

## 食べ物クイズ 全30問

Q1. 日本の食事の基本「一汁三菜」。「一汁」とは何のこと？

- ① 汁物(味噌汁など)
- ② ご飯
- ③ 漬物

ヒント:お椀によそう、温かい料理です。

答え:① 汁物(味噌汁など)

一汁三菜の「一汁」は味噌汁などの汁物。ご飯に汁物1品とおかず3品が和食の基本形です。

Q2. お正月に食べる、めでたい料理を重箱に詰めたものを何という？

- ① おせち料理
- ② うなぎ
- ③ そうめん

ヒント:黒豆や数の子、祝い肴が入ります。

答え:① おせち料理

おせちは正月の縁起物。黒豆は「まめに働く」、数の子は「子孫繁栄」の願いが込められます。

Q3. 大みそかに、長く生きられるよう願って食べる麺は？

- ① 年越しそば
- ② うどん
- ③ ラーメン

ヒント:細く長い麺に、長寿の願いを込めます。

答え:① 年越しそば 年越しそばは、細く長い麺に「長く健康に」と願って大みそかに食べる習わしです。

Q4. ご飯に納豆や生卵をのせて食べることもある、日本の朝食の定番主食は？

- ① ご飯(白米)
- ② パン
- ③ パスタ

ヒント:茶碗によそう、日本人の主食です。

答え:① ご飯(白米) 白いご飯は和食の主食。味噌汁と漬物があれば、それだけでごちそうになります。

Q5. 梅干しやおかかを入れて握る、日本人になじみ深い携帯食は？

- ① おにぎり
- ② サンドイッチ
- ③ ホットドッグ

ヒント:三角や俵の形に握ります。

答え:① おにぎり おにぎりはご飯を握った携帯食。遠足や行楽のお供として親しまれてきました。

Q6. 大豆を発酵させて作る、ご飯によく合うネバネバした食べ物は？

- ① 納豆
- ② 豆腐
- ③ きなこ

ヒント:かき混ぜると糸を引きます。

答え:① 納豆 納豆は大豆を発酵させた食品。ネバネバが特徴で、特に東日本で朝食の定番です。

Q7. 節分の日に、「鬼は外、福は内」と言いながらまく豆は？

- ① 大豆(炒り豆)
- ② 小豆
- ③ ピーナッツ

ヒント:豆まきに使い、年の数だけ食べます。

答え:① 大豆(炒り豆)

節分は炒り大豆をまき、年の数だけ食べて健康を願います。落花生をまく地域もあります。

Q8. お祝いの席で炊く、小豆を入れた赤いご飯を何という？

- ① 赤飯
- ② チャーハン
- ③ おかゆ

ヒント:お祝いごとに欠かせない、めでたい色のご飯です。

答え:① 赤飯 赤飯はもち米に小豆やささげを入れて蒸したお祝いの料理。赤色は邪気を払うとされます。

Q9. 昆布やかつお節からとる、和食のうまみのもとを何という？

- ① だし(出汁)
- ② 砂糖
- ③ 酢

ヒント:味噌汁や煮物の味の土台になります。

答え:① だし(出汁) だしは昆布やかつお節からとるうまみ。和食の味の土台になります。

Q10. 夏に冷やして、つゆにつけて食べる細い麺といえば？

- ① そうめん
- ② スパゲッティ
- ③ きしめん

ヒント:七夕に食べる地域もある、夏の定番です。

答え:① そうめん そうめんは暑い夏にのどごしよくいただける細い麺。夏の食卓を支えます。

Q11. 「土用の丑の日」に食べると良いとされる、夏バテ予防の食べ物は？

- ① うなぎ
- ② かき氷
- ③ おでん

ヒント:蒲焼きにして、ご飯にのせるとごちそうに。

答え:① うなぎ 土用の丑の日にはうなぎ。栄養豊富で夏を乗り切る縁起物とされてきました。

Q12. 冬至の日に食べると「風邪をひかない」といわれる、黄色い野菜は？

- ① かぼちゃ
- ② なす
- ③ きゅうり

ヒント:「南瓜(なんきん)」とも呼ばれます。

答え:① かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない、という言い伝えがあります。

Q13. 春の七草を入れて、1月7日に食べるおかゆを何という？

- ① 七草がゆ
- ② おはぎ
- ③ ぜんざい

ヒント:お正月で疲れた胃を休める意味もあります。

答え:① 七草がゆ 七草がゆは1月7日に食べ、春の七草で無病息災を願う行事食です。

Q14. 「春が旬」の魚として知られ、初夏に向けて出回るのは？

- ① かつお(初がつお)
- ② さんま
- ③ ぶり

ヒント:「目に青葉…初〇〇」と俳句にも詠まれます。

答え:① かつお(初がつお) 初がつおは春から初夏が旬。「目には青葉…初鯉」と詠まれた旬の味です。

Q15. もちを入れた汁物で、お正月に食べる料理を何という？

- ① 雑煮
- ② みそ汁
- ③ 吸い物

ヒント:地域で、すまし仕立てや味噌仕立てがあります。

答え:① 雑煮 雑煮はもち入りの汁物。関東はすまし、関西は白味噌など地域で異なります。

Q16. 同じ和菓子でも、春のお彼岸は「ぼたもち」、秋のお彼岸は何と呼ぶ？

- ① おはぎ
- ② だんご
- ③ まんじゅう

ヒント:秋の花「萩」にちなんだ名前です。

答え:① おはぎ もち米を小豆あんで包む和菓子は、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びます。

Q17. みかんやレモンなど、酸味のある果物を「〇〇類」という。〇〇に入るのは？

- ① 柑橘(かんきつ)
- ② 核果
- ③ 漿果

ヒント:みかん・ゆず・はっさくなどの仲間です。

答え:① 柑橘(かんきつ) みかんやゆず、レモンの仲間は「柑橘類」。冬の食卓に欠かせません。

Q18. 豆腐を作るとき、豆乳を固めるために加えるものは？

- ① にがり
- ② 砂糖
- ③ 酢

ヒント:海水から作られる、苦みのある成分です。

答え:① にがり 豆腐は豆乳に「にがり」を加えて固めて作ります。

Q19. 白米を炊くときの、米と水のおおよその割合は？

- ① 米1に対して水1~1.2
- ② 米1に対して水3
- ③ 米1に対して水5

ヒント:米とほぼ同じか、少し多いくらいの水です。

答え:① 米1に対して水1~1.2 白米は米1に対して水1~1.2ほどが目安。新米は少なめにします。

Q20. 「五平餅」や「ずんだ餅」のように、地域に伝わる料理を何という？

- ① 郷土料理
- ② 給食
- ③ 外食

ヒント:その土地ならではの食材や味付けが生きています。

答え:① 郷土料理 郷土料理は土地の産物に根ざして受け継がれた料理。ふるさとの味です。

Q21. 「すき焼き」の「すき」は、もともと何のことだった？

- ① 農具の鋤(すき)
- ② 好き
- ③ 隙間

ヒント:昔、ある道具の上で肉を焼いたのが始まりとも。

答え:① 農具の鋤(すき) すき焼きの「すき」は農具の「鋤」が語源とされる説があります。

Q22. 「刺身」を、もともと「○○」と呼んでいた地域がある。○○に入るのは？

- ① つくり(お造り)
- ② なます
- ③ てんぷら

ヒント:関西では今もこの呼び方が使われます。

答え:① つくり(お造り) 刺身は関西などで「つくり(お造り)」とも呼ばれます。

Q23. 「卵」と「玉子」。一般に「玉子」と書くのは、どんなとき？

- ① 料理した状態のとき
- ② 生のとき
- ③ 大きいとき

ヒント:「○○焼き」「ゆで○○」を思い浮かべて。

答え:① 料理した状態のとき 一般に生は「卵」、調理したものは「玉子」と書き分けられることが多いです。

Q24. 「天ぷら」は、もともとどこから伝わった料理がもとになっている？

- ① ポルトガルなど南蛮(海外)
- ② 中国
- ③ 朝鮮半島

ヒント:戦国~江戸時代に、南蛮船とともに伝わりました。

答え:① ポルトガルなど南蛮(海外) 天ぷらは南蛮(ポルトガルなど)由来の揚げ物がもとになったとされます。

Q25. 「板前(いたまえ)」という言葉。この「板」とは何のこと?

- ① まな板
- ② 看板
- ③ 板の間

ヒント:料理人が魚や野菜を切る、台のことです。

答え:① まな板 板前の「板」はまな板のこと。まな板の前に立つことが語源です。

Q26. 「一人前」のにぎり寿司は、およそ何貫が目安とされる?

- ① 8~10貫ほど
- ② 2~3貫ほど
- ③ 30貫ほど

ヒント:お寿司屋さんの「並」を思い浮かべて。

答え:① 8~10貫ほど にぎり寿司の一人前は8~10貫ほどが目安。数え方は店により様々です。

Q27. 大豆からできていない食べ物は、次のうちどれ?

- ① こんにゃく
- ② 豆腐
- ③ しょうゆ

ヒント:あるイモから作られる、ぷるぷるの食べ物です。

答え:① こんにゃく こんにゃくはこんにゃくいもから作ります。豆腐・しょうゆは大豆製品です。

Q28. 「赤味噌」「白味噌」など、味噌の色の違いは主に何で決まる?

- ① 発酵・熟成の程度
- ② 砂糖の量
- ③ 産地の標高

ヒント:じっくり時間をかけるほど、色が濃くなります。

答え:① 発酵・熟成の程度 味噌の色は主に発酵・熟成の程度で決まります。長いほど色が濃くなります。

Q29. 「初物を食べると寿命が延びる」という言い伝え。初物とは?

- ① その季節に初めてとれた食材
- ② 輸入した食材
- ③ 高級な食材

ヒント:旬の走りの、新鮮な食べ物のことです。

答え:① その季節に初めてとれた食材

初物はその季節に初めてとれた食材。「初物七十五日」と縁起物とされます。

Q30. 「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」。もともとはどんな意味だった?

- ① 走り回って用意すること
- ② ごちそうを食べること
- ③ お礼を言うこと

ヒント:「馳」も「走」も「はしる」という字です。

答え:① 走り回って用意すること 「馳走」は走り回って客をもてなすこと。その感謝が「ごちそうさま」です。