**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か？

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か？

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か？

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か？

答え：**干ししいたけ**、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」は何でしょうか？

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か？

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

ょうか？　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か？

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：鰤（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：鯵（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

組み合わせていろど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？

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見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か？　A.背筋を伸ばして正しい姿勢でたべる

　　　　 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

か？ 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.ごはん

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たべるので、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、来年の五穀豊穣を祈る

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**ョ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