

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 接客	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