

すき焼きをおいしく	作るコツをご存じです	か。これは簡単な料理	のようですが、意外に	40
味付けが難しいので	す。材料全体に味が染み	込まず肉だけが濃くな	ってしまいがちです。	80
これを回避するには、	最初から割り下を作っ	ておくとよいでしょう。	↓	112
材料は、しょうゆと	みりん、昆布だしなど	を好みの分量で混ぜ、	一度軽く煮立たせてあ	152
くを取り除き、冷まし	ておきます。そして鍋	を温めて、食材を投入	する前にこれを入れま	192
す。次に肉を加え、味	が染みた段階で野菜や	豆腐などを加えます。	↓	223
当然、地方によっ	ても家庭によっても方法	はさまざまなので、一	概にどれが一番良いと	263
はいえませんが、一	つだけ共通していえるこ	とがあります。それは	肉の隣にしらたきを入	303
れないということです。	これは地域によっ	ては糸こんにゃくとも呼	ばれていて、こんにゃ	343
くいものに石灰水を混	ぜてゆでたものです。こ	の石灰水にはカルシウ	ムが含まれており、そ	383
れが肉を硬くしたり、	黒ずませたりしてしま	うのです。この二つの	材料が触れない場所に	423
入れて煮ていけば、き	っとおいしいすき焼き	が楽しめるでしょう。		453

日本のごみ問題は、	年々深刻な社会問題と	なっています。これを	解決するには、わたし	40
10	20	30		
たち一人一人が意識し	て、日々の暮らしの中	で減らしていく努力を	することが一番大切で	80
50	60	70		
す。では、実際にどの	ようにしたらよいのか	を考えてみましょう。↓		111
90	100	110		
まず、その第一歩は	ごみの分別です。もち	ろんルールは市町村に	よって異なるため、そ	151
121	131	141		
れに従うのが基本です	が、やはり廃棄しなく	て済むものは、資源と	してきちんとリサイク	191
161	171	181		
ルしていくことが重要	です。↓			205
201				
さて、うまく分別した	後で残るものは、ほと	んどが生ごみではない	でしょうか。皆さん	245
215	225	235		
はこれをどのように処	理しているでしょう。	もし、廃棄するのであ	れば、最低限行ってお	285
255	265	275		
くべきことは、しっか	りと水を切っておくこ	とです。通常、これは	焼却炉で処分されるわ	325
295	305	315		
けですが、当然含まれ	ている水分の量が多い	ほど燃えにくくなり、	より多くの燃料が必要	365
335	345	355		
になってしまいます。↓				376
375				
一方、庭がある家な	ら土に埋めるといっ	が有効な手段かもしれ	ません。この場合は、	416
386	396	406		
植物などに悪影響を及	ぼさないようにするた	め、幾つかの注意が必	要となります。	453
426	436	446		

多くの人が、ばんそ	うこうや市販薬などを	購入する際に、ドラッ	グストアを利用するの	40
ではないでしょうか。	大型店には豊富な種類	がそろい、化粧品や日	用雑貨からお菓子や飲	80
料まで並べられている	こともあり、とても便	利です。↓		105
さらに近頃では、特	定のコンビニやスーパ	ーでも、薬を買うこと	ができるようになりま	145
したが、これほど気軽	に購入できるようにな	ったのは近年のことで	す。ではそれ以前は、	185
病院が休みの日や深夜	などに体調が悪くなっ	たら、どのようにして	いたのでしょうか。↓	225
祖母に聞いてみると、	江戸時代から続く、	置き薬というシステム	があり、それぞれの家	265
庭に必要なものが常備	されていたということ	です。利用する方法は、	まず販売業者から薬	305
がいっぱい詰まった箱	を預かります。その中	から使った分の金額だ	けを次に訪ねて来た時	345
に支払い、同時に無く	なったものを補充して	もらうのだといいます。	これなら、薬を買う	385
ためにわざわざ外出す	る必要もありませんし、	休日や深夜の体調不	良の際にも安心です。	425
なかなか便利で、よく	考えられたシステムで	はないでしょうか。		454

その昔、日本では、	午後2時から4時まで	を八つ時と呼んでいま	した。江戸中期までは	40
1日2食だったため、	この時刻になるとおな	かがすいてしょうがな	く、そこで取った間食	80
のをおやつという	ようになったのです。←			101
当時の人々はどんな	ものを食べていたの	でしょう。木の实や果物、	芋やもち、団子が主	141
なところ	ろには、和菓子も白玉	粉など新しい材料から	作られるようになって	181
大いに発展しますが、	一般の人々の口にはな	かなか入らなかったよ	うです。←	216
ところで、1日2食	だったのはイギリスも	同じで、当時の上流階	級の人々は、たっぷり	256
の量の朝食を取って	昼食は軽く済ませ、夕	食は早くても夜の8時	ごろというのが一般的	296
した。←				300
19世紀の中ごろ、	ある貴族の夫人が、遅	い晩ご飯までの空腹を	満たすため、お客にお	340
茶とパンを出したと	ころ大好評でした。これ	がアフタヌーンティー	の始まりだといわれて	380
います。最初は家族	だけで楽しんでいたも	のが、やがて友人たち	を招いて話をしながら飲	420
むようになり、社交	のための時間となっ	て、さまざまな礼儀作法	や習慣が生まれました。	460

料理が好きな人にと	って、独自のレシピを	考えたり、工夫したり	することをそのまま仕	40
10	20	30		
事にできるとしたら、	それはきっと楽しいこ	となのではないでしょ	うか。↓	74
50	60	70		
食の専門家として飲	食店のメニュー開発を	したり、アドバイスを	したりするのがいわゆ	114
84	94	104		
るフードコーディネ	ターの仕事です。テレ	ビや雑誌などで、求め	られるテーマに応じて	154
124	134	144		
新しい料理を考えるこ	とや、それらを美しく	おいしそうに見せるた	めの食器選び、小物の	194
164	174	184		
演出といった、撮影	のためのさまざまな工夫	をすることも仕事です	。また、自分で教室を	234
204	214	224		
開いている人もいま	す。↓			246
244				
この職業に就くには、	特別な資格や学歴な	どは必要ありません。	独学で学び、フリーで	286
256	266	276		
活動することもでき	ますが、まずは大学や短	大、専門学校の食品栄	養や調理系の学科など	326
296	306	316		
で学んでおくといか	もしれません。↓			344
336				
その他に、民間の資	格もあり、こちらは中	学校卒業以上であれば	受験することができま	384
354	364	374		
す。社会的にも認知	度が高まっており、上級	を取得すれば、食の業	界でプロとして仕事が	424
394	404	414		
できる証明にもなり	ます。就職を考えるので	あれば、取っておくの	もよいでしょう。	462
434	444	454		

その昔、江戸では桜	が終わって新緑のころ	になると、夢中で初	つおを求める人たちが	40
10	20	30		
いました。まだ出回ら	ないうちから、先手を	打って問屋にお金を払	い込む人さえ現れまし	80
50	60	70		
た。量が少ないうえに	求めようとする人が多	かったので、値はどん	どん上がって、今のお	120
90	100	110		
金にして数十万円にも	なったそうです。↓			139
130				
わたしたち日本人は	初物好きといわれます。	今でも、新茶やフラ	ンスの新酒ワインの出	179
149	159	169		
荷がニュースになるほ	どです。大した保存法	も無かった時代には、	季節のはしりの魚や野	219
189	199	209		
菜を食べることはぜい	たくなことでした。新	茶は、わざわざ行列を	組んで江戸の将軍家ま	259
229	239	249		
で運んでいました。昔	は、初物を食べると7	5日寿命が延びるとも	いわれ、縁起担ぎで食	299
269	279	289		
べる人もいたようです。	↓			311
309				
わたしが子供のころ	には、八百屋さんに行	くと時季の野菜が並ん	でいて、それで季節を	351
321	331	341		
感じたものでした。あ	りがたいことに、今で	はナスもキュウリも年	中手に入り、味わうこ	391
361	371	381		
とができます。しかし、	旬のものは栄養価が	高いとされ体にも良く、	何よりおいしいので	431
401	411	421		
す。せっかく四季のあ	る国に生まれたのです	から、舌でも季節を味	わいたいと思います。	471
441	451	461		

手作りのものを持ち	運ぶための容器は、昔	からさまざまな種類が	販売されてきました。	40
10	20	30		
現在では、おかずなど	の汁が漏れにくく、持	ち運びしやすいことか	ら、プラスチック製の	80
50	60	70		
ものが一般的には主流	ではないでしょうか。また、ここ最近人気	が高まっているものに、	120	
90	100	110		
スギなどの木で作られ	た弁当箱があります。↓		141	
130	140			
子供が学校に持って	行くのなら、ふたがず	れないように留め具の	付いたタイプが好まれ	181
151	161	171		
るはずです。しかし、	便利であることだけを	追求するのではなく、	職人さんが作った風情	221
191	201	211		
のある弁当箱で、ゆっ	くりと食事をすることに	重きを置く人も少し	ずつ増えてきているよ	261
231	241	251		
うです。これは、いわ	ゆる曲げわっぱと呼ば	れるもので、乱暴に扱	えば割れたり欠けたり	301
271	281	291		
するので、丁寧に使い	たいものです。お手入	れは、きちんと洗って	しっかり乾燥させてか	341
311	321	331		
ら使うことを心掛け	ば、さほど難しくはあ	りません。↓	367	
351	361			
木には湿度を調整す	る機能や殺菌効果があ	るので、ご飯がしっと	りして傷みにくく、冷	407
377	387	397		
めていてもおいしいラ	ンチが食べられます。多	少扱いが面倒でも、使	っているうちに愛着	447
417	427	437		
が出てきて、物を大切	にする心も養える気が	します。	471	
457	467			

わたしたちが食べている野菜には、農薬が使用されている場合があります。食の安全に	40
10 に対する関心が高まっている今、これを気にしている人も多いのではないのでしょうか。↓	79
50 そこでお勧めしたいのが、プランターで手軽にできる野菜の栽培です。自分で作れば無	119
89 農薬で安全です。しかも、おいしくて新鮮なものを食べることができます。比較的簡単に	159
129 栽培できるのがハーブ類やシソ、ネギやピーマンなどです。これらは春なら種から育てて	199
169 もよいかもしれません。初夏なら、お店で苗を買ってくるのもよいでしょう。まずは好み	239
209 の種や苗を買ってきて、季節に応じた野菜の栽培に挑戦してみましよう。↓	273
249 実際に食べてみれば分かりますが、自分で育てて収穫したものは最高においしいです。	313
283 もちろん、無農薬であることもうれしいことです。たくさんプランターを置くことがで	353
323 きる場所や庭があるなら、いろいろな野菜を育ててみるとよいでしょう。他にも、その気	393
363 になれば、ニンジンやホウレンソウ、枝豆など、家庭で簡単に育てることができる野菜は	433
403 意外に多いのです。さらに、毎日出る生ごみを有機肥料にして活用すれば、環境にも優し	473
443 く、リサイクルもできます。	486
483	

あの真っ黒で海の香	りのする、おいしいノ	リが育っている場所は	どんな環境なのでしょ	40
うか。そこは、山に降	った雨が長い時をかけ	、ろ過の役割を果たす	地層を通過して川へと流	80
れていき、リンや窒素	などノリが必要とする	栄養分を水が運んで来	ます。そして、河口付	120
近にはカキなどの二枚	貝がいて、大敵である	プランクトンを食べて	くれます。つまり、自	160
然が栄養を持ってきて	くれて、食物連鎖によ	る浄化がうまく働いて	いる所が好まれるので	200
す。↓				203
昭和の中ごろには、	全国的にノリの養殖が	始まりました。前述の	ような条件がうまくそ	243
ろっている海で試され	ていきました。人工的	に苗を作ったり、冷凍	保存が発達したり、機	283
械による効率化などの	ノウハウが具体的に	なり、安定して生産され	るようになっていきま	323
した。↓				327
冬になると、葉の先	にオスとメスの細胞が	できて、受精してから	貝に潜り込んで芽を出	367
します。そこで春から	夏までゆっくりと過	し、秋になって水温が	下がると、殻から出て	407
石や岩に付くのだそう	です。そこでさらに成	長を繰り返していきま	す。われわれがいつも	447
口にしているノリは、	豊かな山と海が育てた	ものであることを忘れ	ないようにしなくては	487
いけません。				493

4 級速度模擬問題 10 (模範解答)

<p>わたしたちが暮らす 10</p> <p>血行を促進して体を温 50</p> <p>るダイコン、ビタミン 90</p> <p>はおいしいだけでなく、 130</p> <p>ところで、メロンや 157</p> <p>菜なのだと知らされた 197</p> <p>ると、一般的に果物と 237</p> <p>うです。その違いはど 277</p> <p>よくいわれるのが、 299</p> <p>ご飯のおかずになるも 339</p> <p>れといった定義はない 379</p> <p>ように食べられる野菜 419</p> <p>場などでは野菜として 459</p>	<p>20</p> <p>60</p> <p>100</p> <p>140</p> <p>167</p> <p>207</p> <p>247</p> <p>287</p> <p>309</p> <p>349</p> <p>389</p> <p>429</p> <p>469</p>	<p>日本には、年間を通し て数多くの食品が流通 しています。例えば、</p> <p>ショウガ、消化を促して腸内 環境を整えるといわれ</p> <p>を多く含み風邪の予防 が期待できるミカンな どがあります。それら</p> <p>てくれます。↓</p> <p>物だと思って食べてい たのに、実はそれは野</p> <p>ではないでしょうか。植物学に基づいて考え</p> <p>が、実はそうでなかつ たりすることもあるよ</p> <p>こにあるのでしょうか。↓</p> <p>つるなどの草本植物と いう区別です。または</p> <p>ることもあるようです。しかし実際には、こ</p> <p>ようです。ちなみに農 林水産省では、メロン やスイカなどは果物の</p> <p>として果実的野菜と分 類し、区別しています。そのため中央卸売市</p> <p>さんなどでは果物として 扱っているところが多</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>120</p> <p>147</p> <p>187</p> <p>227</p> <p>267</p> <p>289</p> <p>329</p> <p>369</p> <p>409</p> <p>449</p> <p>489</p> <p>495</p>
--	--	--	---