

調理師 ナビ

2012 春

〈巻頭特集〉

プロになったら、絶対行きたい!シリーズ

早朝の築地場内市場見学

プロの仕事を体感しよう!



いよいよ本年度試験がスタート!



本年度の試験に向けて

最近話題の食のニュースは?

「教育訓練給付制度に伴うスクーリング」のご報告



編集後記



いよいよ平成24年度の調理師試験が始まりますね。早いところでは5月に実施されます。受験資格の有無や願書受付時期など、**試験についての詳細は必ず各都道府県の担当課へ確認**をお願いいたします。

ユーキャンでは、「私は受験資格に該当するのか」「試験日はいつか」等々の本試験に関するお問い合わせにはお答えすることができませんので、くれぐれもご注意ください。

また、試験が近づきますと、添削課題の提出や質問が多くなり、集中いたしますが、**添削・質問は受付順**となりますので、至急返送や個別の対応はいたしかねます。

ガイドブックでご案内しておりますとおり、提出から返送まで10日から2週間程度かかります。添削課題・質問をご提出される際は余裕をもってお願いいたします。

では、試験に向けてがんばって学習を進めてまいりましょう！

(指導部／N)

調理師 ナビ

発行人 品川 泰一
発行所 **U-CAN**
〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-11-1
発行日 2012年4月
DTP製作 (有)中央制作社
印刷・製本 タカックス(株)

● 表紙のレシピ ●

今が旬！ 春のトマトパスタ

意外なことにトマトの旬は3～5月。そんな旬野菜を使ったレシピです。湯むきしたトマトと食べやすく切ったキュウリ、さっと通したイカをフレンチドレッシングで和えて冷蔵庫でスタンバイ。絡めのパスタを塩ゆでし冷水洗い。先の具材と合わせて塩で調味後盛り付け。バジルソースをかけバジルの葉を添えたら出来上がり！

プロになったら、絶対行きたい!シリーズ

早朝の築地場内市場見学 プロの仕事を体感しよう!

凍えた空気も和らぎ芽吹きの子節ですね。皆さんお元気ですか?

この子節は、皆さんの職場にも新人がお仲間に加わったり、ご家族が進学や就職をされたりと、フレッシュな風を感じている方も多いことでしょう。そんなすがすがしい子節ですが、「春眠曉を覚えず」といわれるように、テキストを開くと、ついウトウトしがちな時期でもありますよね(笑)。そこで今回は、早朝から威勢のいい掛け声が飛び交う“東京の台所”築地市場の様子をご紹介します! 眠気を吹き飛ばしていきましょう。



「築地市場(正式名称:東京都中央卸売市場築地市場)」は、世界中の海からさまざまな水産物が入荷する日本最大級の魚市場として知られていて、その供給量の多さから“東京の台所”と呼ばれています。

さて、「築地市場」には、一般の人が気軽に買物できる「場外市場」と、食のプロが取引をする「場内市場」があります。「場内市場」が最も活気づくのはセリが行われる午前5時~6時頃ですが、この時間帯に一般の人が足を踏み入れることはなかなかできません。今回は特別に、都内の一流ホテルや料亭に最高級の魚を卸している仲卸業者の株式会社 彌(わたる)の伊藤清高社長に場内を案内していただきました。食に関わる仕事に就く者なら一度は訪れてみたい「築地場内市場」を一緒に歩いてみましょう。そこでプロはどんな仕事をしているのでしょうか。



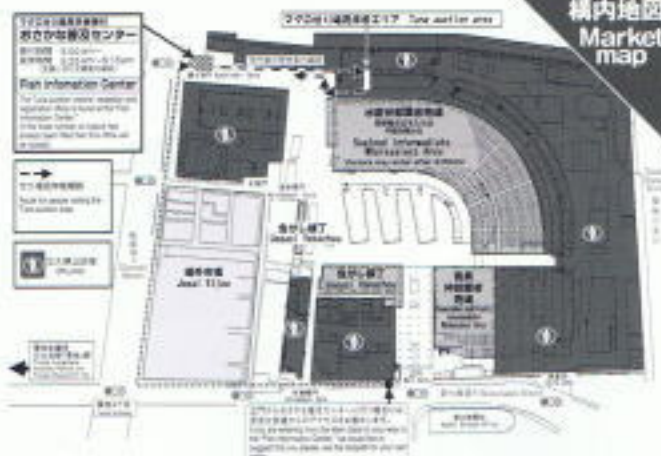
おやじギャグを駆使して築地を案内してくださった、株式会社 彌(わたる)の伊藤社長。

場内市場には「水産物市場」と「青果市場」がありますが、メインとなるのは水産物市場で、市場のほとんどの部分を占めています。まずは市場内の場所の名称と役割を確認しておきましょう。

魚市場のうち、生産者(漁師さん)、産地の漁業協同組合、国内外の仲買人などから集荷された鮮魚介が、卸売業者によってセリにかけられる場所を「セリ場」。競り落とした鮮魚介を扱いやすい大きさや形状にして小売業者などに卸す仲卸業者が店を並べる場所を「水産物部仲卸業者売場」と呼んでいます。「セリ場」では



セリ場の様子。
目利きのプロが本気でぶつかり合うセリ場は築地市場で最も熱気あふれるスポットです。天井の明かりがカーブを描いているのは、かつてここに鉄道の線路が敷かれていた名残りだとか。構内に「東京市場駅」という貨物駅があり、貨車から直接荷卸しができるプラットフォームのような構造になっていたそうです。



構内地図が掲載されたパンフレット。
マグロのセリ場見学者に配られます。

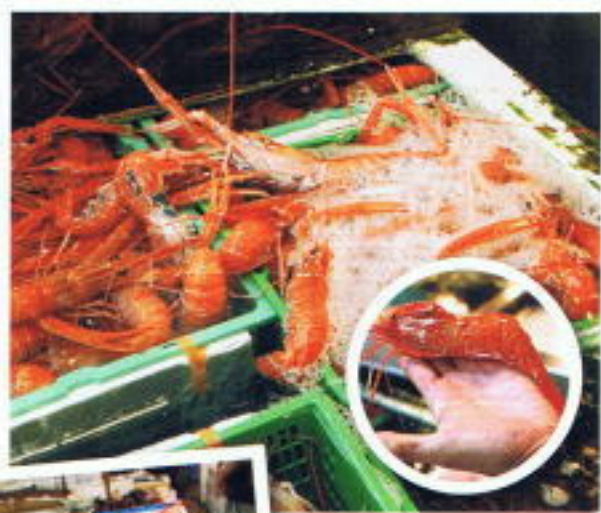
売り手と買い手が向かい合いながら、威勢よく鮮魚介を売買します。そんな光景はテレビなどでもおなじみですね。一方、仲卸業者の売り場は、一見大手のお魚屋さんのような感じで、約800店がずらりと軒を連ねています。上の構内地図にあるように、右端の築地川本川は海につながっていて、直接漁船が接岸できるようになっています。また、駐車場には見たこともないような大型トラックがぎっしりと並んでいて、その物流量の多さを感じます。

さて、次に市場での物流の様子を見ていきましょう。まず、産地、産地仲買人、漁協などの団体からトラックや船で送られてきた鮮魚介は、前日の午後3時頃から当日の真夜中にかけて、ほぼ獲れたままの状態で箱などに入れて到着します。卸売業者はそれらを素早く「卸売市場(セリ場)」に並べていき、真夜中になると、買い手(仲卸業者や売買参加者)は並んだ魚介を下見して



セリ場では、箱に入った鮮魚介が数多く並びます。

大体のセリ値を決めるのです。朝5時頃になると、いよいよセリがスタート! 一番高値を付けた買い手が競り落とすと、魚介は次々と運び出され、人と物が慌ただしく行き交います。



約800店がぎっしり軒を連ねる「水産物部仲卸業者売場」には、多彩な鮮魚介が並びます。



セリが進むにつれ、販わいは次第に「セリ場」から「仲卸売場」に移っていきます。午前6時の「水産物部仲卸業者売場」には、ビリビリとした緊張感と活気がみなぎっていました。競り落とした品物を買求めやすいように小分けにして店頭で並べたり、数人がかりで巨大なマグロの解体作業をしたりと、仲卸業者にとっては、これからやってくる買出人（鮮魚店主、スーパー・デパートの鮮魚売り場の仕入れ担当者、料理人など）への販売準備に追われる最も忙しい時間帯です。

マグロの最高級品といえば「大間産のマグロ」。大間のマグロを取り扱う仲卸業者さんがこんなお話をしてくださいました。「日本近海で獲れたマグロがおいしいのは私たち日本人の先祖が食べていたものと同じものを食べて育ったから。私たちの血の中にある成分と同じものがマグロの身に詰まっているからなんです」と。



マグロの解体の様子。その迫力に思わず息を飲んでしまいました。

毎日、食卓へ新鮮な味を届ける
築地市場の仕組み



漁師



漁業
協同組合



水産物
の入荷



築地
場内市場



卸売

ほんやりしていると狭い通路を縦横無尽に走り回るターレー(市場専用の運搬自動車)やバイクにひかれそうになるので要注意です。やっぱり魚介類は鮮度が命。ここで働く誰もが秒刻みで忙しく立ち働いていますから、築地ではお仕事の邪魔にならないように気を配りつつ早足で歩くのが鉄則なのです。そして、場内市場ならではのルールがもう一つあります。それは、「現金の取扱いが行われない」ということ。セリ場でも仲卸売場でも、売買しているにも関わらずお金を支払っている様子が見られません。魚介類が刻一刻と変わる時価で取引されることから、また取引される金額も大きく、現金での取引は危険なことから、市場独特の集金システムが存在しているのです。顧客情報を把握し、取引を伝票でまとめていく「帳場」が店の奥にあり、ここにも、掛け声一つで商売を記録していくプロがいるわけです。

午前7時頃になると、魚介が詰まった発泡スチロールのトロ箱を、荷台いっぱいに積み上げたターレーが、トラックの待つ「積荷場」に向かって次々に走り抜ける光景が繰り広げられます。積荷が終わったトラックは、消費者のもとへ新鮮な味を届けるべく、鮮魚販売店や飲食店の仕込みや開店時間に間に合うように、次々と築地市場を後にするのです。こうして午前8時を過ぎる頃には、場内はすっかり落ち着きを取り戻し、築地の活気は買物客や観光客が集まり始める「場外市場」へと移っていきます。



所狭しと行き交うターレーの車列。

魚介が詰まったトロ箱はターレーによって、「積荷場」に運ばれていきます。



仲卸業者「帳場」のお姉様方。



大規模スーパーやチェーン展開する大型寿司店などはトラックの大きさも半端ではありません。仲卸業者は次々と品物を運び入れます。



仲卸



消費者

ここで、毎日私たちの食卓へ新鮮な味を届けてくれる築地市場の取引の流れを簡単におさらいしましょう。

午後3時頃から夜中にかけて続々と集まってくる品物を「卸売業者」が受け取り、売り場に並べてセリに備えます。



真夜中から「仲卸業者」や「売買参加者」が卸売場に集まり、並べられた品物の下見をします。



午前5時頃から仲卸業者がセリ場に集まり、品物の「セリ」が始まります。



午前7時頃から仲卸業者がセリで買った品物を市場内の店に運び込み、「買出人」に販売する準備をし、販売を開始します。



午前8時頃には品物のほとんどが売れて市場外に搬出され、仲卸業者は店じまいを始めます。

このように、築地場内市場でたくさんの人が忙しく働いているのですが、市場内で働く人たちは、勝手に業者になれるわけではなく、さまざまな規定をクリアした皆さんによって成り立っているのです。

魚市場に隣接する「魚がし横町」は、朝暗いうちから築地の味(新鮮で美味しい。しかも安い!)を求める観光客で賑わいます。ここには、ひと仕事を終えた市場関係者や売買人たちがやってきます。テレビなどでおなじみの名店も並んでいますので、ぜひ立ち寄りたいところです。



■**卸売業者** 生産者や出荷者から品物の販売を委託され、仲卸業者や売買参加者に卸売りをします。その際、卸売業者の報酬となる委託手数料は、卸売金額に対して5.5%と決められています。築地市場水産物部の卸売業者は6社。卸売業者になるには農林水産大臣の許可が必要です。

■**仲卸業者** 卸売業者から買った品物を市場内の自分のお店(仲卸店舗)で、買出人に販売します。築地市場水産物部の卸売業者は約820社。営業の許可は東京都が行います。

■**売買参加者** 卸売業者から直接買うことのできる鮮魚店などの小売商や加工業者、問屋、スーパーなどの仕入れ担当者。売買参加者は東京都の承認を受ければ、セリに参加できます。売買参加者になるには東京都の承認が必要です。

■**買出人** 鮮魚店、鮮魚売り場などの小売商や、寿司屋、飲食店などの個人商店。

■**開設者** 東京都は、都内11ヵ所の中央卸売市場の開設者として市場の建設や施設の維持・管理、取引の指導・監督を行っています。



ひと仕事を終えた業者さんや買出しに訪れた人が訪れる魚がし横町には、業者向け日用品(包丁、長靴、計量器、包装資材など)を売る店や食堂が並びます。食堂街は国内外の観光名所ともなっており、人気店の前には早朝から長蛇の列ができます。

せっかくなので青果市場ものぞいてみました。小売店等への卸売りが原則なので、品物はすべて箱単位での販売になります。魚市場に比べると小規模ながら、促成野菜、洋菜類、ハーブ類など品揃えは豊富です。

魚市場に一步遅れて、場内のあちこちでセリが行われていました。



いかがでしたか？ 築地場内市場では、日頃お目にかかれないような最高級の魚や獲れたてピチピチの活きのいい魚をたくさん見ることができました。また、市場で働くプロたちの圧倒的な仕事ぶりに触れ、大きな感動を覚えました。皆さんも、機会があったらお近くの卸売市場に足を運び、市場でしか味わえない独特な活気を、ぜひご自分の肌で感じてみてください。近い将来、プロとして卸売市場に買出しに行かれる方もきっといることでしょう。その日をめざして一緒にがんばっていきましょう！

調理師講座 講師 宮川 貴子

●築地の守り神「波除稻荷神社」へちょっと寄り道…

築地場内のはずれには、築地の衆が大切にしている神社があります。蛤石、活魚塚、鯨鯨(あんこう)塚、海老塚、すし塚、玉子塚など築地市場と関係の深い食材への感謝と供養の塚が祀られています。築地市場を訪れたらぜひ足を運んでみてください。



■築地市場

- ・開場：1935年
- ・取扱品目：水産物約480種類、青果物約360種類
- ・敷地面積：約23万平方メートル(東京ドーム約5個分)
- ・1日当たり取扱数量及び取扱金額：水産物 約2000トン、17億9000万円(平成18年実績)
- ・1日当たり入場人員：約4万2000人(市場勤務者 約1万4000人、買出人等約2万8000人／平成14年11月調査)
- ・1日の入場車両数：約1万9000台

場内市場の見学をしたい方は下記から申込みができます。マグロのセリも見学できますので興味のある方はぜひどうぞ。

東京都中央卸売市場 築地市場管理課庶務係
電話 03-3547-8013

http://www.shijou.metro.tokyo.jp/kengaku/tsukiji_kengaku.html

参考：社団法人築地市場協会公式ホームページ
東京都中央卸売市場公式ホームページ

■株式会社 彌 (わたる)

築地場内屋号 和田2号店 ニー4

本社：東京都中央区銀座 8-18-1 銀座木挽ビル
電話 03-5565-7011 (代表) FAX 03-5565-1125

ハリウッド関係者やフランスの三ツ星シェフも訪れる日本を代表する鮮魚卸店(店名「和田」)を営業。中央卸売市場のみならず、北海道から石垣八重山漁港に至るまで独自の仕入れネットワークを持ち、商品の流通から価格の問題等あらゆる状況に適応する、総合納品サービス会社です。



本年度の試験に向けて

調理師試験は、都道府県ごとに実施されるため、5月から11月までと実施時期に幅があるのが特徴です。試験直前にゆとりをもって学習できるように進めていきましょう。



学習の進み具合はどうか？

この会報がお手元に届く頃には、まだ調理師試験の実施時期が決まっていない都道府県も多いと思います。このため、何となく実感がわかない方も多いことでしょう。ただ、前年度と同じ時期に実施する都道府県が多いので、受験する都道府県の前年度の日程を参考にしながら、学習スケジュールを立ててみましょう。その際には、試験直前に最後のテキストをまだ学習しているというようなスケジュールではなく、復習の時間がとれるようなゆとりあるスケジュールにしましょう。

さて、例年、実施時期が早いところでは5月に受験となります。このような方はすでに復習の段階あるいは、テキスト学習も最終段階まで学習が進んでいるのではないのでしょうか。ひと通り学習したから大丈夫と安心せずに、もう一度初めて学習するような気持ちで7冊のテキストと「用語・条文・資料集」を見直しましょう。その際には、テキストの本文だけでなく欄外の内容にも注意し、以前の学習で読み落としがなかったか、読み間違いがなかったかなど丁寧に見直していきます。また、8月以降に受験される方は、まだ学習に取り組み始めたばかり、ひと通り読んだけれど、これからどうしようかというような方もあるのではないのでしょうか。今から8月以降をイメージするのは難しいとは思いますが、試験まで気持ちを引き締めて一日一日を大切に学習を進めていきましょう。時間は十分にありますが、繰り返し何回もテキストを読み、一つひとつ理解を深めていくとよいでしょう。

それでは、次の基本問題に挑戦してみましょう。もし間違ってもがっかりせずに、テキストを見直すチャンスというようにとらえましょう。

◆食文化概論

①次の組み合わせのうち正しいものはどれか。

- 1 京都府——船場汁、千枚漬、小鯛ずし
- 2 長野県——五平もち、こい料理、ほうとう
- 3 北海道——三平汁、ルイベ、ラフテー
- 4 東京都——天ぷら、深川めし

②次の組み合わせのうち正しいものはどれか。

- 1 本膳料理——武家の儀式料理
- 2 普茶料理——長崎の郷土料理
- 3 懐石料理——町人の酒宴向き懐応料理
- 4 精進料理——動物性食品のみの料理

◆栄養学

③次のうち正しいのはどれか。

- 1 糖尿病食では、糖質をとってはならない。
- 2 高血圧症食では、塩分を1日8g未満にする。
- 3 肝臓病食では、アルコールを制限する。
- 4 腎臓病食では、どのような疾患であっても果物を摂取してはならない。

④次のうち誤っているのはどれか。

- 1 食事バランスガイドではSVという単位が用いられている。
- 2 食事バランスガイドは子どもへの食育における活用も期待されている。
- 3 食事バランスガイドの目的には食料自給率の向上も含まれている。
- 4 食事バランスガイドの区分には嗜好品も含まれている。

◆食品学

⑤ 次のうち誤っているのはどれか。

- 1 もち米のでんぷん成分はアミロースである。
- 2 米のたんぱく質は小麦より優れている。
- 3 小麦は、グルテンの量が多いほど粘りが強い。
- 4 小麦から胚芽油がえられる。

⑥ 次のうち正しいものはどれか。

- 1 食品の水分を少なくして保存する方法をCA貯蔵法という。
- 2 くん蒸法は、肉などの有毒物質を殺す方法をいう。
- 3 冷蔵法は、一般的に食品を-15℃で保存する。
- 4 塩分濃度の高い状態で保存する方法を塩蔵法という。

◆調理理論

⑦ 次のうち正しいものはどれか。

- 1 寒天と果汁と一緒に加熱すると、寒天の凝固力がなくなる。
- 2 寒天で固めたものは、時間が経っても離水しない。
- 3 ゼラチンに、ビタミン分解酵素が含まれる果物を加えると固まらなくなる。
- 4 ゼラチンで固めたものは、室温で固まる。

⑧ 次のうち正しいものはどれか。

- 1 フラボノイド系色素は、酸によって黄色に変化する。
- 2 カロテノイド系色素は、水に溶ける性質をもっている。
- 3 アントシアニン系色素は、酸性では赤に変化する。
- 4 クロロフィル系色素は水溶性である。

◆衛生法規

⑨ 次のうち調理師免許の相対的欠格事由にあてはまらないのはどれか。

- 1 罰金以上の刑に処せられた者
- 2 精神障害者

3 覚せい剤中毒者

4 大麻中毒者

⑩ 次のうち三類感染症はどれか。

- 1 結核
- 2 細菌性赤痢
- 3 エイズ
- 4 ベスト



◆公衆衛生学

⑪ 次のうち大気汚染物質でないのはどれか。

- 1 カドミウム
- 2 光化学オキシダント
- 3 一酸化炭素
- 4 浮遊粒子状物質

⑫ 次の組み合わせのうち正しいものはどれか。

- 1 経口感染——結核
- 2 経皮感染——赤痢
- 3 経気道感染——インフルエンザ
- 4 経口感染——つつが虫病

◆食品衛生学

⑬ 次のうち誤っているものはどれか。

- 1 卵はサルモネラ属菌食中毒の原因になる。
- 2 O157は病原大腸菌とは区別される。
- 3 鶏肉はカンピロバクター食中毒の原因になる。
- 4 エンテロトキシンがブドウ球菌食中毒の原因毒素である。

⑭ HACCPについて正しいものはどれか。

- 1 わが国で考えられた方法である。
- 2 5つの原則が示されている。
- 3 フローダイアグラムを作成しなければならない。
- 4 わが国にHACCPに関する法律はない。

解答

- ①4、②1、③3、④4、⑤1、⑥4、⑦1
⑧3、⑨2、⑩2、⑪1、⑫3、⑬2、⑭3



最近話題になっている食に関する ニュースなどを紹介します。

◆食品のセシウム 新しい基準値の施行決定

厚生労働省の薬事・食品衛生審議会は2月、食品に含まれる放射性セシウムの新しい基準値案を了承しました。新しい基準値は、一部の食品を除き4月から施行されます。

新基準値では、魚や野菜など「一般食品」は1キログラム当たり100ベクレル、「牛乳」と、粉ミルクなどの「乳児用食品」が1キログラム当たり50ベクレル、水道水やペットボトルのお茶などの「飲料水」が1キログラム当たり10ベクレルなどとなっています。厚生労働省では、一部食品に経過措置を設けています。コメは、2012年度の収穫・流通が始まる時期に合わせ、また牛肉も冷凍保存されているものがあるため、10月から新基準値が適用されます。

◆「食事バランスガイド」 認知度は？

農林水産省の「平成22年度「食事バランスガイド」認知及び参考度に関する全国調査」によると、「食事バランスガイド」の認知度は、「内容を含めて知っている」は19.3%で、「名前程度は聞いたことがある」も加えた認知度は60.4%でした。「食事バランスガイド」の参考度は、「内容を含めて知っている」人の中で、「いつも参考にしている」は7.5%で、「時々参考にしている」「たまには参考にしている」を加えると66.3%でした。

また、「食生活指針」の認知度は、「内容を含めて知っている」は4.5%で、「名前程度は聞いたことがある」を加えると35.6%でした。「食生活指針」の実践度が最も高かったのは「ごはんなどの穀類をしっかりと」(83.8%)で、実践度が最も低かったのは「栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけよう」(30.5%)でした。

コラム

旬の“食彩” 菜花(なばな)

アブラナ科アブラナ属の花の総称です。春を味わうほろ苦い野菜で別名「菜の花」といいます。在来種のアブラナ(和種)や、セイヨウアブラナ(洋種)の花の咲く部分や若芽が利用されますが、大別して、蕾の目立つ頭頂部をまとめたタイプ(和種なばな・関東地方で栽培される)と、掻き取った脇芽を食用とするタイプ(洋種なばな・関西および中部地区で栽培される)を総称にしたものがあります。本来、種子から菜種油を採取するために栽培されていましたが、明治時代以降は食用にも利用されるようになりました。洋種は固くて筋っぽいですが、和種より苦味が少なく甘味が強といった特徴があります。カロテン、ビタミンC、ビタミンB₁、

ビタミンB₂、カルシウム、カリウム、食物繊維を豊富に含む緑黄色野菜のひとつです。栄養素の損失を少なくするために、さっとゆでます。またほうれん草とは異なりアクが少ないので、ゆで過ぎないように調理するのがコツです。和種なばなは、お浸し、和え物、汁物、漬物、サラダ、パスタ、グラタン等に、洋種なばなは、お浸し、和え物、汁物、炒め物、煮物等に適しています。傷みやすい野菜ですので、保存する場合は、塩ゆでして硬く絞ったものをラップにくるんで冷凍保存するとよいです。ブランド京野菜に指定されている「花菜」は「伏見寒咲き菜種」で、短い軸の先に花の蕾がギュッと詰まった一品です。「菜の花漬け」として利用されます。(文/法月光)





「教育訓練給付制度に伴うスクーリング」のご報告



平成23年9月1日～12月31日に受講を開始された方を対象に、「調理師講座 教育訓練給付制度に伴うスクーリング」を開催しました。試験での注意事項や出題傾向、試験までの学習方法のアドバイスなどを交えての講義となりました。概要について以下のとおりご報告いたします。

●開催日時と会場

開催日時	会場
平成24年2月16日(木) 14:00～15:30	ユーキャン代々木ビル
平成24年2月22日(水) 10:00～11:30	大阪府社会福祉会館

●講義の要旨

1 調理師試験の今後

- (1) 求められる調理師
- (2) 調理師法の目的
- (3) 調理師の定義
- (4) 調理師免許の取得方法

2 試験情報

- (1) 受験資格
- (2) 試験実施に関する各都道府県への指示（厚生労働省）
 - ①試験科目と出題の割合 ②出題形式 ③合格判定 ④免許申請

3 試験に向けて

- (1) 出題形式例
- (2) 各科目のポイント

4 学習のアドバイス

- (1) 学習の全体像を把握する
- (2) 教材を工夫して使う
- (3) 学習環境を整える



短い時間ですが、調理師試験を受験なさるにあたっての心構えややる気アップの方法、そして過去問を参考にしながら具体的な学習方法などをお話ししました。会場には全国から年齢や環境の違うたくさんの方にお集まりいただきました。学習環境は皆さんそれぞれですが、実は共通して抱えるお悩みも多いもの。同じ目標を持った人たちと会えるスクーリングは、「自分ひとりだけではない！」と励まされる場にもなったようです。



「教育訓練給付制度に伴うスクーリング」とは



「厚生労働省指定通信教育」における、「受講開始時に教育訓練給付制度の利用を希望された方について、受講中の本人確認を行うこと」という規定に基づき、実施する無料スクーリングです。