

文部科学省後援
2019年度 全国高等学校家庭科食物調理技術検定
4級 受検の手引

1 程 度

調理の基礎である切り方・計量ができる。
基本的な調理法の要点がわかる。

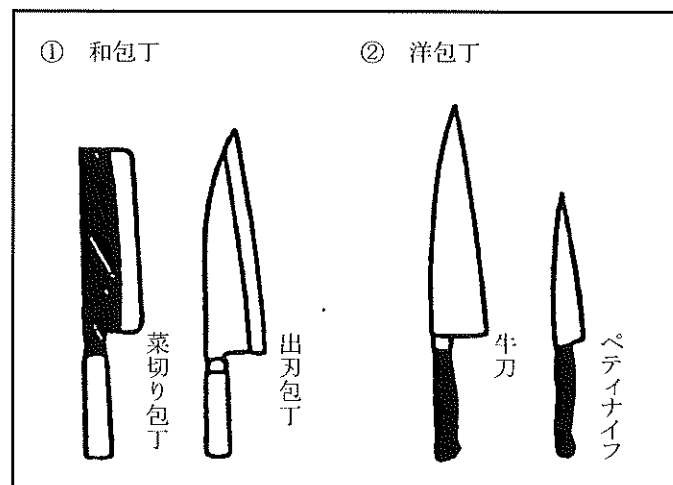
2 種目・内容

種 目	内 容	制限時間
切 り 方	材料を指定された切り方で切る。 ※	30秒
計 量	計量スプーンで指示された調味料等をはかる。 計量カップで水をはかる。 ※	2分
基 礎 知 識	調理の基本的知識をみる。	8分

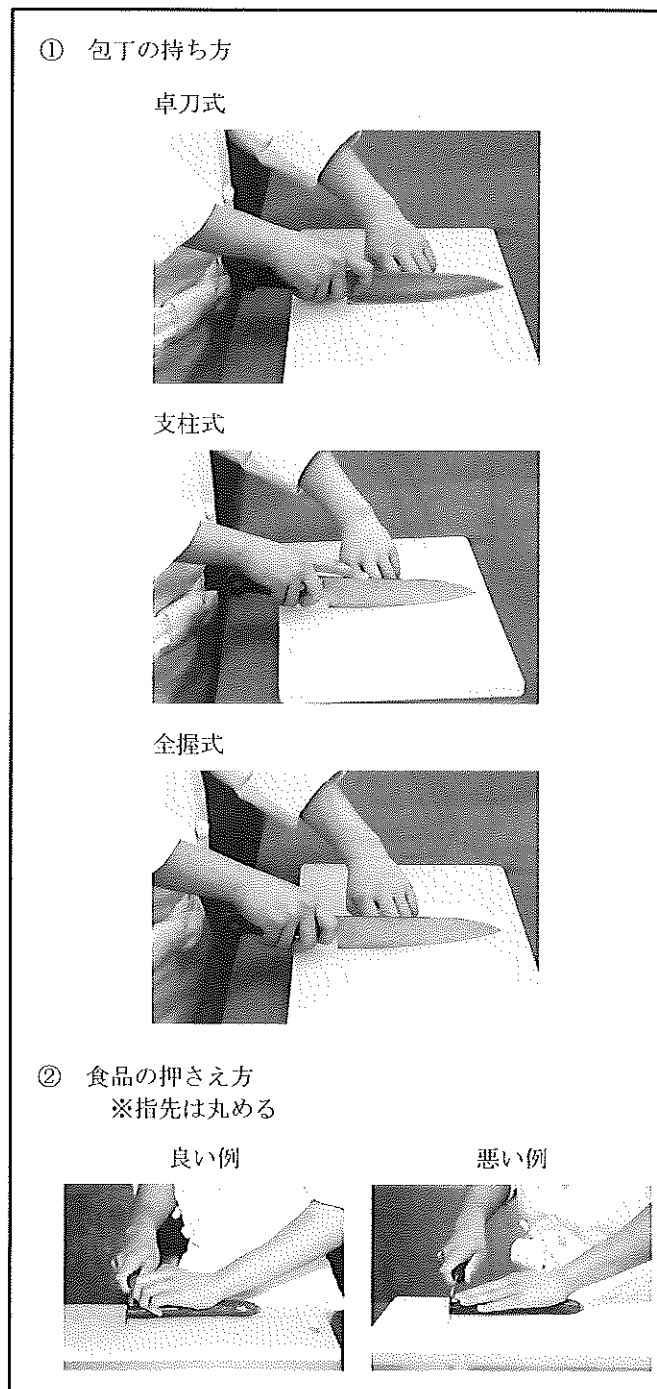
※ 切り方試験の材料と切り方の種類および計量試験の調味料等は、事前に連絡する。

3 参考資料

○包丁のおもな種類



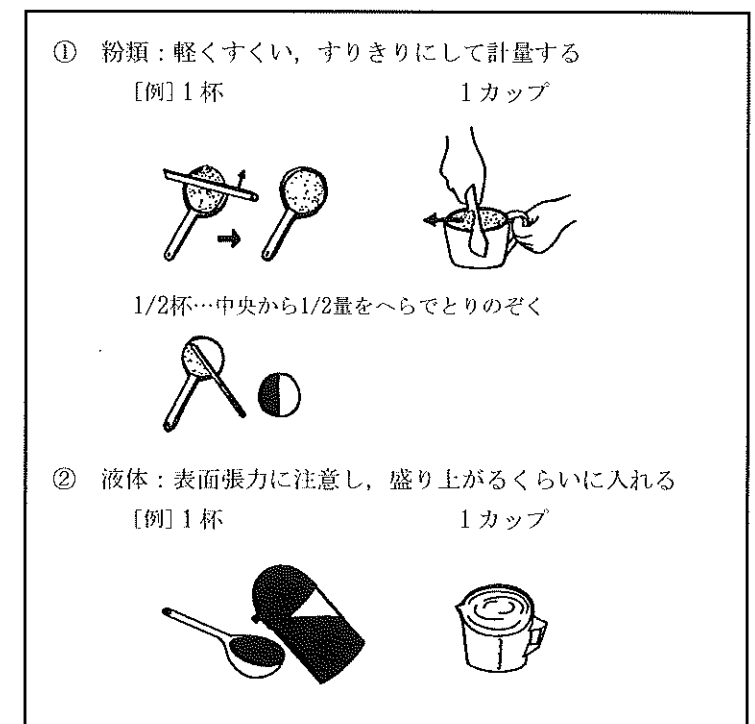
○包丁の扱い方



○計量スプーン・カップによる食品の容量と重量

食 品	小さじ (5 mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
精 白 米	—	—	170 g
小麦粉 (薄力粉)	3 g	9 g	110 g
かたくり粉	3 g	9 g	—
砂 糖 (上白糖)	3 g	9 g	130 g
みそ・しょうゆ	6 g	18 g	—
塩 (食 塩)	6 g	18 g	—
油 ・ バ タ ー	4 g	12 g	—

○計量カップ・スプーンの使い方



○炊飯の水加減

精白米を普通の硬さに炊く水の重量
 ・米の重量 (g) × 1.5

<例題>

精白米400gの炊飯に必要な水の重量はどれだけか。
 400g × 1.5 = 600g

○栄養素の種類と働き

働 き	栄養素	栄養素を含む主な食品
エネルギーの補給	炭水化物	穀類・芋・砂糖
	脂 質	食用油脂類
身体組織の構成	たんぱく質	肉・魚・卵・大豆
生理機能の調節	無 機 質	野菜・果物・海藻・牛乳
	ビ タ ミ ン	野菜・果物

○だし汁のとり方 (和風だし)

種 類	だし汁のとり方	用 途
こんぶだし	こんぶを水から入れて火にかけ、沸騰直前に取り出す。	すしめし 精進料理
かつおぶしだし	一番だし 沸騰直前にかつおぶしを入れ、沸騰したら火をとめてこす。	吸い物 茶わん蒸し
	二番だし 一番だしをとったあとのかつおぶしに、一番だしの半量の水を入れ、沸騰したら2~3分煮てこす。	煮物 みそ汁
混合だし	こんぶからだしをとり、そのあとかつおぶしを用いて一番だしの要領でとる。	吸い物
煮干しだし	水から入れて沸騰後2~3分煮出す。	みそ汁 煮物

○おもな調理器具

