|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第1章　課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・レシピ開発における目的の明確化とは、対象となる（　　①　　）やシチュエーションを考えたり、料理の（　　②　　）や

カテゴリーを決めることである。

・（　　③　　）として発表する場合には、他の人のレシピをそのまま使わないようにする。  
・初回の試作では一度にたくさんのアレンジを加えずに、まずは（　　④　　）調味料のみを置き換えてみる。  
・テイスティングでは、（　　⑤　　）が美味しいと感じることが一番大切である。

・味や食感など（　　⑥　　）の良い着地点を探しながら改良・調整する。

・改良したレシピで再度調理し、全体のバランスを確認する。味のバランスが悪いと感じた時には、感想を必ず（　　⑦　　）する。

・レシピが決まったら盛り付け案も考えておく。（　　⑧　　）にも美味しく見えるようにトッピングなども考えておく。  
・レシピの記録とは、調理手順や使用する（　　⑨　　）を詳細に記録することである。

・また季節によって同じレシピでも仕上がりが変わることがある。（　　⑩　　）やいつもより美味しくできたときのことも記録をしておくと改良する時に役立つ。

<語群>

A.人々　B.オリジナルレシピ　C.上手く行かなかった時 D.代表的な E.材料の産地 F.見た目 G.自分

H.バランス I.記録 J.他の人 K.ジャンル L.具体的な量 M.一番少ない量の

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.** オリジナルレシピ開発の10のステップの順番を完成させるために、適切な語句を解答群から選び、

その記号を解答欄に記入しなさい。

<語群>

A.レシピの発表　B.購入先の選定　C.感想を集めて記録　D.材料の選定 E.初回試作　F.テイスティング

G.改良・調整　H.リサーチ　I.再試作 J.レシピの販売 K.最終調整 L.目的の明確化 M.レシピの記録  
<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第2章 課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

1. **以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・日本の食品表示は、(　　①　　)が食品の内容や成分、安全性を理解するために(　　②　　)を表示している。  
・食品表示の(　　③　　)は、一般的に含まれる量の(　　④　　)に表示される。  
・食品表示の表示単位は、(　　⑤　　)あたりまたは100(　　⑥　　)あたりの量が一般的である。  
・(　　➆　　)は、食品の品質が保証される期間であり、過ぎても(　　⑧　　)ができる。  
・(　　⑨　　)は、食品の(　　⑩　　)が保証される期間であり、期限を過ぎた場合は食べない方が良い。

<語群>

A.将来性 B.食べること C.消費者 D.賞味期限 E.材料コスト F.原材料 G.多い順 H.100g I.キログラム

J.消費期限 K.安全性 L.衛生面 M重要な情報 N.ml

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・未指定の添加物を(　　①　　)、(　　②　　)、使用、販売等することはできない。  
・添加物には(　　③　　)、既存添加物、天然香料の他に(　　④　　)がある。  
・天然香料とは動植物から得られる(　　⑤　　)で、食品に(　　⑥　　)を付ける目的で使用されるものである。  
・(　　⑦　　)問題となるような結果が明らかとなった場合には、食品添加物の基準を改正するなど必要な措置を講じることとしている。ただし、結果が出るまでには、(　　⑧　　)を要する。  
・添加物の表示は添加物に占める重量の割合の(　　⑨　　)から順に、その添加物の(　　⑩　　)を表示することが原則である。

<語群>

A.５年間 B.輸入 C.指定添加物 D.製造 E.色素 F.開発 G.特別添加物 H.合成の物質 I.香り J.物質名

K.一般飲食物添加物 L.天然の物質 M.安全性上 N.一定の時間 O.多いもの

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第3章　課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

1. **以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・(　　①　　)は微生物の作用によって有機物が分解され変化し、人間にとって(　　②　　)に作用する成分が生成される現象のことである。

・人間にとって(　　③　　)に作用する成分が生成されることを腐敗という。

・清酒・ワインは酵母の働きによる（　　④　　）の食品である。　  
・乳酸発酵の食品には（　　⑤　　）や（　　⑥ 　）がある。

・酢酸発酵は（　　⑦　　）で酢酸菌がアルコールから（　　⑧　　）をつくる。  
・発酵にかかわるカビ・（　　⑨　　）・細菌などの発酵を行う微生物のことを総称して（　　⑩　　）と呼ぶこともある。

<語群>

A.発酵 B.加工 C.有害 D.アルコール発酵 E.白神酵母 F.味噌 G.腐敗 H.パン I.アルコールJ.有益

K.成長 L.環境菌 M.食酢 N.食塩 O.発酵菌 P.チーズ Q.好気的条件下 R.酵母

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**・発酵の過程で(　　①　　)がビタミン類など、様々な（　　②　　）をつくり出すことで栄養価が向上する。

・一部の発酵食品は、乳酸菌やその他の(　　③　　)が豊富で、(　　④　　)のバランスを調整し、消化や(　　⑤ 　)の向上を助けるとされている。

・微生物の活動によって生じる化合物や代謝物によって(　　⑥　　)や風味が生まれる。

・カビや酵母、細菌などの微生物の働きによって、原料の成分が(　　⑦　　)されて（　　⑧　　）しやすい状態になっている。

・発酵食品は、微生物の活動によって酸やアルコールなどが生成され、食品の（　　⑨　　）を防ぎ、長期間の（　　⑩　　）が可能になる。

<語群>

A.腐敗 B.成長ホルモン C.添加物 D.保存 E.微生物 F.栄養成分 G.医薬品類 H.腸内細菌 I.免疫機能

J.善玉菌 K.消化吸収 L.独特の香り M.分解 N.光合成 O.記憶

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第4章　課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

1. **以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・（ ① ）を持つあらゆる植物中に（ ② ）は存在し、主にさとうきび、甜菜、サトウカエデなどの植物からつくられている。（ ③ ）は結晶を取り出すために再加熱を繰り返す過程で、糖液はカラメル化により着色し、色が褐色になっている。羅漢果シュガーは、砂糖よりもカロリーが（ ④ ）、砂糖よりも強い甘味を感じるのが特徴である。  
・岩塩は地中の（ ⑤ ）から掘り出された天然の塩のことである。焼き塩は、粗塩を（ ⑥ ）して水分を飛ばした塩である。塩には微生物の繁殖を防ぐ効果があるため、食品の（ ⑦ ）を遅らせることができる。  
・食酢とは、穀物や果実を発酵させてつくられたアルコールを、（ ⑧ ）によって発酵・熟成してつくられている。  
・黒酢とは穀物酢のうち、原材料として（ ⑨ ）またはこれに小麦もしくは大麦を加えたものを使用したものである。  
・もろみ酢に含まれるクエン酸は、泡盛の発酵時に用いる（ ⑩ ）がつくり出したものである。

<語群>

A.酢酸菌 B.玄米 C.グラニュー糖 D.低く E.太い F.岩塩層 G.加熱 H.光合成能力 I.三温糖 J.腐敗 K.黒麹菌

L.消化能力 M.ショ糖 N.酪酸菌

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**・醤油のルーツは、古代中国に伝わる( ① )とされている。淡口醤油は（ ② ）で生まれた醤油で、淡い色合いと比較的まろやかな味わいが特徴である。生揚醤油に火入れをせず濾過した醤油を( ③ )という。  
・仙台の（ ④ ）は、日本で初めての味噌工場である( ⑤ )を設立したことで有名である。豆味噌は、主に愛知県、三重県、岐阜県などの( ⑥ )を中心に生産されており、長期熟成されている味噌である。

生味噌は、出荷前後で(　　⑦　　)を施していない味噌のことである。  
・味醂とは、40%以上の糖分と15%未満のアルコールを含む(　　⑧　　)のことである。  
・本みりんとは、もち米、米麹、米焼酎を原料とし伝統的な製法でつくられており、(　　⑨　　)の課税対象となっている。

・手作り味醂は、製造免許を持たずに無断でつくってしまうと、(　　⑩　　)になる。

<語群>

A.加熱殺菌処理 B.醤 C.低い D.生醤油 E.徳川家康 F.御塩噌蔵 G.東海地方 H.無添加 I.伊達政宗 J.関西

K.加圧処理 L.酒税 M.法律違反 N.酒類調味料 O.重量税 P.東北地方

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第5章　課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・麹菌は、(　　①　　)に分類される菌で、菌糸の先端で様々な(　　②　　)を生成し、放出する。(　　③　　)の学術名はAspergillus　oryzaeで主に味噌、清酒、味醂、甘酒の製造に関わっている。アミラーゼは(　　④　　)を分解する働きがある。麹とは、米や麦などの穀物に麹菌を（　　⑤　　）させたものである。

・甘酒をつくる温度が高すぎると酵素が(　　⑥　　 )して失敗の原因となる。甘酒にはブドウ糖の他にも(　　⑦　　)群が多く含まれている。

・塩麴の塩分濃度は(　　⑧　　)程度になるようにするのが良い。塩麹に含まれる(　　⑨　　)は、肉や魚を柔らかくする働きがある。塩麴には、うま味成分や甘味もあり、通常の塩よりも(　　⑩　　)で満足できる。

<語群>

A.ナットウキナーゼ B.52％ C.多い量 D.酵素 E.12% F.でんぷん質 G.伝統工芸品 H.失活 I.プロテアーゼ

J.少ない量 K.嫌気性 L.脂質 M.アスペルギルス属 N.繁殖 O.ビタミンB P.黄麹菌

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・酢麹は、そのままの状態で飲んだりせずに、飲む時には(　　①　　)飲むようにする。

・市販の塩麴は火入れや添加物で(　　②　　)をしているものがある。

・醤油麹の熟成時に、麹が醤油を吸収してドロドロになった時には(　　③　　)を追加する。  
・麦味噌は麦麹を使用してつくられた味噌のことで、主に(　　④　　)で好まれている。

・豆味噌は主に（　　⑤　　）を中心に生産され、代表的なものとして、（　　⑥　　）がある。

・麹歩合10割で味噌を仕込む時、麹と乾燥大豆の量は(　　⑦　　)となる。  
・メイラード反応とは、タンパク質やアミノ酸が糖と反応して(　　⑧　　)を生成する化学反応のことである。  
・自家製味噌をつくる時は仕込みの(　　⑨　　)から大豆を浸水させておく。

・天地返しは(　　⑩　　)を予防し、均一な熟成を促すために行う。

<語群>

A.九州地方 B.乾燥させて C.酒か水 D.薄めて E.関東地方 F.発酵止め G.醤油 H. 東海地方 I.1：10

J.褐色物質 K.前日 L.1時間前 M. 八丁味噌 N.1：1 O.発酵ムラ

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第6章　課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・自家製発酵調味料は、（　　①　　）や（　　②　　）が含まれていない食材や調味料を選択することができるので、より自然で安心できるものを使用することができる。  
・自家製発酵調味料は、自分の好みや食材に合わせて、(　　③　　)を楽しむことができる。

・手や器具、食材などを(　　④　　)に保ち、雑菌や(　　⑤　　)の侵入・繁殖を防ぐようにする。

・発酵には適切な（　　⑥　　）と湿度が必要である。環境が不適切な場合は失敗の原因となる。  
・青カビチーズのカビが他の食品に移った場合は、（　　⑦ 　）されていない可能性がある。

・味噌づくりでは（　　⑧　　）な容器を使用して仕込む。  
・慣れるまでは（　　⑨　　）で仕込み発酵や熟成の様子をじっくり観察するのがよい。

・微生物の力を借りて発酵や熟成の過程を経験することで（　　⑩　　）を感じることができる。

<語群>

A.腐敗菌 B.有毒 C.他国とのつながり D.添加物 E.独自の味 F.市販品の味 G.清潔 H.有効成分

I.化学物質 J.発酵菌 K.温度 L.無毒化 M.煮沸 N.安全 O.少量 P.自然とのつながり

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.テキストにある自家製発酵調味料の利点（①～⑥）の中から特に関心のあるもの１つを選び、何故、関心が**

**あるのかを200～250字で書きなさい。**

|  |  |
| --- | --- |
| **発酵調味料レシピ開発講座**  **第7章　課題レポート** | |
| **氏名** | **会員番号** |

**１.以下の文章の（　）内に適切な語句を解答群から選び、その記号を解答欄に記入しなさい。**

・発酵調味料に含まれる微生物は、(　　①　　)を改善する助けとなる。  
・発酵調味料に含まれるビタミンやミネラルは(　 ②　　)で増加することがある。

・発酵調味料に含まれる（　　③ 　）には食材を消化しやすい状態に変えるものがある。

・（　　④　　）は生命活動のエネルギー源として重要な栄養素であり、脳の活性化や疲労回復を助ける。  
・（　　⑤　　）群が不足すると、疲労感や体力の低下、免疫力の低下など、様々な問題の原因となる。  
・GABAは（　　⑥　　）を抑える働きがあるとされ、ストレス軽減作用のほか、（　　⑦　　）効果があるとされている。

・（　　⑧　　）は、抗酸化作用を持つことで知られており、脂質の酸化を防いで動脈硬化を予防したり、コレステロール値を下げる効果もあるとされている。  
・発酵調味料に含まれる有益な微生物や栄養素は、腸内環境を改善し（　　⑨　　）を向上させる。  
・日本食がユネスコ（　　⑩　　）に登録されてから、日本食に使われる日本の発酵調味料は世界からも注目を集めている。

<語群>

A.免疫機能 B.ギネス C.腸内環境 D.殺菌過程 E.ブドウ糖 F.三温糖 G.緊張感 H.無形文化遺産 I.ビタミンB

J.発酵過程 K.脳の興奮 L.リラックス M.地球環境 N.酵素 O.メラノイジン

<解答欄>

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.塩麹を作り、毎日の変化を記録しなさい。記録のポイント（色、水分状態、香り）  
環境によって出来上がりにかかる日数は違うため自身で出来上がりを判断すること。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **仕込当日** |  | ８日目 |  |
| 2日目 |  | ９日目 |  |
| 3日目 |  | １０日目 |  |
| 4日目 |  | １１日目 |  |
| 5日目 |  | １２日目 |  |
| 6日目 |  | １３日目 |  |
| 7日目 |  | １４日目 |  |