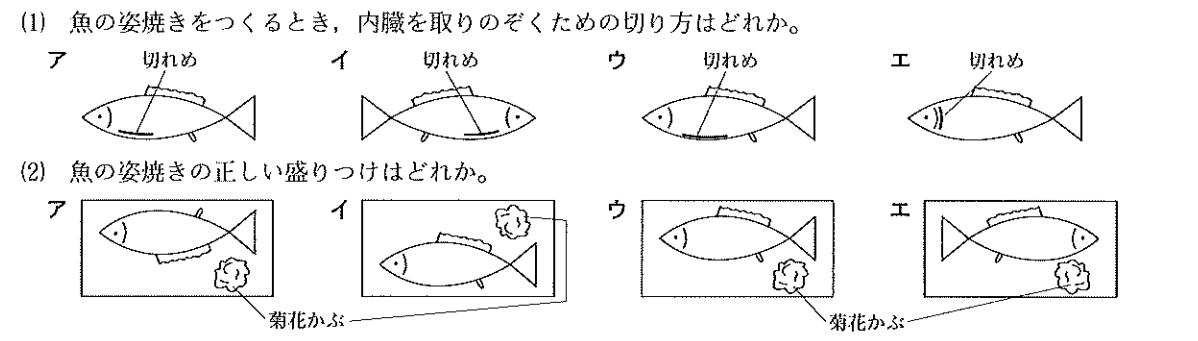
5. 次の(1)から(5)の文の中から、揚げ油の酸敗を防ぐ方法として誤っているものを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
(1) 必要以上の高温に熱しない
(2) 使用後の油は直射日光をさけ冷暗所に保存する
(3) 揚げ玉などの揚げかすはなるべく早く除く
(4) 保存容器は透明なプラスチック製がよい
(5) 揚げ物をした後の油は、新しい油と混ぜて保管しないほうがよい

6. 次の(1)・(2)の加工食品について、最も関係の深いものをアからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) チーズ (2) ショートニング
ア でんぷん イ 硬化油 ウ 硝酸カリウム エ レンネット オ 生石灰

7. 次の(1)・(2)は小麦粉の性質について述べたものである。最も関係の深い調理例を、アからエまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) 小麦粉に水を加えてこねるとグルテン膜が形成され、薄く伸ばすことができる
(2) 小麦粉の種類によって膨化法が異なる。イーストの発酵によるもの、ベーキングパウダーのガスの発生を利用するもの、卵白の起泡性を利用したものなどがある
ア クリームスープ イ 餃子の皮・めん類 ウ パン類・ケーキ類 エ 天ぷらの衣

8. 次の(1)・(2)の文に最も適する調理用語を解答欄に記入しなさい。
(1) 表面だけが白くなる程度に魚介類を熱湯に通したり、熱湯をかけたりすること
(2) 煮くずれを防ぐため、野菜の切り口の角を薄くそぎ取ること

9. 次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでの中から最も適するものを選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。



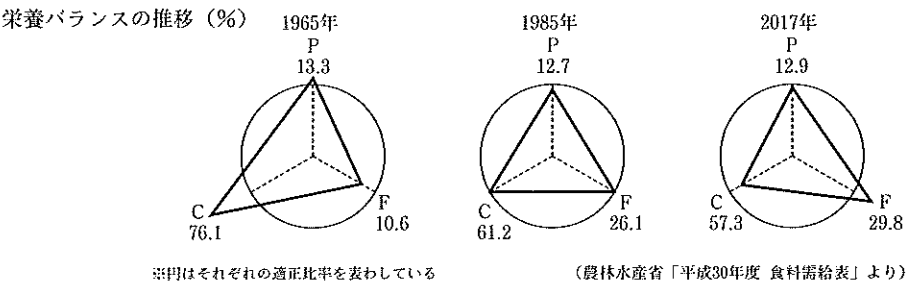
10. 次の(1)から(4)の文の中から、正しいものを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。
(1) 炒め物の油の量は、材料の約5%が適当であるが、飯やめん類を炒めるときは、全材料の10～15%の油を用いる
(2) だんごを作るとき、白玉粉は熱湯を用いてこね、上新粉は水を用いてこねる
(3) 茶わん蒸しを作るとき、蒸し器内の温度は70℃ぐらいが適当である
(4) 魚の塩焼きやバター焼きをつくるときは、最初弱火で焼いてから中火・強火にする

11. 次の(1)・(2)の料理に最も関係の深い食品を、アからオまでの中から選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。
(1) 信田煮 (2) うしお汁
ア でんぷん イ はまぐり ウ コーンスターチ エ 油揚げ オ 豆腐

2 級 (第55回)	問 題	1		2		3		4		5	6		7		8		9		10	11	
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)			
	解 答																				
得 点																					
学校名	高校		学年				組				番号		名前						合計		

2 級 筆 記 問 題

1. 次の図のC、Fの栄養素の名称を解答欄に記入しなさい。



2. 次の(1)・(2)の栄養素に最も関係の深いものをアからエまでのの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) カルシウム (2) 鉄
- ア レバーや貝類のつくだ煮などに多く含まれ、これが不足すると酸素の運搬に支障をきたし、貧血を起こし、活動が衰える
- イ 牛乳や小魚などに多く含まれ、これが不足すると骨や歯がもろくなる
- ウ いちごやみかんなどに多く含まれ、これが不足すると血管の組織がもろくなって出血しやすくなり、病気に対する抵抗力が弱くなる
- エ 豚肉や落花生などに多く含まれ、これが不足すると神経の働きが鈍く、疲労倦怠感が強くなり、むくみを生じたりする

3. 次の(1)から(5)の文の中から正しいものを二つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 日本人はふつう植物性たんぱく質と動物性たんぱく質を2：1の割合で摂っており、相対的利用効率を90％としてたんぱく質推奨量を算定している
- (2) たんぱく質推奨量はたんぱく質の失われる量を基準にして、生物価、アミノ酸価、消化吸収率、安全率など考慮して求められている
- (3) 血液中のぶどう糖は常に0.1％存在し、燃焼の際ビタミンB₁が重要な役割を果たす。血糖調節ホルモンはインスリン、アドレナリン、脳下垂体ホルモン等である
- (4) ビタミンEは血液を凝固させる作用があり、米や小麦の胚芽に多く含まれている
- (5) 植物性脂肪の中に多く含まれているリノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸は成長発育に役立つ

4. 次の(1)・(2)の文中の下線部が正しいものには○印を、誤っているものは正しい語句を解答欄に記入しなさい。

- (1) なすのぬかみそ漬けに焼きみょうばんや鉄釘を入れると、カロテノイド系色素は紫色になる
- (2) きゅうりのピクルスが黄褐色になるのは、酢によってクロロフィルが変色したためである

5. 次の(1)・(2)の製法によって作られる加工食品を、アからオまでのの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 魚肉をすりつぶして調味料を加え、つなぎにでんぷんを加えて油で揚げたもの
- (2) 精製した動植物油脂及び硬化油に炭酸ガス・窒素ガスを吹き込みクリーム性を与えたもの
- ア マーガリン イ はんぺん ウ さつまあげ エ かまぼこ オ ショートニング

6. ベーコンの主原料をA群の中から、加工方法をB群の中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- A群 ア 牛乳 イ 豚肉 ウ 夏みかん エ てんぐさ オ 牛肉
- B群 a くん煙 b 乳酸発酵 c 乳化 d 凍結乾燥 e ゼリー化

7. レトルトパウチ食品について、次の(1)から(4)の文の中から誤っているものを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) ラミネートフィルムができてから、急速に発展してきた
- (2) 食品を入れて包装してから高温で殺菌されるので、缶詰類似の食品となり、長期保存に耐える
- (3) 温度が上がれば微生物の生育活動が盛んになって、急速に腐敗するので冷蔵する
- (4) 袋に調理加工した食品を詰め、袋のまま熱湯加熱できる

8. 次の(1)から(5)の文は電子レンジ加熱の特徴について述べたものである。誤っているものを一つ選んで、その番号を解答欄に記入しなさい。

- (1) マイクロ波を食品に当て食品の分子間に生ずる摩擦熱で食品自体を発熱させる
- (2) 調理時間がきわめて短く栄養素の損失が少ない
- (3) こげ色につかないので、別の手段でこげ色をつけることがある
- (4) 電子レンジ自体は熱くならない
- (5) 水分の蒸発はない

9. 汁物の種類について、次の(1)・(2)に最も適するものをアからオまでのの中から一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

種 類	日本料理	西洋料理
澄 ん だ 汁	吸い物, すまし汁, (1)	コンソメ
濃度をつけた汁	薄くず汁, (2)	コンソメリエ
濁 っ た 汁	みそ汁, とろろ汁	ポタージュ
そ の 他	さつま汁	チャウダー

- ア のっぺい汁
- イ けんちん汁
- ウ うしお汁
- エ ボルシチ
- オ かす汁

10. 次の(1)・(2)の問いについて、アからエまでのの中から最も適するものを一つずつ選んで、その記号を解答欄に記入しなさい。

- (1) 茶わん蒸しの鶏卵とだし汁の割合（重量）はどれか。
- ア 1：1 イ 1：3 ウ 1：5 エ 1：7
- (2) たんぱく質含有量8％以下の小麦粉を使用する食品は何か。
- ア マカロニ イ 食パン ウ うどん エ スポンジケーキ

11. 次の(1)・(2)の文は、じゃがいもを材料とした調理法について説明したものである。正しいものには○印を、誤っているものには×印を解答欄に記入しなさい。

- (1) フライドポテトの作り方は、じゃがいもを拍子木切りなど適当な大きさに切り、水にさらし、水気をふきとってから150℃の油で揚げ、180℃で取り出す
- (2) マッシュポテトの作り方は、じゃがいもをさいの目切りにし、ゆでてさます。その後裏ごしにかけてバター、牛乳、こしょうを入れ、加熱しながらほどよいかたさに練る

2 級 (第54回)	問 題	1		2		3		4		5		6		7	8	9		10		11	
		C	F	(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)	A群	B群			(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)
	解 答																				
得 点	学校名																				
		高校		学年		組		番号		名前		合計									

2 級 (第53回)	問 題	1		2		3		4		5		6		7	8	9		10		11
		(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)			(1)	(2)	(1)	(2)	
	解 答																			
得 点																				
学校名	高校		学年		組		番号		名前		合計									