



# 特定技能 1 号 外食業

## 飲食物調理



部位	ローストビーフ
特徴	揚げ物
主な	ビーフカツ
適します	あらゆる
脂肪分	きめが粗い
赤身肉	霜降り
エキス分	濃厚な
コラーゲン	カルビ焼き
煮込み料理	うす切り
層	こま切れ
筋	炒め物
適度	
風味	
しゃぶしゃぶ	
スキヤキ	
きめが細かい	
味わいます	
肉質	

部位	最高部位
特徴	うまみがあります
主な	とんかつ
適します	豚しゃぶ
きめが粗い	ロースハム
多少	ビタミンB1
角切り	豊富
煮込みます	ソテー
シチュー	赤身肉
ポークビーンズ	同様
コク	幅広い
濃厚な	ボンレスハム
筋	骨付き
焼豚	スペアリブ
しょうがやき	トンポーロー
きめが細かい	
適度	
脂肪	

部位	含まれます
特徴	煮込み
主な	
適します	
脂肪	
しまっています	
コク	
照り焼き	
チキンカツ	
からあげ	
たんぱく	
あっさりします	
水煮	
蒸し鶏	
フリッター	
茶わん蒸し	
コラーゲン	
豊富に	

魚介類

基本的

部位

旬

果実

新鮮

時期

代表的

地域

氣候

影響

果実類

主な

種類

旬

代表的

地域

気候

影響

下処理	可能性
主な	作業中
調理	調理器具
分量	作業台
ドロ	介します
害をおよぼします	汚染（二次汚染）
細菌	加熱
異物	速やか
取り除きます	解凍
洗浄します	流水
応じます	望ましい
殺菌	用途別
部分	まな板
皮をおきます	包丁
下味	盛り付け
漬け込みます	
注意事項	
付着	

下処理

代表的

切り方

斜め

切り口

一定

不特定

笹の葉

円形

前後

四角

棒状

縦

ごく

大根

皮をおきます

きざみます

立方体



主に

れんこん

切り口

変色

含みます

物質

酸素

反応します

防止します

対応します

異なります

ふれます

さつまいも

じゃがいも

なす

食塩水

なし

酢水

ごぼう

魚介類

尾ひれ

下処理

代表的

さばき方

三枚おろし

内臓

取り除きます

包丁

右身

左身

中骨

加工

名称

あらかじめ

水産加工会社

状態

エラ

ヒレ

加熱調理

蒸気

さまざま

加えます

デンプン

アルファー化

できあがります

食感

バランス

赤飯

調理方法

くずれます

お酢

鮮明

じゅうそう

枝豆

じゃがいも

やけど

品質

食中毒

可能性

あわ

目立ちます

コロッケ

フライ

からあげ

高温

加熱します

フライパン

かき混ぜます

加熱調理します

表面

こげます

香り

風味

内部

ジューシー

食感

ばらつきます

煮物

特徴

失われます

スクランブルエッグ

汁

通常

調味液

沸騰します

組織

しまります

ソフト

かためます

骨

はがれます

おさえます

肉じゃが

五日煮

きんぴら

豚の角煮

オーブン

種類

あぶります

熱をあてます

蒸発します

直火焼き

鉄板

間接焼き

西京焼き

照り焼き

蒸気

水蒸気

くずします

ウェット感

茶わん蒸し

液体

容器

加熱します

しゅうまい

非加熱調理

お酢

洗浄

細菌

殺菌

濃度

状態

マリネ

調理方法

問わず

和えます

調理機器

カットします

調理器具

蒸します

代表的

つぶします

巻き物

じゃがいも

一定

ドレッシング

技術

ポテトサラダ

大量

下処理

専用

調味料

衛生管理

品質

使い捨て手袋

低下します

傾向

酢の物

調理機器

熱機器

熱源

一般的

レンジ

万能調理器

蒸します

煮ます

茹でます

幅広く

対応

蒸し調理

揚げ物

麺類

炒めます

炊きます



卓上

炊きます

機器

保温します

焼き調理

大量調理

主に

炒めます

煮ます

ベルトコンベア

オーブン

主な

冷機器

冷蔵

冷凍

保管

機器

作業台

かねます

ショーケース

大型

全体

氷

急速冷却

強力

主な

洗淨

消毒機器

小型

食器

自動

中型

大型

大量

調理器具

紫外線

熱風

備品

殺菌

スライス

カット

機器

小型

きざみます

自動

皮をおきます

真空

包装します

手をかざします

消毒

計測機器類

中心温度

赤外線

表面温度

調理場

労働

衛生

常に

刃物

取扱います

調理機器

重たい

持ち上げます

可能性

作業方法

注意事項

事故につながります

危険性

指を切ります

よそ見します

包丁

やけど

鍋

バランスをくずします

手にかかります

あわてます

揚げ油

こぼします

ねんざ

床

ころびます

切断

スライサー

電源

洗浄中

火災

ガスレンジ

離れます

徹底

保ちます

面倒です

省きます

憶測

行動します

怠ります

ユニフォーム

着用

身を守ります

コックコート

燃え移ります

仕様

勝手に

体格

かかと

ふみつけます

転倒します

運び方	かがみます
腰	しっかり
負担がかかります	足を伸ばします
一般的	徐々に
体重	持ち上げます
目安	逆
分けます	順序
液体	台車
寸胴	ワゴン
鍋	取扱い
容器	移動します
まんぱい	コントロールします
8分目	障害物
程度	坂を下ります
とどめます	段差
こぼれます	慎重に
とびはね	積みます
やけど	振動



落下します

貢献します

危険性

調理場

床

常に

状態

滑ります

転びます

細菌

かび

水分

汚染します

可能性

衛生的な

作業者

安全性

確保します

環境づくり

調理機器	主な
調理器具	刃
備品	回転
取扱い	完全
スライサー	停止します
カッターミキサー	安全装置
回転動力機	取り外します
防止	包丁
指差し呼称	集中します
作業方法	よそ見
徹底します	考えごと
事前	移動します
訓練します	認識します
注意事項	声をかけます
はなれます	作業台
電源を切ります	放置します
電源プラグをぬきます	専用保管庫
洗浄	作業手順

従います

取扱い説明書

器具	適切な
備品	濃度
取扱い	掲示します
食器	手荒れ
積み上げます	殺菌
不安定	殺菌用
ひっくり返します	アルコールスプレー
材質	水分
陶器	そば
強度	引火します
異なります	可能性
ひびが入ります	
一部	
欠けます	
破片	
洗剤	
殺菌剤	
たします	

火災	喫煙します
防止	喫煙スペース
対応	整理整頓
調理場	吸い殻
通常	マッチ
電気厨房	吸い殻缶
取扱い方	水をかけます
従業員	クロージングチェック
状況	機器
気のゆるみ	揚げ物
不手際	ガスレンジ
重要性	可燃性スプレー缶
認識します	直射日光
そば	保管します
はなれます	廃油
具体的	ふた
対策	容器
定めます	はなします

電気機器

電源プラグを抜きます

コード

ひっぱります

すり切れます

コンセント

つなぎます

部分

ほこり

たまります

消火

対応

火災

発生します

速やかに

消火活動

消火器

天井

勢い

避難します

安全ピン

ぬきます

ノズル

火元

向けます

握ります