

# 目次

## はじめに

## 和食検定実施要領

## 第1章 料理

### 1 和食文化の理解 I

- (1) 日本料理の変遷…………… 2
  - 1) 神話や伝説の時代…………… 2
    - ①食べ物の起源とは…………… 2
    - ②日本料理はいつ生まれたか…………… 2
    - ③箸の起源について…………… 4
  - 2) 縄文時代…………… 4
  - 3) 弥生時代・古墳時代…………… 5
    - ①稲作の浸透…………… 5
    - ②中国から見た日本の食生活…………… 5
    - ③調味料と乾燥果実…………… 5
  - 4) 飛鳥時代・奈良時代…………… 6
    - ①肉食禁止令による日本食文化の確立…………… 6
    - ②中国から箸が伝来…………… 6
    - ③塩、酢、醬…………… 7
  - 5) 平安時代…………… 7
    - ①料理好きな光孝天皇…………… 7
    - ②大饗料理の誕生…………… 8
    - ③延喜式の誕生と包丁の流行…………… 8
  - 6) 鎌倉時代…………… 9
    - ①質素な食による健康体と食事習慣…………… 9
    - ②精進料理の誕生…………… 10
  - 7) 室町時代…………… 11
    - ①包丁式の確立…………… 11
    - ②米食の一般化と本膳料理の誕生…………… 11
    - ③茶道、茶懐石の誕生…………… 12
  - 8) 安土桃山時代…………… 12
  - 9) 江戸時代…………… 13
  - 10) 明治時代以降…………… 15
- (2) 日本料理の概要…………… 17
  - 1) 日本料理の定義…………… 17
  - 2) 精進料理…………… 17
  - 3) 本膳料理…………… 19

- 4) 懐石料理（茶懐石）…………… 21
- 5) 会席料理…………… 22
- 6) 専門料理…………… 22
  - ①鰻…………… 22
  - ②天ぷら…………… 24
  - ③すし…………… 24
  - ④河豚…………… 26
  - ⑤すき焼き…………… 27
  - ⑥しゃぶしゃぶ…………… 27
  - ⑦焼き鳥…………… 27
  - ⑧すっぽん（鱺）…………… 28
  - ⑨弁当…………… 28
- 7) 郷土料理…………… 28
- (3) 日本料理の特徴…………… 32
  - 1) 神人共食という祖先の宗教観…………… 32
    - ①四季の恵み豊かな風土…………… 32
    - ②神人共食とは…………… 32
    - ③稲作文化とのかかわり…………… 33
    - ④日本料理の主な調理法…………… 34
    - ⑤料理、器を目でも愛でる…………… 34
    - ⑥外来食がいつしか日本の専門料理に…………… 35
  - 2) 日本の風土とのかかわり…………… 35
    - 暦について…………… 35
  - 3) 定式…………… 41
    - ①陰陽五行説…………… 41
    - ②走り・旬・名残…………… 42
    - ③切り方（包丁文化）…………… 43
    - ④盛り付け…………… 45
    - ⑤献立…………… 47

### 2 日本料理の食材

- (1) 四季を味わう…………… 49
  - 1) 春の食材と料理…………… 50
  - 2) 夏の食材と料理…………… 59
  - 3) 秋の食材と料理…………… 70
  - 4) 冬の食材と料理…………… 80
  - 5) 季節を問わず使われる食材…………… 90
- (2) 味を深める…………… 95
  - 1) 料理とだし、調味料…………… 96
    - ①だし…………… 96
    - ②調味料…………… 103

2) 料理とあしらい	112
(3) 言葉を楽しむ	118
1) 料理名と語源	119
①吸い物・汁物	119
②造り	120
③煮物	121
④焼き物	124
⑤蒸し物	127
⑥揚げ物	129
⑦和え物	130
⑧珍味・その他	131
⑨禅寺での隠語	134
2) 調理上の用語	136

### 3 日本料理のしきたり

(1) 歳時に親しむ	139
1) 正月のおめでたい料理	139
①「正月」とは	139
②門松	139
③注連飾り	139
④鏡餅	140
⑤お節料理	141
⑥お屠蘇	143
⑦雑煮	143
2) 冠婚葬祭の料理（お祝い、儀式の料理）	144
3) 歳時と年中行事	149
①お食い初め	149
②七五三	149
③長寿の祝い	150
④お盆	152
⑤中秋の名月（お月見）	153
⑥大晦日	154
4) 五節供（五節句）にちなんだ料理	154
①人日	154
②上巳	155
③端午	156
④七夕	157
⑤重陽	158
(2) いわれを知る	159
1) 縁起物	159
①松竹梅	159
②紅白	159
③蝶	160
④熨斗	160
⑤鶴亀	160

⑥末広	161
⑦吉祥文字	161
⑧出世魚	161
⑨鯉	162
⑩福寿草	162
⑪馬尾藻	163
⑫七福神	163
⑬福笹と熊手	163
⑭招き猫	164
⑮盛り塩	164
⑯榊	164
⑰奇数	165
⑱南天	165
2) その他	165
①水引	165
②三方	166
③紙搔敷の折形	166
④左上位	167
⑤四君子	168
⑥一膳飯	168
⑦影膳（陰膳）	168
3) 「ハレ」と「ケ」	169

## 第2章 接遇

### 1 和食文化の理解Ⅱ

(1) 日本料理のおもてなし	172
1) 以心伝心	172
2) 「いただきます」と「ごちそうさま」	172
3) 喜心・老心・大心とは	173
(2) 日本料理の器	173
1) 陶磁器	173
①器の形による分類	173
②焼き物の作成工程	175
③焼き物の種類による分類	175
④産地による分類	176
⑤手法、技法による分類	180
⑥釉薬による分類	182
⑦装飾による分類	183
2) 漆器	183
①代表的な塗り物	184
②漆器の手法	185
③お膳と漆器	186
④漆器の扱い方	188
(3) 日本料理と箸	190
1) 箸の歴史	190

2) 箸の種類	190	2) 身だしなみについて	213
①ハレの箸とケの箸	190	①髪の毛	213
②割り箸	191	②香水	213
③取り箸と手元箸	192	③メイク	213
④料理箸	192	④装身具（アクセサリ）	213
⑤茶事用の箸	192	⑤靴	214
⑥塗り箸について	193	⑥懐紙	214
3) 箸袋（関東）・箸紙（関西）	193	3) 席に着いたら	214
4) 箸置き	194	①姿勢よく座る	214
5) 箸使いとタブー	194	②足元	216
(4) 日本酒の知識	196	③バッグの位置	216
1) 日本酒の成り立ち	196	4) おしぼりについて	217
①日本酒（清酒）とは	196	5) ナブキンの使い方	217
②歴史	196	①ナブキンの意味	217
③原料	197	②ナブキンを取るタイミング	217
④製造工程	197	③ナブキンの使い方	217
2) 酒の種類と特徴	199	④ナブキンの置き方	218
①酒税法	199	6) 和食を楽しむために	218
②特定名称酒	200	①日本料理の特徴	218
③呼び名と味わいの特徴	200	②サービスする人への配慮	219
3) 日本酒をおいしく飲むために	201	7) 食事中に気を付けたいこと	220
①味の基準	201	①食事のスタート	220
②温度による味わい	201	②してはならない格好	220
③季節を感じさせる酒	203	③会話について	220
(5) 日本茶の知識	204	8) 作り手へのマナー	221
1) 日本茶の種類と特徴	204	①熱いものは熱いうちに	221
①日本茶の歴史	204	②好き嫌い	221
②お茶の種類	204	③アレルギー	221
③日本茶の分類	205	④タバコ	221
2) おいしい淹れ方	209	⑤わからないことがあったら	221
①水について	209	9) 飲み物の作法	221
②湯の温度と抽出時間	209	①乾杯と献杯	221
③湯の量	210	②日本酒のお酌	222
④茶葉の量	210	③お茶	223
⑤淹れ方の留意点	210	10) 器の扱い方	223
⑥それぞれのお茶の淹れ方	210	①手に持ってよい器	223
		②いただくとき	223
		③蓋物の扱い	224
		④食後の器への配慮	224
		11) 美しく見えるいただき方	224
		①一口でいただける大きさを 考える	224
		②食べる順序	225
		③音	225
		④口元	225
		12) 美しい箸使い	226

## 2 食事作法

(1) 日本料理店での食事作法	212
1) 和食をいただく前に	212
①TPOにあった服装	212
②予約	212
③食事中に中座しないために	212
④コート類について	213
⑤携帯電話はマナーモードに	213
⑥子供連れの配慮	213

①割り箸の扱い	226
②箸袋の扱い	226
③箸と箸置き	227
④箸の取り上げ方と置き方	228
⑤箸の持ち方	229
⑥箸と器の扱い	230
13) 和食店でのコース料理の作法	231
14) その他の料理の作法	244
①盛り合わせになった料理	244
②鍋料理	244
③その他専門料理	246
④お弁当	247
(2) 異文化の食事作法	248
1) 文化の違いによる作法の違い	248
①ナイフとフォークの文化	248
②スプーンの文化	250
③箸の文化	251
④手食の文化	252
2) 西洋料理の食事作法	252
3) 中国料理の食事作法	259
4) 韓国料理の食事作法	265
5) インド料理の食事作法	270

## 和食検定・基本編 練習問題／解答

第1章 料理	333
第2章 接遇	335
第3章 和食基礎英語	337
解答	339

参考文献	340
------	-----

索引	344
----	-----

## 第3章 和食基礎英語

### 1 和食基礎英会話

(1) 英語は怖くない	278
(2) 接客の基本フレーズ	282
(3) 役に立つ基本的なフレーズ	286
(4) 電話による応対	288
(5) 入店からお見送りまで	291
1) ご案内	291
2) ご注文	294
3) 料理の提供	298
4) クレーム&トラブル	301
5) 会計	303
6) お見送り	306

### 2 和食基礎単語集

■必須英単語	308
■参考英単語	317