

とくていぎのうごう
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
外食業技能測定試験 学習用テキスト

いんしょくぶつちょうり
【飲食物調理】

初版(3月11日)

2019年3月

いっば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 >

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 とくていぎのう ごう がいしょくぎょうぶんや いんしょくてん はたら ひつよう
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
きほんてき ちしき ぎのう しょうかい つか にほんご がいしょくぎょうぶんや いんしょく
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
てん はたら ひつよう きほんてき
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。

とくていぎのう ごう ざいりゅうえ かく え ぎのうしけん かもく こうせい
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」 |

がくしゅうよう かもく こうせい
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。

がいしょくぎょうぶんや いんしょくてん はたら ひつよう おも ちょうりぎょうむ かん いんしょくぶつちょうり
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
しょうかい
紹介しています。テキストでは、業務に必要な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
はたらきんむさき ちが ばあい きほんてき かんが かつ おな きんむさき かつ ちが
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。

もくじ 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

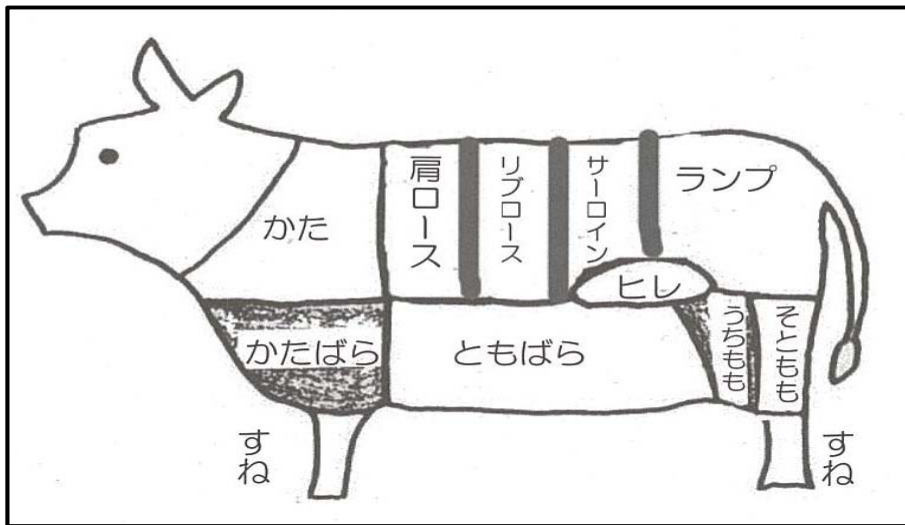
5. 労働安全衛生に関する知識

- (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

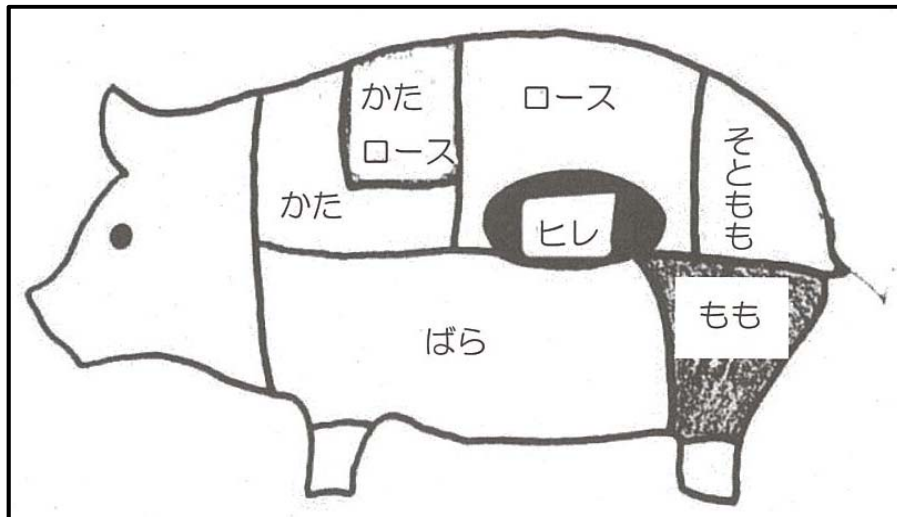


部位	特徴	主な適した料理
かた	ややかたく脂肪分が少ない赤身肉。エキス分やコラーゲンが多くなっています	煮込み料理、スープの原料 など
かたばら	赤身と脂肪が層になっている。かためです	煮込み料理 など
肩ロース	やや筋が多いが、脂肪分が適度にある。風味がよい	しゃぶしゃぶ、スキヤキ、焼肉 など
リブロース	きめが細かい。肉そのものを味わう料理に適しています	しゃぶしゃぶ、スキヤキ、ステーキ など
サーロイン	きめが細かい。肉質は最高です	ステーキ、ローストビーフ など
ヒレ	きめの細かいやわらかな部位。脂肪分がすくないため、揚げ物に適しています	ビールカツ、ステーキ など
ランプ	味に深みがあり、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 筋が多くてかたい。長時間煮ること ちようじかん に でコラーゲンがとけだし、やわらかくなります。	シチュー、カレー、煮込み料理 に こ りようり 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

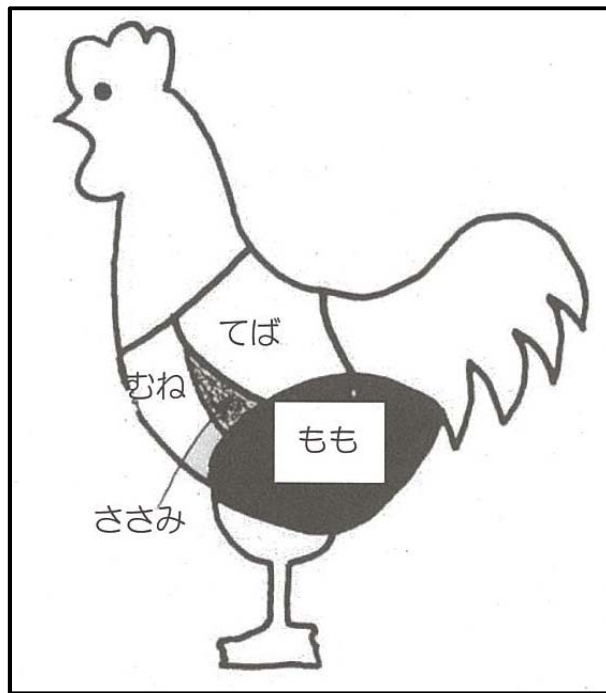
② 豚肉の部位の特徴と主な適した料理



部位	特徴	主な適した料理
かた	きめが粗く あら かため。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ます	シチュー、ポークビーンズ など
肩ロース	きめはやや粗くかため。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。外側の脂肪にうまみがあります	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る。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

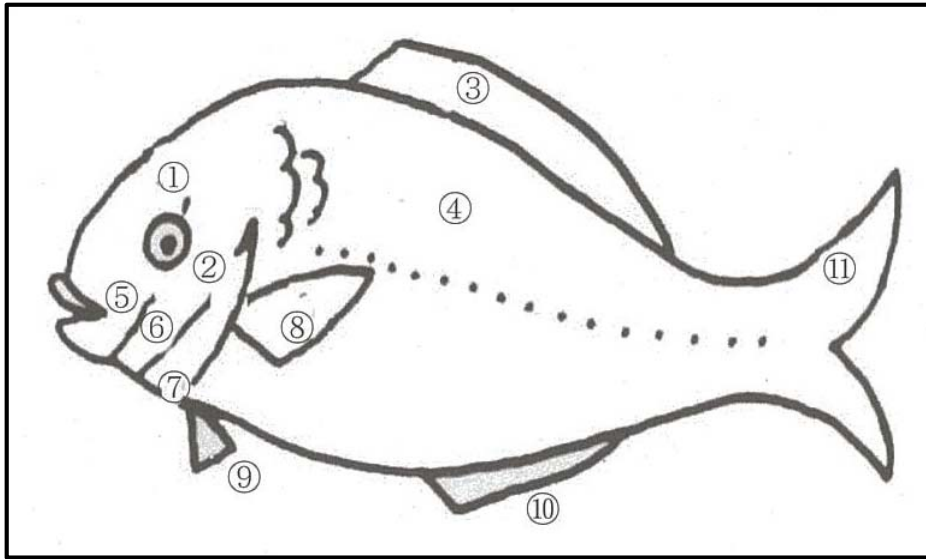


部位	特徴	主な適した料理
もも	肉の中に脂肪が入っている。そしてよくしまっているため、味にコクがあります。むねに比べるとややかため	照り焼き、チキンカツ、からあげなど
むね	やわらかく、味もたんぱくであっさりしています。脂肪が少ない部位です	みず煮、蒸し鶏 など
ささみ	もともと脂肪が少なく、味もたんぱくであっさりしています	フリッター、茶わん蒸し など
てば	コラーゲンが豊富に含まれています	からあげ、煮込み、焼き鳥 など

※ 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) ぎよかいらい 魚介類について

① さかな きほんてき ぶ い 魚の基本的な部位



①	め	②	うぐいす ^{ほね} 骨	③	せびれ
④	そくせん	⑤	ほほ ^{ほね} 骨	⑥	えらふた
⑦	かま	⑧	むね ^{ほね} 胸ひれ	⑨	はら ^{ほね} 腹ひれ
⑩	しりひれ	⑪	おひれ		

② だいひょうてき ぎよかいらい しゆん 代表的な魚介類と旬













しゆん ぎよかいらい やさい かじつ しょくざい しんせん いちばん た じき にほん だ
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
いひょうてき さかな しゆん しょうかい
表的な魚の旬を紹介します。

しゆん きせつ 旬の季節	だいひょうてき ぎよかいらい 代表的な魚介類
はる 春	サワラ、フナ、マダイ、アサリ、ワカメ
なつ 夏	アユ、スルメイカ、マイワシ、マアジ、ホタテ
あき 秋	カツオ、サケ類 ^{るい} 、サンマ、マサバ
ふゆ 冬	タラ類 ^{るい} 、ハタハタ、ホッケ、フグ、ブリ、マグロ類 ^{るい} 、車えび ^{くるま} 、ズワイガニ、カキ

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

(3) 野菜・果実類について

① 主な野菜の種類

しゅるい 種類	やさいれい 野菜例
<p>こんさいるい 根菜類</p>	<p>だいこん、にんじん、さといも、かぶ、ごぼう、れんこん、じゃがいも</p> <p>(イメージ写真)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>にんじん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>れんこん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>じゃがいも</p> </div> </div>
<p>ようけいさいるい 葉茎菜類</p>	<p>はくさい、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、レタス、ふき、しゅんぎく、<small>みずな</small>水菜</p> <p>(イメージ写真)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>はくさい</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>キャベツ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>たまねぎ</p> </div> </div>
<p>かさいるい 果菜類</p>	<p>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</p> <p>(イメージ写真)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>なす</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>トマト</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>きゅうり</p> </div> </div>
<p>かじつてきやさい 果実的野菜</p>	<p>いちご、メロン、すいか</p> <p>(イメージ写真)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>いちご</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>メロン</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>すいか</p> </div> </div>

② ^{おも やさい かじつ しゆん} 主な野菜・果実の旬

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

^{しゆん 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 はな} 菜の花、アスパラガス、そらまめ、いちご
^{なつ} 夏	きゅうり、トマト、ゴーヤー、ピーマン、すいか、もも
^{あき} 秋	さつまいも、くり、シメジ、ギンナン、かき、なし
^{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、^{しゆん きせつ} 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ります(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、調味料を漬け込んだりします。

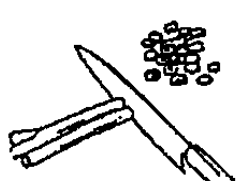

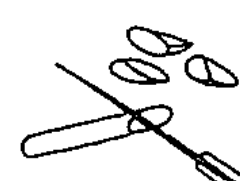


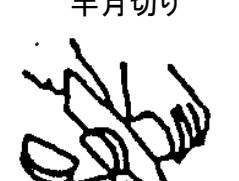

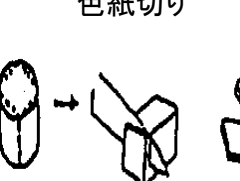



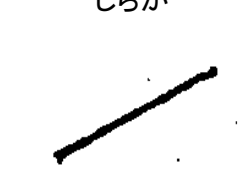

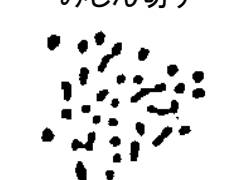


② 注意事項

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、加熱調理したあとの食品や殺菌したあと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行ってはいけません。

(2) 野菜の下処理について

① 野菜の代表的な切り方

<p>こぐちぎ 小口切り</p>  <p>ほそなが やさい わぎ 細長い野菜をうすい輪切 りします</p>	<p>ななき 斜め切り</p>  <p>ほそなが やさい なな 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</p>	<p>らんぎ 乱切り</p>  <p>いってい おお ふとくてい 一定の大きさで、不特定 の形にして切ります</p>	<p>ささがき ささがき</p>  <p>さき は 笹の葉のようにうすく切 ります</p>
<p>わぎ 輪切り</p>  <p>き くち えんけい 切り口が円形になるよう に、一定の大きさで切ります</p>	<p>はんげつき 半月切り</p>  <p>わぎ は 輪切りしたものをさらに半 分にします</p>	<p>いちようき いちよう切り</p>  <p>はんげつき はんぶん き 半月切りをさらに半分 に切ります</p>	<p>しきしぎ 色紙切り</p>  <p>ざいりょう せんご しかく 材料を3cm前後の四角に 切ります</p>
<p>たんざくき 短冊切り</p>  <p>ざいりょう なが 材料を4~5cmの長さ、1 cmの厚さで切ります</p>	<p>ひょうしぎき 拍子木切り</p>  <p>ざいりょう なが 材料を4~5cmの長さ、1 cm角の棒状に切ります</p>	<p>せんぎ 千切り</p>  <p>ざいりょう たて ほそ き 材料を縦に細く切ります</p>	<p>しらが しらが</p>  <p>ほそ せんぎ ごく細い千切りのことです</p>
<p>かつらむき かつらむき</p>  <p>だいこん かわ 大根などの皮をうすくむく ことです</p>	<p>みじん切り みじん切り</p>  <p>こま 細かくきざむことです</p>	<p>サイの目切り サイの目切り</p>  <p>りっぽうたい き 1cmの立方体に切ること です</p>	<p>あられ切り あられ切り</p>  <p>サイの目より小さく、みじ ん切りより大きく切ること です</p>

② かつぺん防止^{ぼうし}

かつぺんとは、主に^{おも}野菜^{やさい}を切った^きあとに、その切り口^きが^{くち}変色^{へんしよく}することをいいます。これは、野菜^{やさい}に含まれてい^{ふく}る物質^{ぶつしつ}と酸素^{さんそ}が反応^{はんのう}して変色^{へんしよく}します。かつぺんを防止^{ぼうし}するためには、次^{つぎ}のような方法^{ほうほう}で対応^{たいおう}します。野菜^{やさい}によって^{たいおうほうほう}対応方法^{こと}が異なります。

- ア. 水^{みず}につける(酸素^{さんそ}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^{しょくえんすい}につける : りんご、なし など
- ウ. 酢水^{すみず}につける : ごぼう、れんこん など

(3) ぎょかいりい したしより 魚介類の下処理について

① さかな だいひょうてき かなた さんまい 魚の代表的なさばき方(三枚おろし)

さかな のさばきかたの 1 しゆ 種です。さいしよ さかな あたま ないぞう と のぞ 魚の頭と内蔵を取り除きます。そのあとに、ほうちよう なかほね 包丁を中骨にそって、みぎみ ひだりみ なかほね 左身と中骨の3つに切りわけるとをいいます。さしみ 刺身をつくるときによく利用されます。

② かこう さかな めいしやう 加工された魚の名称

いんしょくてん 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)。おも すいさんかこ 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 : かこう 加工されていない状態(まるさかな 丸魚ともいいます)
- イ. セミドレス : ないぞう と のぞ じやうたい 内蔵のみを取り除いた状態
- ウ. ドレス : あたま ないぞう と のぞ じやうたい 頭、エラ、内蔵を取り除いた状態
- エ. フィーレ : なかほね と のぞ じやうたい ドレスから、中骨、ヒレ、尾ひれを取り除いた状態

※ すいさんか こうかいしゃ 水産加工会社によって、めいしやう 名称とそのていぎ ちが ばあい 定義が違います

3. かくちようりほうほう各調理方法かんに関する知識ちしき

(1) 加熱調理

火、蒸気、電気などによって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、米に水をすわし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℃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か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。茹で湯にじゅうそうをいれると、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℃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

すこ あぶら こうおん かねつ つか しょくざい こうおん ま かねつ ちょうり ほうほう
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。

しょくざい ひょうめん みじか じかん かねつ かお ふうみ しょくざい ないぶ
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う、炒め調理の特徴が失われます。

<調理例>

やさしいた ちゅうかいた
野菜炒め、中華炒め、スクランブルエッグ など

⑤ 煮る

しょくざい さとう つか する ちょうり ほうほう
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。

に おんど つうじょう ちょうみえき ふつとう しょくざい そしき
煮るときの温度は、通常、調味液が沸騰する100℃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℃くらいの温度で長い時間煮る場合もあります。

に ちょうり とくちょう しょくざい ちょうり さかな ほね
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ることです。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>

にく ごもくに ぶた かくに
肉じゃが、五目煮、きんぴら、豚の角煮 など

⑥ 焼く

しょくざい ひ つか たか おんど ちょうり ほうほう
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。

や ちょうり や かた しゆるい りょうり
焼き調理の焼き方にはいくつかの種類があります。あぶる料理もその1つです。

や りょうり しょくざい ちよくせつひ ねつ た しょくざい にお じょうはつ
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。

しょくざい ちよくせつひ や じかびや てっばん や かんせつや
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>

さいきょうや て や
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ぜれば、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、まぜ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使います。

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 いっぱんてき かねつ まき 熱源はガス。一般的な加熱機器</p>	<p>IHレンジ</p>  <p>ねつげん でんき いっぱんてき かねつ まき 熱源は電気。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ょう 熱源はガス。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>ゆでめんき 麺器</p>  <p>めんい 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>りったいきすいほんき 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

たくじょうすいはんき
卓上炊飯器



たくじょう
卓上のごはんを炊く機器

ライスウォーマー



炊いたごはんを温かく保温する機器

やきものき
焼物器



焼き調理をおこなう機器

ブレイジングパン



たいりょうちょうり
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

ジェットオーブン



ベルトコンベア式のオーブン

かいてんがま
回転釜



たいりょうちょうり
大量調理で使用する機器。主に炒める、煮る調理で使用

※ 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

れいぞうれいとうこ
冷蔵冷凍庫



しょくひん れいぞうれいとうこ ほかん きき
食品を冷蔵、冷凍で保管する機器

がたれいぞうれいとうこ
テーブル型冷蔵冷凍庫



さぎょうだい れいぞうれいとうこ
作業台をかねた冷蔵冷凍庫

れいぞうれいとうこ
冷蔵ショーケース



れいぞうれいとうこ
ショーケースをかねた冷蔵庫

れいぞうれいとうこ
プレハブ冷蔵冷凍庫



おおがた れいぞうれいとうこ しつないぜんたい れいぞうれいとうこ
大型の冷蔵冷凍庫。室内全体が冷蔵庫・冷凍庫となっている

せいひょうき
製氷機



こおり きき
氷をつくる機器

ブラストチラー



かねつ しょくひん きゅうそくれいやく きき
加熱された食品を急速冷却する機器

しんくうれいやくき
真空冷却器



かねつ しょくひん きゅうそくれいやく きき
加熱された食品を急速冷却する機器。ブラストチラーより強力

※ しゅってん かぶしきかいしゃ
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 しょうき 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 しょうき ちょうり き ぐ じどう あら 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 しょうき 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>さっきん こ 殺菌庫</p>  <p>しがいせん ねっふう ちょうり き ぐ びひん さつ 紫外線や熱風で調理器具・備品を殺 菌する機器</p>		

※ しゅってん かぶしきかいしゃ
出典:株式会社フジマックHPより

④ その他機器

フードスライサー



しよくざい 食材をスライス(カット)する機器

こがたちょうりき 小型調理器



こがた しよくざい 小型の食材をスライス(カット)する機器

カッターミキサー



しよくざい 食材をきざんでまぜる機器

かわむき器



じどう かわむき器 自動で皮をむく機器

しんくうほうそうき 真空包装機



しよくざい しんくう ほうそうき 食材を真空で包装する機器

じどう てゆひしょうどくき 自動手指消毒器



てをかざすとじどう てゆひしょうどくき 手をかざすと自動で消毒ができる機器

※ しゅってん かぶしきかいしゃ 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

<p>フライパン</p> 	<p>ちゅうかなべ べきんなべ 中華鍋(北京鍋)</p> 	<p>ちゅうかなべ かんどんなべ 中華鍋(広東鍋)</p> 
<p>シャーレン^{なべ}鍋</p> 	<p>りょうり^{なべ} 料理鍋</p> 	<p>ずんどう 寸胴</p> 
<p>あ^{なべ} 揚げ鍋(てんぷら鍋)^{なべ}</p> 	<p>ゆきひら^{なべ} 雪平鍋</p> 	<p>かたて^{なべ} 片手鍋</p> 
<p>む^き 蒸し器(鍋)^{なべ}</p> 	<p>やかん(ケトル)</p> 	

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

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>※ いっぼんてき 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>き パン切りナイフ</p>  <p>※ パンを切る包丁</p>	<p>いた まな板</p> 

③ おも ようきかんけい
 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)</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 さんぎょうかぶしきがいしゃ
 出典:スギコ産業株式会社カタログより

④ ④ た おも びひん その他の主な備品

<p>スパテラ</p> 	<p>へら</p> 	<p>さいばし</p> 
<p>おたま</p> 	<p><small>ちゅうかよう</small> 中華用おたま</p> 	<p>レードル</p> 
<p><small>あわ</small> 泡だて</p> 	<p><small>あみ</small> すくい網</p> 	<p><small>わめん ちゅうかめん</small> てぼ(和麺、中華麺)</p> 
<p><small>みやじま</small> しゃもじ(宮島)</p> 	<p><small>けいりょう</small> 計量カップ</p> 	<p><small>けいりょう</small> 計量スプーン</p> 

※ しゅってん 出典: さんぎょかぶしきかいしゃ 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>温度計</p> 	<p>温度計(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</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、大きなけ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	よそ見をしながら包丁で野菜をきっていた
手をやけど	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った
足をやけど	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	濡れている床の上を走ってころんだ
指を切断	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	ガスレンジの火をつけっぱなしにして、調理場を離れた

このようなけ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、できるだろうと臆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、何度かに分けて運びます。

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。

床がぬれていると、滑って転ぶ危険性があります。また、細菌やかびは、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かび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をします。
- 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、よそ見や考えごと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、「包丁がとおります」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、ひびが入ったりしますので、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割れたときは、割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。水分をとってから使用しまし
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、作業の不手際からおきますので、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. コードがすり切れていたら、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

かさい はっせい ばあい すみ しょうかかつどう おこな ひごろ しょうかき ばしょ かくにん
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。

ひ てんじょう ひ いきお つよ ばあい ひなん
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。

< おわりに >

本「^{ほん} ^{いんしょく} ^{ちようり} 飲食物調理」のテキスト作成にあたっては、^{がいしょ} ^{ぎやう} 外食企業や、^{がいしょ} ^{けんたい} 外食関係団体、^{がくし} ^{けいけん} ^{しや} 学識経験者の御協力を得て、^{いっばん} 一般
^{しゃだん} ^{ほうじん} ^{にほん} 社団法人日本フードサービス協会がとりまとめました。

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^{ねん}年 3^{がつ}月

いっばんしゃだんほうじん 一般社団法人 ^{にほん} 日本フードサービス協会 ^{きやうかい}