

和食クイズ 33 選

うま味・だしについて

問題 1 : 舌で感じるおいしさには、5つの味、五味があります。「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」ともう一つは何でしょう？

答え : 「**うま味**」、五味を一つずつ言ってもらうのもよいでしょう。

問題 2 : 「うま味」を発見したのはどこの国の人でしょう？

答え : **日本**、1908年に池田菊苗博士によって昆布だしに含まれるグルタミン酸が発見されました。

問題 3 : 「だし」には「うま味」がたくさん含まれています。だしの材料で海に生えている海藻は何でしょう？

答え : **昆布**、ほとんどが北海道産、利尻昆布、羅臼昆布、日高昆布、真昆布などがある、グルタミン酸といううま味の素を多く含んでいる。

問題 4 : 「だし」には「うま味」がたくさん含まれています。だしの材料で海の魚を原料としているものは何でしょう？

答え : **かつお節**、**煮干し** (いりこ)、**焼きあご**、**焼き干し** その他地域により様々、イノシン酸といううま味の素を多く含んでいる。

問題 5 : 「だし」には「うま味」がたくさん含まれています。だしの材料でキノコを原料としているものは何でしょう？

答え : **干しいたけ**、**グアニル酸**といううま味の素を多く含んでいる。

問題 6 : 「だし」について正しいものはどれでしょう？

A.だしはカロリーが高いので取りすぎると太る B.だしは塩分が高く健康に良くない C.だしを使うと塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康に良い

答え : **C**、うま味が満足感を高める。

調味料について

問題 7 : 和食において重要な5つの調味料があります。加える順番で「さ (砂糖) し (塩) す (酢) せ (しょうゆ) そ」と言いますが、さて、「そ」は何でしょう？

答え : **みそ**、**噌 (そ)** = みその意味、しょうゆは昔は「せうゆ」と書いた。

問題 8 : 日本にはしょうゆ、みそなどの伝統的な発酵調味料があります。発酵調味料を作るのになくてはならない微生物(カビ)は何でしょうか?

答え : **麹菌**、日本にしかない「国菌」、米麹、麦麹、豆麹などがある。

問題 9 : 次の中で発酵調味料はどれでしょう?

A.とんかつソース B. 酢 C.トマトケチャップ D.マヨネーズ

答え : **B**、他にみそ、しょうゆ、日本酒、みりん、魚醤などがある。

問題 10 : しょうゆにはこいくちしょうゆとうすくちしょうゆがあります。色の濃淡を表していますが、塩分濃度が高いのはどちらでしょう?

答え 10 : **うすくちしょうゆ**、こいくちは約 16%、うすくちは約 18%

問題 11 : 発酵調味料の他に発酵食品があります。次のうち発酵食品でないものはどれでしょう? A.納豆 B.ぬか漬け C.豆腐 D.甘酒

答え : **C**、ヨーグルト、チーズ、パン、カビ付けした鰹節=枯節なども発酵食品

食材・旬について

問題 12 : 四季の変化がある日本の食材には 1 年の内で一番たくさんとれて、おいしくて、栄養もあって、値段も安い時期があります。その時期を何と言うでしょう?

答え : **旬**、季節真っ只中を「旬」、先取りする「走り」、終わりに近づいた「名残り」がある。

問題 13 : 秋刀魚(さんま)やキノコの旬はどの季節でしょう? A.春 B.夏 C.秋 D.冬

答え : **C**、さば、栗やぶどうなども秋が旬

問題 14 : 鰯(ぶり)や白菜の旬はどの季節でしょう? A.春 B.夏 C.秋 D.冬

答え : **D**、ぶりは西日本では正月に食べる地域が多い、大根やみかんも冬が旬

問題 15 : あさりや蛤(はまぐり)、筍(たけのこ)の旬はどの季節でしょう?

A.春 B.夏 C.秋 D.冬

答 : **A**、そら豆やグリーンピースも春が旬

問題 16 : 鰯(あじ)や鮎(アユ)、きゅうりやなすの旬はどの季節でしょう?

A.春 B.夏 C.秋 D.冬

答え : **B**、かつお、トマトやとうもろこし、かぼちゃなども夏が旬

調理方法（技術）・調理道具について

問題 17：和食には基本的な5つの調理法（五法）があります。焼く、煮る、蒸す、揚げる
もう一つは何でしょうか？

答え：切る、生ということ、刺身：平づくり、うすづくり、糸づくりなど、その他
焼く、煮る＝魚、野菜など、蒸す＝茶わん蒸しなど、揚げる＝てんぷらなど

問題 18：和食の特徴を表した言葉で「五色」（ごしき）というのがあります。5色の食材を
組み合わせているより豊かな料理になるように工夫して調理します。五色とは
青（緑）、黄、白、黒、もう一つは何でしょうか？

答え：赤、食器や料理に添えられる葉や花などの色彩もその一つ、お椀や重箱は黒塗りや
朱塗りが多い。茶碗蒸しを例にとってみると卵の地が白、しいたけが黒、海
老が赤、みつばが緑、ゆずが黄と五色がすべて揃っている。

問題 19：包丁には和包丁、洋包丁、中華包丁などがありますが、次の中で和包丁はどれで
しょうか？ A.牛刀 B.出刃包丁 C.三徳包丁 D.ペティナイフ

答え：B、洋包丁の両刃に対して和包丁は片刃、出刃の他刺身（柳刃）包丁、薄刃包丁
などがある。

正月・五節供の料理・食べものについて

問題 20：お正月の料理と言えば「おせち料理」です。おせち料理と関係のないものは次の
うちどれでしょう？ A.黒豆 B.数の子 C.田作り（ごまめ） D.柏餅

答え：D、柏餅は5月5日「端午の節供」の食べもの、A、B、Cはおせち料理の定番＝
祝い肴三種、関西はたたきごぼうが入る。

問題 21：1月7日は「人日（じんじつ）の節供」、七草の節供ともいいます。この日に食べ
るものは何でしょう？

答え：七草がゆ、七草＝せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、
すずしろ

問題 22：3月3日は「上巳（じょうし）の節供」、桃の節供ともいい雛祭りの日です。次の
うち関係のないものはどれでしょう？

A.ひし餅 B.あられ C.団子 D.蛤のお吸い物

答え：C、団子は9月～10月のお月見の時に食べる。桃の節供はA、B、Dの他白酒、
がある。

問題 23 : 5月5日は「端午（たんご）の節供」、子どもの日です。この日に食べるものは何でしょう？

答え : **かしわ餅、ちまき**（東日本はかしわ餅が多く、西日本はちまきが多い）

問題 24 : 7月7日は「七夕（しちせき）の節供」、たなばたとも読みます。この日に食べるものは何でしょう？

答え : **そうめん**、古くは小麦粉をひも状に練って揚げた「索餅（さくべい）」というものを食べていました。これが「素麺」の原型だといわれています。

問題 25 : 9月9日は「重陽（ちょうよう）の節供」、菊の節供、栗の節供ともいいます。次のうち重陽の節供に関係のないものはどれでしょう？

A.栗ご飯 B.菊酒 C.菊のお浸し D.かぼちゃ

答え : **D**、かぼちゃは12月の冬至の日に食べる。

しきたり・マナーについて

問題 26 : 食事のあいさつ「いただきます」は日本のすばらしい習慣です。どのような意味があるのでしょうか？

答え : **自然への感謝の気持ちを込めた言葉**、米や野菜、魚、肉など植物や動物の命をいただくということ。

問題 27 : 食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつはどのような意味ですか？

答え : 野菜や米を育ててくれた人、魚介を獲ってくれた人、加工した人、運んだ人、料理を作ってくれた人など**食事に関わった人すべてに対する感謝の気持ちを込めた言葉**。

問題 28 : 次のうちマナー違反はどれでしょう？ A.背筋を伸ばして正しい姿勢で食べる

B.スマホを見ながら食べる C.よく噛んでゆっくり食べる D.ごはんとおかずを交互に食べる

答え : **B**、テレビやスマホを見ながらの「ながら食事」は作ってくれた人に失礼

問題 29 : 和食の配膳にはルールがあります。（右利きの場合）ルール違反はどれでしょう？ A.ごはんが左手前、汁が右手前 B.はしは手前に先を左にして C.ごは

は奥、おかずは手前 D.おかずは奥

答え : **C**、和食はごはんとおかずを交互に食べるので、持ち上げて口に運ぶ回数が一番多いごはんを左手前に置き、次に多くてこぼしやすい汁を右手前置く。おかずは奥、主菜は食器を持ち上げずに食べるのが作法なので箸を持つ右手を伸ばしやすい位置（右奥）に置く。

問題 30：間違っただ箸の持ち方・使い方は次のうちどれでしょうか？ A.同時に2本の箸を動かして食べものをつかむ B.上の箸だけを動かして食べ物をはさむ C.箸先を揃えて使う D.上の箸は中指、人差し指、親指の3本ではさむ

答え：A、下の箸は薬指の先にのせ、親指のつけ根で支える。

問題 31：箸の使い方には「嫌い箸」と言っていくつかの、してはいけない使い方があります。いったん箸をつけた料理をやめ、別の料理に箸を移すことを何というでしょう？ A.刺し箸 B.かき箸 C.迷い箸 D.移り箸

答え：D、「嫌い箸」は他人を不快にさせる行為、他に寄せばし、さぐりばしなどがある。

その他

問題 32：ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは次のうちどれでしょうか？

A.日本人の伝統的な食文化 B.うどん C.お好み焼き D.かつ丼

答え：A、「和食」は料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

問題 33：「和食の日」は何月何日でしょう？

答え：11月24日、「実り」の季節であり、その年の収穫を祝い、来年の五穀豊穰を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節、11月23日には新嘗祭が宮中で執り行われます。“いい日本食”イイニホンシヨクと語呂あわせにもなっています。毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて制定しました。

以上