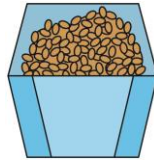


家事チャレンジ検定 第9回 解説

第1問 料理

朝食の献立を考えましょう。

ごはん + 納豆 にもう2品、何を付ければよいでしょうか。



(※この問題は選択肢の中に複数正解がありますが、自分がよいと思うもののうち、どれか2つを選んで解答してください。)

選択肢1	じゃがいもとねぎの味噌汁	
選択肢2	かきたま汁	
選択肢3	トマト、キュウリ、キャベツのサラダ	
選択肢4	ウィンナー炒め	
選択肢5	油揚げのやいたの	
選択肢6	牛乳とみかん	

正 解

選択肢 1、3、6

解 説

献立は主食、主菜、副菜、汁ものを栄養のバランスを考えて選びましょう。

まず、主食と主菜を決めて、それに合う、副菜と汁物を決めましょう。食品は以下の6つの食品群に分けることができます。1日でバランスよく摂取できるように考えましょう。

外食やコンビニ等で食品を選ぶときにも、5群の米やパン、1群の魚や肉ばかりに偏った献立にならないように気を付けましょう。

また、朝食で取れなかった食品群がある場合は、昼食、夕食で補うようにしましょう。

主に体の組織をつくる食品群	
1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻
主に体の調子を整える食品群	
3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物
主にエネルギーになる食品群	
5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂

第2問 料理

食品は、体内での主な働きによって、次の3つに分けることができます。

赤・・・主に体の組織をつくる食品

緑・・・主に体の調子を整える食品

黄色・・・主にエネルギーになる食品



マヨネーズ

は何色に分類されるでしょうか。

選択肢1

赤・・・主に体の組織をつくる食品

選択肢2

緑・・・主に体の調子を整える食品

選択肢3

黄色・・・主にエネルギーになる食品

正解

選択肢3

解説

1日の食事は、栄養のバランスを考えましょう。

ご飯(黄の食品)と肉、魚(赤の食品)中心の献立だと、緑の食品が不足しがちです。

中食や外食では積極的に野菜の多い料理を取り入れるようにしましょう。生野菜だけでなく、ゆで野菜(ほうれんそうおひたしなど)にすると、野菜をたくさん摂ることができます。

第3問 料理

食料品店で野菜を選ぶときに気を付けることで、間違っているものはどれでしょうか？

選択肢 1	キャベツは、重さが軽くてみずみずしいもの
選択肢 2	大根は、固くしまっていて色つやがよいもの
選択肢 3	じゃがいもは、芽がでておらず、表面にしわがないもの

正 解

選択肢 1

解 説

レタス、キャベツなどの葉を食べる野菜や、トマト、キュウリなどの実を食べる野菜は、色つやがよく、みずみずしいものを選ぶようにしましょう。

また、キャベツや白菜などは持ってみて、ずっしりと重いか、切り口が新しく、茶色に変色していないかを確認しましょう。

根やくきを食べる野菜は、固くしまっていて色つややよいものを選びましょう。

第4問 料理

粗塩と精製塩のどちらが塩味が強いでしょう。

選択肢1	粗塩
選択肢2	精製塩
選択肢3	どちらもかわらない

正解

選択肢2

解説

粗塩は、完全に精製されていない塩で、ミネラルを含んでいるため、漬物に適しています。しけやすいので、密閉容器で保存しましょう。

精製塩は、塩化ナトリウムが 99.5%以上に精製した塩です。料理の味付け全般に使えます。

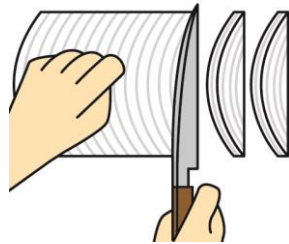
同じ小さじ1杯をいれても、粗塩より精製塩は塩味が強くなります。

味をみながら加えるようにしましょう。

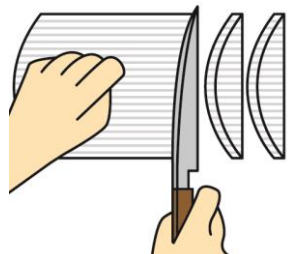
第5問 料理

大根サラダを作ります。しゃきしゃきした歯ごたえにしたいときは大根をどちらの方向に切るとよいでしょうか。

選択肢 1



選択肢 2



選択肢 3

新鮮な大根を使えば、どんなふうにも切ってもよい

正 解

選択肢 1

解 説

野菜の繊維に沿って切るかどうかによって、歯ごたえが変わります。

繊維を断ち切った場合は、しんなりした歯ごたえになります。大根のなますなどを作るときには、このように切りましょう。

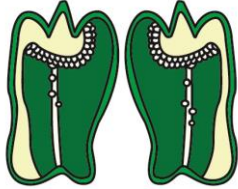
繊維に沿って切った場合は、しゃきしゃきした歯ごたえになります。

第6問 料理

ピーマンと肉を炒めます。ピーマンの切り方として正しいのはどれでしょうか。

選択肢 1

縦に半分に切って、手で押さえながら細く切る。



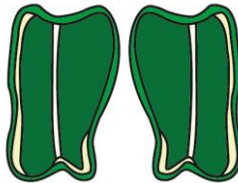
選択肢 2

縦に半分に切って、種を取り出してから、手で押さえながら細く切る。



選択肢 3

縦に半分に切って、種を取り出し、へたをとってから、手で押さえながら細く切る。

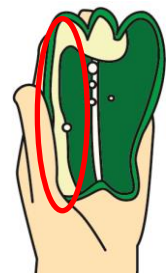


正 解

選択肢 3

解 説

ピーマンは、面倒でも、へた、種を取り除いてからつかいましょう。
わた(白っぽい部分)は青臭みがあるので、苦手な人はとってから
使いましょう。



第7問 料理

里いもの煮ものを作ります。里いものぬめりをとるためにするとよいことはどれでしょうか。

選択肢1	皮がついた状態でしっかりと洗う
選択肢2	皮を厚めにむく
選択肢3	たけぐしを通るようになるまでゆでてから水で洗いながす

正 解

選択肢3

解 説

里いものぬめりをとるためには、下ゆでをしましょう。
なべにたっぷりの水と里いものをいれ、竹串がすっとおるくらいまでゆでます。流水を注いで冷ましてから、手で表面をこするようにしてぬめりを洗います。

第8問 料理

エビチリを作ります。エビの調理方法として正しいのはどれでしょうか。

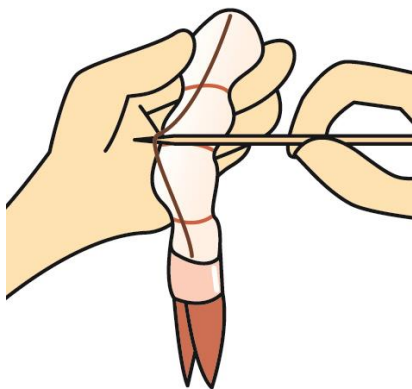
- | | |
|-------|-----------------------------|
| 選択肢 1 | 買ってきたエビを水につけておく |
| 選択肢 2 | 買ってきたエビを洗って殻をむく |
| 選択肢 3 | 買ってきたエビを洗って殻をむき、背中の黒っぽい筋をとる |

正 解

選択肢 3

解 説

生のエビの背中をよくみると、黒っぽい筋があります。この部分を背わたといいます。エビを調理する場合には、背わたをとりましょう。背わたが残っていると生臭くなります。背わたは頭と身の間で竹串の先端を浅く差し込み、背わたを竹串にひっかけて、切れないようにゆっくりと引き出します。



背わた部分に包丁で薄く切り込みをいれて、包丁でかき出す方法もあります。

第9問 料理

筑前煮を作ります。こんにゃくに味をしみこませる方法として正しいものはどれですか。

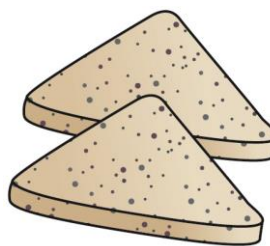
選択肢 1

こんにゃくを手でちぎっている



選択肢 2

こんにゃくをきれいに三角形に切る



選択肢 3

こんにゃくを一度下ゆでしてから、煮込む

正 解

選択肢 1

解 説

煮物に入れるこんにゃくは包丁で切るより、手でちぎると切り口がでこぼこになって、味がしみこみやすくなります。また、こんにゃくの歯ごたえもよく味わうことができるようになります。

第10問 料理

肉じゃがを作ろうと、じゃがいもをむいて切っているうちに、最初に切ったじゃがいもが茶色になってきてしまいました。じゃがいもが変色しないようにするにはどうしたらいいでしょうか。



選択肢 1	塩をまぶす
選択肢 2	切ったじゃがいもを水につけておく
選択肢 3	じゃがいもが変色するのを止めることはできない

正 解

選択肢 2

解 説

じゃがいもが茶色に変色するのは、酸化酵素によるものです。空気につれていいると、どんどん茶色になってくるので、水をはったボウルの中につけておきましょう。

また、水にさらすことで、表面のでんぷん質やアクも取り除くことができます。

第11問 料理

半熟卵を作ります。お湯が沸騰してから何分間ゆでるとよいでしょうか。

選択肢1	5分間
選択肢2	10分間
選択肢3	15分間

正解

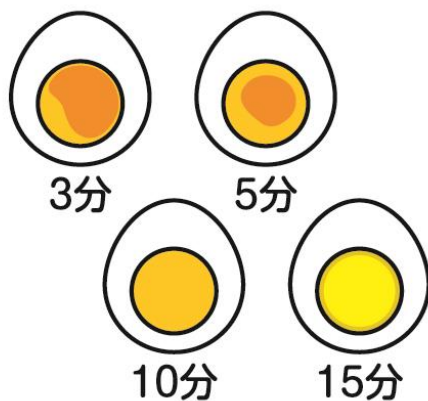
選択肢1

解説

卵はゆで時間によって、黄身の固まり具合が変わります。

半熟は沸騰してから5分、かたゆで卵なら10分間ゆでましょう。

ふっとう後



第12問 料理

豚肉のしょうが焼きをつくります。豚肉にしょうがのしぼり汁をしばらくつけてから焼きますが、しょうが汁につけて焼くことでどんな効果があるでしょうか。

選択肢1	肉が縮みにくなる
選択肢2	肉のタンパク質を吸収しやすくする
選択肢3	肉が柔らかくなる

正 解

選択肢3

解 説

豚肉をしょうが汁にしばらくつけると、しょうがのタンパク質分解酵素により、肉が柔らかくなります。また、肉の生臭みもとれます。

また、しょうがの辛みには、食欲増進効果や殺菌作用があります。しょうがの香りの成分には、保温作用があり、風邪の初期症状や冷え症などに効きます。

第13問 洗濯

洗濯槽のカビを防止するために、やってはいけないことはなんですか。

選択肢1	汚れた洗濯ものを洗濯機の中に入れてためておく
選択肢2	脱水後、洗濯ものをすぐに取り出す
選択肢3	洗濯機のフタを開けておく

正解

選択肢1

解説

汚れた衣服を洗濯槽の中にためておくと、湿気がこもってカビが生えやすくなるので、専用のカゴに入れて、早めに洗うようにしましょう。

また、洗った洗濯ものを脱水後に放置しておくと、雑菌やカビが繁殖したり、嫌なにおいやしわもついてしまうので、すぐに干しましょう。

湿気をのがすために、洗濯機のフタは開けておきましょう。

第14問 洗濯

ワイシャツの乾かし方として正しいのはどれでしょうか。

選択肢1	しわしわのまま、ハンガーにかける
選択肢2	両肩を持って2～3回横に引っばって、大きなしわをのばし、ハンガーにかけてから、前立てやそでを引っ張ってしわを伸ばす
選択肢3	洗濯機の脱水後、そのままほおっておき、次の洗濯ものがたまったら干す

正解

選択肢2

解説

洗濯機の脱水後、すぐに取り出して干しましょう。

まずは両肩あたりを持って、2～3回横に引っ張って大きなしわをとります。パンツやスカート、タオルなども同じです。

襟のしわを伸ばしてからハンガーにかけて、前立てやそでのしわを立てに引っばります。ポケットも忘れずに。

第15問 洗濯

洗濯する前にしておくこととして、間違ったことをしているものはどれですか？

選択肢1	汚れがひどい靴下 — 表面だけごみを払う
選択肢2	初めて洗う色の濃いポロシャツ — 白い布に水で薄めた洗剤をつけ、目立たない部分をこすって、布に色が移るか確認する
選択肢3	おしゃれ着 — 洗濯表示を見て、手洗いするものは洗濯機には入れない

正 解

選択肢1

解 説

よごれがひどい洗濯ものは、よごれた部分をもみ洗いしたり、部分洗い洗剤を付けてから、洗濯機で洗うようにしましょう。

土でよごれた靴下は、泥や土を払ってから、固形石鹼などを付けてブラシでこするか、手でもみ洗います。そのあとに、他の洗濯ものと一緒に洗濯機で洗います。

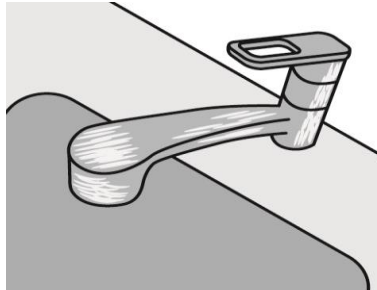
よごれはなるべく早く落とすようにしましょう。時間が経つと衣類が黄ばんでしまうこともあります。

初めて洗う青や赤の濃い色の洗濯ものは色が落ちる可能性がたかく、白いものと一緒に洗濯機で洗うと、白いものが染まってしまう。洗う前に色落ちしないか確認しましょう。

洗濯表示をみて、ドライクリーニングするもの、手洗いするもの、洗濯機で洗うものを最初に確認するようにしましょう。

第16問 掃除

キッチンの蛇口の周りに白い汚れがたまっています。汚れが付かないようにするにはどうするとよいでしょうか。



- | | |
|-------|------------------------|
| 選択肢 1 | 使ったあとは水をかけて洗い流す |
| 選択肢 2 | 使ったあとは水分をしっかりとふき取る |
| 選択肢 3 | 汚れがつくのは防げないので、定期的に掃除する |

正 解

選択肢2

解 説

白い汚れは、水の中に含まれるカルシウムなどが固まったものです。白い汚れは固まるとこびりついてなかなかとることができません。使うたびにしっかりと水分をふき取ることで、汚れがつくのを防ぐことができます。

もし、汚れてしまった場合はクレンザーなどをつけて、優しくこすりましょう。

第17問 掃除

冷蔵庫の掃除で年1回忘れずに掃除したい「水受け」があるところはどこでしょうか。

選択肢1



選択肢2



選択肢3

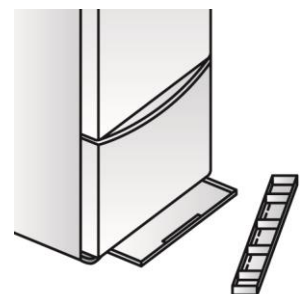


正 解

選択肢3

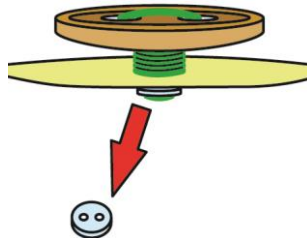
解 説

冷蔵庫によっても異なりますが、冷蔵庫の一番下には水受けがあります。カビが発生しやすい場所なので、年に1度は中にたまった水を捨て、洗剤で洗って乾燥させましょう。



第18問 その他

コートのボタンが取れそうなので、縫い付けようと思って見てみると、縫い付けてある布地の裏にも小さなボタンがついていました。このボタンは何のためについているのでしょうか。



選択肢 1	見た目をよくするための飾り
選択肢 2	ボタンと一緒に引っ張られる布地を守るため
選択肢 3	ボタンをしっかりとめるため

正 解

選択肢2

解 説

このボタンはカボタンといいます。ボタンの付け根の生地がひっぱられることによって、ボタンごと裂けてしまうことを防ぎます。

付け方は普通のボタンと同じですが、表面のボタンをつけるときに、同時に裏面のカボタンもつけましょう。

第19問 その他

整理整頓をするための工夫として正しくないのはどれでしょうか

選択肢1	使い終わったら、必ず元の場所に戻す
選択肢2	よく使うものを奥の方に置く
選択肢3	同じ種類のをまとめる

正 解

選択肢2

解 説

まずは物を置く場所を決めておきましょう。家族みんなで使うものは、家族で話し合って置く場所を決めておきましょう。使い終わったら、面倒でも必ずもとの場所に戻すと、どこにいったかわからなくなることがありません。

同じ種類のはまとめておきましょう。本はここ、服はこことまとめておくと散らばることがありません。また、よく使うものは取り出しやすい、手前の方に置いておきましょう。また、ラベルを張ったりして、引き出しを開けなくてもどこに何があるかわかるようにするのもいいですね。

第20問 その他

夏涼しく過ごすための部屋の工夫として正しいのはどれでしょうか。

選択肢1

日中カーテンをあけばなしにしておく。



選択肢2

窓とドアの間に本棚を置く



選択肢3

家に帰ったら、エアコンをつける前に窓を開けて換気する



正 解

選択肢3

解 説

窓から入ってくる日差しで温度がたかくならないように、カーテンをひいておきましょう。または、緑のカーテンやすだれなどで、窓から直接光が差し込まないようにするのもおすすめです。

また、風の通り道をつくりましょう。風が入ってくる窓と出ていく窓またはドアの両方を開け、その間に邪魔になるものを置かないようにしましょう。

部屋の中に日中の暑さがこもっていると、すぐにエアコンが効かないので、溜まっている熱い空気を窓から逃がすようにしましょう。