



そう菜製造業 技能実習
用語集

第2版 (2022年11月)

一般社団法人外国人食品産業技能評価機構

◇◇◇ 利用上の注意 ◇◇◇

- ・本用語集は、そう菜製造業の技能実習生が学習テキストで学習をするときの手助けとなるよう、学習テキストで使われている用語のいくつかについて、説明をしています。
- ・技能実習や技能実習評価試験のために、技能実習生が個人で、又は実習先での勉強会などで学習するためにのみ利用できます。
- ・本用語集に掲載している用語の中にはいろいろな意味を持つものがありますが、それらの用語の意味の全てを説明しているものではありません。また、実習先の現場によっては、本用語集で説明している内容とは別の意味でその用語を使っている場合があるかもしれません。
- ・本用語集の著作権は、一般社団法人 外国人食品産業技能評価機構（以下「当機構」）に帰属します。
- ・本用語集の内容を引用して利用する場合には出典を記載してください。また、本用語集の内容を編集・加工等して利用する場合には、事前に当機構の許諾を得たうえで、編集・加工等を行ったことを当該利用物に記載してください。
- ・利用者が、本用語集の内容を用いて行う一切の行為について当機構は何ら責任を負いません。

一般社団法人 外国人食品産業技能評価機構

●あく 灰汁 aku

野菜や肉類に含まれる、料理に不要な（いらぬ）渋み・苦味・嫌な臭いの元になる成分のこと。

用例：豚肉を茹でると灰汁がでてくる。

用例：灰汁の強い野菜は、切った後、水に浸ける。灰汁抜き。

●うでかばー 腕カバー udekabā

手首からひじまでをカバーするため、作業着の上に着けるもの。機械の洗浄や点検などの際に、腕にケガをしないため、作業着の腕の部分が、汚れたり濡れないようにするために着用する。原材料の受け入れや盛り付けを行う時にも着用する。

腕カバーで交差汚染が起きないように、機械の洗浄、原材料の受け入れ、盛り付けなど、作業を切り替えるときには腕カバーを交換する。

●えぶろん エプロン epuron

機械等の洗浄をする時に、作業着が濡れないため、または、湯がかかってやけどをしないために着用する。原材料の受け入れや盛り付けを行う時にも、作業着が濡れないように着用することがある。

●えんそのうど 塩素濃度 enso-nōdo

塩素を使う殺菌剤は通常、原液を水で薄めて使用する。殺菌剤を薄めた液体（殺菌液）の中の塩素がどれだけ濃いか（どれだけ薄いか）、その程度を表す値。塩素濃度が強いほど、殺菌する力が強い。

●おうと 嘔吐 ōto → はく 吐く haku【11ページ参照】

●おおう 覆う ōu

物の表面に薄いものを広げて、外部から遮断すること。

用例：マスクで口と鼻を覆う。

用例：おかずを入れた容器をラップで覆って冷蔵庫に入れる。



●おせん 汚染 osen

毒や病原性微生物が付いたり染み込んだりして、水や食べ物、調理器具が有害な状態になること。

用例：病原性微生物による汚染

用例：トイレがノロウイルスに汚染される。

●おにぎり o-nigiri

ご飯を、手でにぎったもの、または機械で成型したもの。

●おゆ お湯 oyu → ゆ 湯 yu【16ページ参照】



●かいとう (する) 解凍 (する) kaitō (suru)

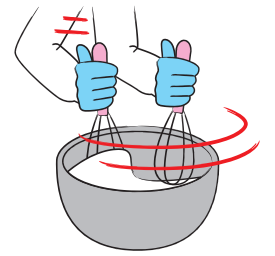
冷凍したものを解かして元の状態に戻すこと。

●かきまぜる かき混ぜる kakimazeru

あるものと別のものが均一になるよう、手や箸などを動かして混ぜること。

用例：卵の黄身と白身をよくかき混ぜる。

用例：そのあと砂糖を加えてさらにかき混ぜる。



●かくにん (する) 確認 (する) kakunin (suru)

確かにそうであることを認めること。

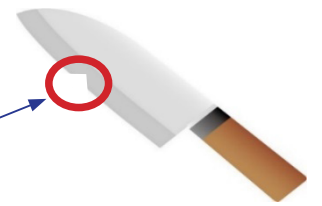
用例：殺菌温度を記録しておくのは、殺菌温度が正しかったことを後で確認するためである。

用例：本日の作業内容を確認する。本日の責任者は誰なのかを確認しておく。

●かける 欠ける kakeru

包丁の刃やスライサーの刃などが、部分的になくなってしまうこと。

包丁の刃が欠ける



用例：冷凍肉を解凍しないまま切ろうとして、包丁の刃が欠けることがある。

用例：野菜をスライサーで切るとき、野菜に混じていた小石でスライサーの刃が欠けることもある。

●かさいるい 果菜類 kasai-ru → やさい 野菜 yasai【14ページ参照】

●かさねる 重ねる kasaneru

物の上に、さらに同じような物を乗せること。あることに、さらに同じようなことを加えること。

用例：皿を重ねて置く。

用例：巻きすに、焼きのり、酢飯、きゅうりを、順々に重ねていく。

●かたむける 傾ける katamukeru

通常は水平または垂直のものを、斜めにする。

用例：調理釜を傾ける。

用例：まな板をシンクで洗ってから、傾けて流水ですすぐ。

●がまん (する) 我慢 (する) gaman (suru)

体が苦しくても痛くても、嫌なことなどがあって心が苦しくても、いつもどおりでいること。苦しかったり痛かったりしても、泣いたり、叫んだり、休んだりしないこと。人に相談したり、医者に行ったりしないこと。

用例：おなかが痛かったが、我慢して仕事をつづけた。

用例：寂しかったが我慢した。

●かりよく 火力 karyoku

調理するときの炎の強さ、熱量の強さのこと。

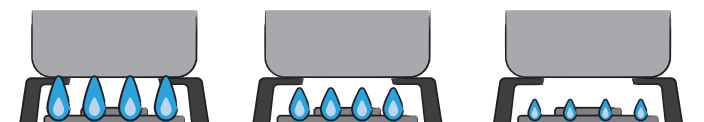
火の加減。火加減。

強火、中火、弱火などと表す。

つよび 強火

ちゅうび 中火

よわび 弱火



● **かわ 皮 kawa**
原材料や食品の外側を覆っているもの。薄い表面。
用例：りんごの皮、たまねぎの皮
用例：餃子の皮を作る。

● **かわかす 乾かす kawakasu**
日光、熱、風などをあてて、濡れたものや湿ったものの水分を取ること
用例：濡れたまな板を乾かす。

● **かんそう (する、させる) 乾燥 (する、させる) kansō (suru, saseru)**
水分を取り除くこと。乾かすこと。乾燥させた原材料を「乾燥〇〇」と言うことがある。
用例：乾燥ひじき・乾燥わかめ

● **かんりきじゅん 管理基準 kanri-kijun → きじゅん 基準 kijun** 【3ページ参照】

● **きがい 危害 kigai**
人を病気にしたり、人にケガをさせたりするような危険。
用例：危害要因分析

● **きぐ 器具 kigu**
簡単な構造の機械や設備、道具。
用例：調理器具

● **きじゅん 基準 kijun**
最低でも、それだけは守らなければならない決まり。
用例：基準を守る。
用例：殺菌の基準・合格の基準

● **きじゅんち 基準値 kijun-chi**
基準を示す値。最低でも、それだけは守られなければならない値。基準値は幅で示される場合もある。基準値から外れていること（基準値が守られていない状態）を「逸脱」という。
用例：殺菌時間が基準値に達する。
用例：殺菌剤の濃度をはかったら、基準値の範囲内だった。

● **ぎよかいるい 魚介類 gyokai-ruい**
海や川の魚、貝、エビ、カニ、イカ、タコなどの水産物全般のなかま。川や海で取れる生き物をまとめて呼ぶときのことば。

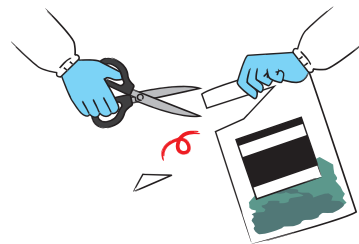
● **きりぼしだいこん 切干しだいこん kiriboshi-daikon**
切っただいこんを干してまたは機械を使って乾燥させたもの。切り方はさまざまだが、薄く細長く切ったものが多い。切干しだいこんの煮物のことも「切干だいこん」「切り干しだいこん」という。

● きる 切る kiru

包丁などを使って材料を決められた大きさや長さにしたり、肉や野菜の皮と中身を分けたりすること。一度にたくさんの材料を切るときは、フードカッターやスライサーなどの機械を使うこともある。

● きれはし 切れ端 kirehashi

必要な部分を切り取った後の不要な部分。包装の切れ端、ラップの切れ端、手袋の切れ端などが原材料や食品に入らないよう注意する必要がある。原材料が入った袋をナイフや包丁で開ける時は、袋から切り取った切れ端が出ないようにする。



● きろく (する) 記録 (する) kiroku (suru)

行ったこと、起こったことを書いておくこと。作業中に測った温度や重さ、濃度を記入表に書くこと。
用例：温度をはかったら、すぐに記録する。
用例：殺菌温度を記録しておくのは、殺菌温度が正しかったことを後で確認するためである。

● きんいつ 均一 kin'itsu

粉や液体や固まりの、どこをとっても同じであること。粉や液体や固まりの中に、かたよりやバラツキがないこと。
用例：均一になるまで混ぜる。

● けが ケガ kega

まちがって、または不注意から、手足や目などを傷つけたり骨を折ったりすること。
用例：作業中にケガをしたら、すぐ責任者に報告する。
用例：機械にはさまれて手にケガをした。

● げり 下痢 geri

大便が固まらず、水のように出てくること。腹くだし。
用例：下痢だったので、仕事を休んだ。
用例：食中毒にかかると下痢の症状が出る。



● げんえき 原液 gen'eki

水などで薄めて使用する洗剤や殺菌剤の、薄める前の濃い状態の液体。

● けんこう 健康 kenkō

体と心が医学的に望ましい状態であること。日常の生活や行動ができる体と心の状態。
用例：健康管理
用例：健康な生活を送る。

● **げんざいりょう** げんざいりょう **原材料** **genzairyō**

惣菜の材料や原料を、まとめて「原材料」という。

惣菜（例：きゅうりとはるさめの酢の物）を作るとき、元になるもの（きゅうり、はるさめ、酢、砂糖）をその惣菜の「材料」という。材料のうち、はるさめは緑豆のデンプンから作られ、酢は米などから作られ、砂糖はサトウキビから作られている。このように、材料（はるさめ、酢、砂糖）の元になるもの（緑豆や米、さとうきび）を、「原料」という。

原材料やそれらに少し手を加えたもの（例：焼き豚、茹であずき、水で戻したはるさめ）を、まとめて「食材」ということもある。

● **げんざいりょうのかぞえかた** げんざいりょう かぞえかた **原材料の数え方** **genzairyō no kazoekata**

| | | | |
|-----|----|----------------|------------------------|
| ～こ | ～個 | ko | 用例：卵10個 |
| ～ほん | ～本 | pon/hon/bon | 用例：だいこん1本、ちくわ2本、きゅうり3本 |
| ～ひき | ～匹 | piki/hiki/biki | 用例：アジ1匹、イワシ2匹、サバ3匹 |
| ～び | ～尾 | bi | 用例：エビ5尾 |
| ～まい | ～枚 | mai | 用例：焼きのり2枚 |

● **げんりょう** げんりょう **原料** **genryō** → **げんざいりょう** げんざいりょう **原材料** **genzairyō** 【5ページ参照】

● ～こ ～個 ～ko
→ **げんざいりょうのかぞえかた** げんざいりょう かぞえかた **原材料の数え方** **genzairyō no kazoekata** 【5ページ参照】

● **こうさおせん** こうさ おせん **交差汚染** **kōsa-osen**

汚染されていない食品や原材料が、汚染されている食品や原材料と接触したり、汚染されている手や器具で触られることにより、汚染されてしまうこと。

● **ころっけ** **コロッケ** **korokke**

蒸した、又は茹でたじゃがいもをつぶし、これに牛や豚のひき肉を混ぜたものにパン粉をつけて油で揚げたもの。

材料をホワイトソースで和え、丸めてパン粉をつけて油で揚げたものをクリームコロッケという。中身の材料の種類によっていろいろなコロッケがある。

用例：ポテトコロッケ・カボチャコロッケ・コーンコロッケ・カニクリームコロッケ



● **こんさいるい** こんさいるい **根菜類** **konsai-ruい** → **やさい** やさい **野菜** **yasai** 【14ページ参照】

● **こんてな** **コンテナ** **kontena**

原材料や食品を入れて運ぶための箱。



● **ざいりょう** ざいりょう **材料** **zairyō** → **げんざいりょう** げんざいりょう **原材料** **genzairyō** 【5ページ参照】

● さぎょう 作業 **sagyō**

一定の手順に従って仕事をすること。または、その仕事のこと。

用例：惣菜製造では、下処理、洗浄、殺菌、調理、冷却、運搬、盛り付け、包装、などの作業がある。
作業場やトイレの清掃、設備や機械の点検も作業である。

● さっきんえき 殺菌液 **sakkin-eki**

殺菌剤を溶かした溶液のこと。野菜などを加熱しないで殺菌するときは、殺菌液に浸す。

殺菌液は、決められた濃度でないと、十分な殺菌ができない。そのため、濃度が基準に適合しているかどうかを、次亜塩素酸試験紙（クロール紙）を使って確認することがある。なお、次亜塩素酸試験紙（クロール紙）を使うのは、次亜塩素酸ナトリウムなど、塩素系の殺菌剤、殺菌液の場合である。

● さっきんざい 殺菌剤 **sakkin-zai**

野菜などを加熱しないで殺菌するときに使用する薬剤。殺菌剤は、布巾、まな板などの調理器具や冷蔵庫内を消毒するときにも使用する。

用例：殺菌剤を使うときは、濃度と時間が大切である。

用例：殺菌剤を使うときは、目に入らないように注意する。

● さらだあぶら サラダ油 **sarada-abura**

精製度の高い植物油。加熱料理はもちろん、生のまま食べることができるので、ドレッシングなどにも使える。

● さんか 酸価 (Acid Value) **sanka**

油の劣化の程度を示す値のひとつ。

● じゃえんそさんなとりうむ 次亜塩素酸ナトリウム **jiaensosan-natoriumu**

殺菌剤の一種。水で薄めて使う。野菜や果物の殺菌や、まな板などの調理器具、冷蔵庫内などの消毒に使う。布巾などを漂白する働きもある。

次亜塩素酸ナトリウムの水溶液が手に付いたり目に入ったりすると、やけどをしたり目が見えなくなったりするおそれがあるので、使うときは手袋や保護メガネ（ゴーグル）を着用する。また、酸性のものが混ざると有毒ガスが発生するので、酢のような酸性のものが混ざらないよう注意するとともに、次亜塩素酸ナトリウム水溶液を使うときは必ず換気をする。



● しせつ 施設 **shisetsu**

ある目的のために必要な建物と、必要な設備が整えられているところ。

用例：研修施設・調理施設

● しどう (する) 指導 (する) **shidō (suru)**

作業の目的を分かりやすく説明したり、作業のやり方を見て見せたり、ほかにどんな方法があるか答えさせたり、なぜそうしなければならないか考えさせたり、間違ったやり方をしていたら正しいやり方を教えたりして、作業者の知識や技術のレベルを上げること。

ようれい ちゅうしんおん ど せいかく はか しどう
用例：中心温度を正確に測ることができるように指導する。

ようれい ただ て あら しかた しどう
用例：正しい手洗いの仕方を指導する。

● しょうかき 消火器 shōkaki
かさい ほんせい しよう ひ け どうぐ
火災が発生したときに使用する火を消す道具。

ようれい しようか き かじ け つか
用例：消火器は、火事を消すときに使う。

ようれい しようか き し
用例：消火器がどこにあるのか、知っていなければならない。



● じょうき 蒸気 jōki
えきたい ねつ くわ えきたい じょうはつ きたい
液体に熱を加え、その液体が蒸発して気体になったもの。

ようれい すいじょう き
用例：水蒸気。

● しょうじょう 症状 shōjō
びよう き けず じょうたい からだ じょうたい わる しめ
病気や傷の状態。どのように体の状態が悪いのかを示す。

ようれい すいじょう き しょうちゅうどく ふくつう げり は しょうじょう あらわ
用例：ノロウイルスによる食中毒では、腹痛や下痢、吐くなどの症状が現れる。

● じょうけん 条件 jōken
せりつ ひつよう
あることが成立するために必要なことから。

ようれい さっきんじょうけん
用例：殺菌条件

● じょうし 上司 jōshi
うえ くらい もの しごと めい
上の位のひと。その者に仕事を命じるひと。

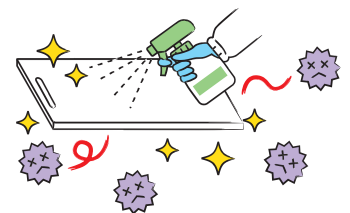
ようれい わたし じょうし
用例：私の上司

● しょうどく 消毒 shōdoku
やくひん ねつ びょうげんせいび せいぶつ ころ びょうげんせいび せいぶつ ふ ふせ
薬品や熱で病原性微生物を殺したり、病原性微生物が増えるのを防ぐこと。

ようれい アルコールで傷口を消毒する。

ようれい ねつとうしょうどく しゃふつしょうどく にっこうしょうどく
用例：熱湯消毒・煮沸消毒・日光消毒

殺菌は、原材料や食品、機械・器具についている病原性微生物そのものを殺す（やっつける）こと。消毒は、そのように病原性微生物を殺したり取り除くことによって、作業者の手指や、包丁やまな板やふきんのような器具などを、清潔にすること。



● じょうはくとう 上白糖 jōhaktō
いっばんてき さとう じょうはくとう さ ひんしつ たか しろ さとう と りょうり
一般的に砂糖というと上白糖のことを指す。品質が高い白砂糖のことで、溶けやすいため、料理によく使われる。

● ~しょく ~食 …shoku
てき あ りょうり そうぜい かぞ かた
出来上がった料理や惣菜の数え方。

ようれい べんとう しょくせいぞう
用例：弁当を 300 食製造する。

● **しょくざい** ^{しょくざい} 食材 **shokuzai** → ^{げんざいりょう} げんざいりょう **原材料** **genzairyō** 【5ページ参照】^{さんしやう}

● **しょくちゅうどく** ^{しょくちゅうどく} 食中毒 **shokuchūdo**
食物による中毒のこと。害のあるものを食べたり飲んだりしたことが原因で、体の状態が悪くなること。

用例：食中毒を防止する。

用例：食中毒菌

● **すきま** ^{すきま} 隙間 **sukima**
物と物の間の、空いているところ。空いているところ（隙間）がないと空気や水がそこを通ることができない。

用例：隙間風

用例：倉庫と作業場の間のドア、製品出荷口のシャッターなどに隙間がないよう注意する。隙間があると外部から作業場に虫が入ってしまう。

● **すすぐ** ^{すすぐ} **susugu**
水をかけたり、水につけて、食品や調理器具についている汚れや洗剤、殺菌液などを洗い落とすこと。

用例：殺菌液に浸けたあとのカットした野菜は、水で濯いだあと、水切りをして使う。

用例：濯いだ後の食品や調理器具は、しっかり水切りをしなければならない。



● **せきにしや** ^{せきにしや} 責任者 **sekinin-sha**
作業や製造工程に責任を持つひと。

用例：ケガをした時は、すぐに責任者に報告する。

● **ぜせいそち** ^{ぜせいそち} 是正措置 **zesei-sochi**
HACCPの「原則5 改善措置」は、重要管理点が管理基準を逸脱していた場合、基準どおりにするための措置と、それまでに作ってしまった惣菜に対する措置をいう。

このうち、重要管理点が管理基準を逸脱してしまった原因を調べてその原因を取り除き、同じように逸脱しないようにすることを、特に「是正措置」という。

● **せつび** ^{せつび} 設備 **setsubi**
何かをするために必要な機械・配管など。

用例：給湯設備・排水設備・手洗い設備

● **せんざい、せんじょうざい** ^{せんざい} 洗剤、^{せんじょうざい} 洗浄剤 **senzai, senjō-zai**
野菜、機械、器具、手、作業着などを洗浄するために使う薬剤。石鹼、中性洗剤、アルカリ性洗剤、酸性洗剤など、さまざまな種類がある。何を洗うのか、どんな汚れを落とすのかなど、目的にあった洗剤を選ぶ必要がある。

● **せんじょう 洗浄 senjō**
 げんざいりょう きかい 器具、て 手をあら よごと と 洗って汚れを取る。て せんじょう 手の洗浄のことを、「手洗い」という。
 ようれい ほうちよう 包丁とまな板をせんじょうする。きかいのせんじょう。
 用例：包丁とまな板を洗浄する。機械の洗浄。

● **そで 袖 sode**
 いぶく いちぶ つつじよう 衣服の一部。筒状になっていてうで おお ぶぶん 腕を覆う部分。
 ようれい さぎようぎ 作業着のそでぐち 袖口はしっかり閉める。
 用例：作業着の袖口はしっかり閉める。

● **たいちよう 体調 taichō**
 からだ ちようし 体の調子、コンディション。あたま いた なか いた は け 頭が痛い、お腹が痛い、吐き気がする、熱がある、せき と 咳が止まらないなど、からだのどこかにいじよう 異常があることを「体調が悪い」という。
 ようれい たいちよう もんだい 体調に問題なし。
 ようれい たいちよう わる 体調が悪かったが、がまん 我慢して さぎよう 作業をつづけた。
 用例：体調は悪かったが、我慢して作業をつづけた。

● **だし 出汁 dashi**
 こんぶ かつおぶし 昆布やかつお節などを材料にして、ざいりよう 柔らかくて ふか 深みのある あじ 味わいの み で する 旨味が出た汁。だしをつく ことを「だしをとる」ということもある。だしをとるために使う つか おも ざいりよう 主な材料を以下に示す。
 だし おも ざいりよう
 出汁の主な材料

| こんぶ (昆布) | かつおぶし (かつお節) | にぼし (煮干し) | ほししいたけ (干しいたけ) |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |

● **たしかめる 確かめる tashikameru**
 ほんとう 本当にそうであるかどうか、みとど 見届ける。はっきりさせる。
 ようれい さっきんおんど ただ たし 殺菌温度が正しいかどうかを確かめる。
 ようれい ほうちよう つか 包丁を使ったあと、は か 刃が欠けていないことを たし 確かめる。
 用例：包丁を使ったあと、刃が欠けていないことを確かめる。

● **だっすい (する) 脱水 (する) dassui (suru)**
 せんじょう げんざいりよう しょうひん 洗浄やすすぎによって原材料や食品についた余分な水を取り除くこと。きかい (だっすいき) 機械 (脱水機) を使って水切りをすること。
 ようれい やさい さっきんえき かつ カット野菜を殺菌液に浸け、だっすいき だっすい すすいだあと、脱水機で脱水する。
 用例：カット野菜を殺菌液に浸け、すすいだあと、脱水機で脱水する。

● **ちゅうい (する) 注意 (する) chūi (suru)**
 きけん 危険をさけるために、また、じこ あ こうどう 事故に遭わないように、おちついて 行動したり、まわ じょうきよう じゅうぶん 周りの状況に十分に気を遣うこと。
 ようれい ほうちよう つか て き 包丁を使うときは、手を切らないようにちゅうい 注意する。やけどにちゅうい 注意する。
 用例：包丁を使うときは、手を切らないように注意する。やけどに注意する。

● **ちゅうしんおんど** **中心温度** **chūshin-ondo**

加熱調理した材料や食品の、表面ではなく真ん中（中心）の温度。
表面に比べて中心は熱が伝わりにくく、低い温度になるので、中心温度が基準の温度になっていれば、材料や食品の全体がその温度以上になっていることになる。

このため加熱による殺菌では、中心温度が基準値になっていることが多い。材料や食品の中心温度をはかる温度計を、中心温度計という。

(学習テキスト資料5より、「中心温度計の使い方」の動画を見ることができます。)

● **ちょうみりょう** **調味料** **chōmi-ryō**

塩、しょうゆ、さとう、みりん、酒、こしょうなど、材料に味をつけておいしくするために使うものを、まとめて「調味料」という。

● **ちょうり** **調理** **chōri**

決められたとおりに料理すること。一定の仕上がりとなるよう料理すること。
煮る、焼くなどを「加熱調理」、和える、混ぜるなどを「非加熱調理」と呼ぶなど、料理が仕上が

るまでの一つひとつの作業を「調理」と呼ぶことがある。

用例：調理場、大量調理設備、調理師試験

● **つくりなおす** **作り直す** **tsukuri-naosu**

→ **ふてきごう** **不適合** **futekigō** 【12ページ参照】

● **てきごう (する)** **適合 (する)** **tekigō (suru)**

あるものに、うまくあてはまること。基準が守られていること。温度や時間、長さなど、測った値が、基準値と合っていること。

用例：基準に適合する。

用例：殺菌温度が基準に適合していない。

● **とうど** **糖度** **tōdo**

果実や野菜などの食品に含まれる糖分の割合。「Brix」（ブリックス）ということもある。

● **とめる** **止める** **tomeru**

動いている機械を動かなくすること。続けて行っていること（作業など）を行わなくすること。「停止させる」ともいう。

用例：あぶないと思ったので、機械を止めた。

用例：機械の運転を止めて点検を始める。

● **とりあつかう** **取り扱う** **toriatsumau**

手で持って使ったり操作したりすること。物事を処理すること。

用例：丁寧に取り扱い。

●とれー トレー torē

浅い容器。皿。トレーに蓋はついていないが、蓋をして使うこともある。

オーブンなどで材料を焼くときに、材料をのせてオーブンなどの中に入れる金属製のトレーを「天板」ということもある。

●にじる 煮汁 nijiru

材料を煮るときの汁。だしのうま味と材料からのうま味、調味料が混じりあってよりいっそうおいしい煮汁ができる。

加熱を続けると水が蒸発するので、煮汁がだんだん濃くなっていく（味や色が強くなっていく）。この、煮汁の濃さの程度を表すのに、糖度を用いることがある。

●にぼし 煮干し niboshi → だし 出汁 dashi【9ページ参照】

●ぬるまゆ ぬるま湯 nuruma-yu → ゆ 湯 yu【16ページ参照】

●ねっとう 熱湯 nettō → ゆ 湯 yu【16ページ参照】

●のうど 濃度 nōdo

どれだけ濃いか（どれだけ薄い）、その程度を表す値。

洗浄剤や殺菌剤は、使用するときの濃度が決められている。決められた濃度で使用しないと期待する効果が得られないので、注意が必要である。

●はいすいこう 排水溝 haisuikō

作業場内の汚れた水を作業場の外に流し出すための小さな水路。

用例：排水溝を毎日清掃する。



●はきけ 吐き気 hakike

体の中から食べた物を吐き出したい気持ち。吐きそうになること。

用例：吐き気がある。吐き気がする。

●はく 吐く haku

いったん腹の中に収まった食べ物や、口の中にたまっているものを、勢いよく口から外へ出すこと。

食中毒の代表的症状。吐くことを「嘔吐」ということもある。



●ばんじゅう 番重 banjū

原材料や食品を入れて運んだり、一時的に保管するための、長方形の容器。重ねて置くことができるという特徴がある。プラスチック、木、金属など、さまざまな素材の番重がある。



● ~び ~尾 ~ bi

→ げんざいりょうのかぞえかた 原材料の数え方 genzairyō no kazoekata 【5ページ参照】

● ~ひき ~匹 ~ hiki/biki/piki

→ げんざいりょうのかぞえかた 原材料の数え方 genzairyō no kazoekata 【5ページ参照】

● ひじょうていしぼたん 非常停止ボタン hijō-teishi-botan

作業者がケガをしないよう非常時に機械を素早く止めるためのボタン型のスイッチ。
用例：機械を使うときは、どれが非常停止ボタンか覚えておかなければならない。



● びせいぶつ 微生物 biseibutsu

顕微鏡でなければ見えないような、ごく小さな生き物。細菌、ウイルス。
用例：病原性微生物

● ぴーぴーえむ ppm pī-pī-emu

「parts per million」の略。100 万分のいくらか、という割合を示す。
用例：200ppm (100 万分の 200)

● ひょうめん 表面 hyōmen

物の、一番外側の面。
用例：まな板の表面。
用例：昆布の表面に白い粉がついている。

● ふきん 布巾 fukin

食器や調理器具などに付いている水分を拭き取るための布切れ。

● ふっとう (する) 沸騰 (する) futtō (suru)

水や煮汁が加熱されて、泡が上まであがること。煮え立つこと。
用例：沸騰した湯や煮汁は熱いので、火傷しないよう注意する必要がある。
用例：うどんを茹でる時は、沸騰した湯に入れる。



● ふてきごう 不適合 futekigō

基準が守られていないこと。
用例：不適合の再発防止。
不適合になった（基準を満たさない）加熱調理品を、基準を守るため、もう一度調理することを、「作り直す」ということがある。

● ぼうし (する) 防止 (する) bōshi (suru)

望ましくないことが起こらないよう、あらかじめ対策をしておくこと。
用例：食中毒を防止する。

● **ほうそう** ほうそう **包装** hōsō

原材料や食品を包んでいるもの。原材料や食品を包むことを「包装する」という。
原材料や食品を包装するのは、運ぶときや保管するときに原材料
や食品が破損したり濡れたりするのを防いだり、汚染されるのを防
止して、安全性を確保するためである。



● **ほうちょう** ほうちょう **包丁** hōchō

材料を切るときに使う、平たくて薄い刃物。

● **ほうほう** ほうほう **方法** hōhō

目的を果たすためのやり方。
用例：包丁のサビを取り除く方法。
用例：エビの殻をきれいに剥く方法。

● **ほかん (する)** ほかん **保管 (する)** hokan (suru)

今すぐ使わないが後で使うために、なくならないよう、とっておくこと。後で使うときに困らない
よう、腐ったり傷んだりしないように、あるいはおいしさを保てるように保管することを、「保存」
ということもある。

用例：冷蔵所で保管する。
用例：原材料や食品は、温度管理された場所（例：冷蔵庫）で保管する。

● **ほし～、～ほし** ほし **干し～、～干し (干し)** hoshi…, …hoshi (boshi)

原材料のうち、日光に当てたり熱風を送ったりして水分を減らしてあるもの。
用例：干しいたけ・干しだいこん・煮干し・梅干し

● **ほしいたけ** ほしいたけ **干し椎茸** hoshi-shiitake → **だし** だし **出汁** dashi 【9ページ参照】

● **ほぞん** ほぞん **保存** hazon → **ほかん** ほかん **保管** hokan 【13ページ参照】

● **～ほん** ほん **～本** ～hon/bon/pon
→ **げんざいりょうのかぞえかた** げんざいりょう かぞえかた **原材料の数え方** genzairyō no kazoekata 【5ページ参照】

● **～まい** まい **～枚** ～mai
→ **げんざいりょうのかぞえかた** げんざいりょう かぞえかた **原材料の数え方** genzairyō no kazoekata 【5ページ参照】

● **まくる** まく **捲る** makuru

衣服に隠れている部分が見えるように、袖やズボンを端の方から折り返すこと。
用例：袖を捲る。



● **まぜる** ま **混ぜる** mazeru

あるものと、別のものを一緒にすること。いくつかの材料を一緒にすること。

均一きんいつになるようにあるものものをかき混ぜませることも、「混ぜませる」という。

用例：酢すと植物油しよくぶつゆとしょう油ゆを混ぜませる。

用例：塩しおと胡椒こしょうをあらかじめ（事前じぜんに）混ぜませておく。

●まないた まな板 manaita

包丁ほうちようで材料ざいりようを切きるときに、材料ざいりようの下したに敷しく板いた。

●まにゅある マニュアル manyuaru

誰だれもが正ただしく作業さぎようできるよう、作業さぎようのやり方かたを分わかりやすく、順序じゆんじよだてて説明せつめいしているもの。手順てじゆん書しょ。マニュアルには、作業さぎようのやり方かただけでなく、その作業さぎようを行うおこなうときの注意ちゆうい点てんが書かかれていることもある。

用例：調理ちようりマニュアル・衛生管理えいせいかんりマニュアル

●まわり 周り mawari

前まえや後うしろ、右みぎや左ひだりなど、あるものものを取り囲かこんでいる空間くうかん。ある物ものの近ちかく。用例：火ひを使うつか機械きかいの周まわりに燃えやすいものを置おいてはいけない。

用例：包丁ほうちようやナイフを使うつかときは、自分じぶんの周まわりに人ひとがいないか、確たしかめる。

●みずきり・みずをきる 水切り・水を切る mizu-kiri / mizu o kiru

物ものについている余分よぶんな水みずをとること。

用例：殺菌液さつじんえきに浸つけた野菜やさいは、水みずですすいだ後あと、水切りみずきをする。

●むく 剥く muku

原材料げんざいりようの皮かわを取とって中なかが見えるようにすること。薄うすく切きって中身なかみから切り離きすこと。はがす。

用例：リンゴりんごの皮かわをむく。

用例：包丁ほうちようでだいこんの皮かわをむく。



●め 芽 me

植物しよくぶつの種たねや茎くきの一部いちぶが膨ふくらんで、それがやがて葉はや茎くきや花はなに成長せいちようする。その最初さいしよの膨ふくらみを「芽め」という。

用例：じゃがいもの芽め・芽めキャベツ

●もちこむ 持ち込む mochikomu

その場所ばしょに持もって入はいること。

用例：汚よごれたタオルを作業場さぎようばに持もち込こむことは禁きんし止しされている。

●やさい 野菜 yasai














食たべるために畑はたけなどで栽培さいばいする植物しよくぶつ。近年きんねん、工場こうじようで栽培さいばいすることもある。

野菜やさいのうち、なす、トマト、きゅうりなど主おもに果実かじつを食たべる野菜やさいを「果菜かさい（果菜類）」、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、ねぎなど主おもに葉はや茎くきを食たべる野菜やさいを「葉茎菜ようけいさい（葉茎菜類）」、だいこん、に

んじん、ごぼうなど主に根を食べる野菜を「根菜（根菜類）」ということもある。

用例：野菜サラダ野菜炒め

惣菜加工で用いる野菜の例

| しゅるい 種類 | やさい れい 野菜の例 | | | | |
|------------------|---|---|--|---|---|
| こんさいるい 根菜類 | <p>ごぼう</p>  | <p>じゃがいも</p>  | <p>だいこん</p>  | <p>にんじん</p>  | |
| ようけいさいるい 葉茎菜類 | <p>キャベツ</p>  | <p>はくさい</p>  | <p>ほうれん草</p>  | <p>レタス</p>  | |
| かさいるい 果菜類 | <p>かぼちゃ</p>  | <p>きゅうり</p>  | <p>トマト</p>  | <p>なす</p>  | <p>ピーマン</p>  |

写真提供：独立行政法人農畜産業振興機構

● ゆ 湯 yu

水を加熱して温かくしたものを「湯」又は「お湯」という。手を入れて温かいと感じるくらいの湯を「ぬるま湯」、沸騰するくらいまで加熱された湯を「熱湯」ということがある。

● ゆきり 湯切り yukiri → みずきり 水切り mizu-kiri 【14ページ参照】

● ようき 容器 yōki

ものを入れる器。入れもの。

用例：保存のための容器。

用例：輸送容器

● よごす 汚す yogosu

ほこり、砂、泥、油、汗、手垢などを付れたりして、元はきれいなものをきれいでない状態にすること。

用例：靴についた泥で玄関を汚す。

● よごれ 汚れ yogore

ほこり、砂、泥、油、汗、手垢、カビ、錆などが付いて、きれいな物がきれいでなくなっていること。

用例：洗面所の汚れがひどい。

用例：フライヤーの油汚れを拭き取る。

● よねつ 余熱 yonetsu

オーブンやグリルは、熱源（ガスや電気）を止めても内部の温度はすぐには下がらない。この冷めずに残っている熱気のことを、「余熱」という。

用例：オーブンを止めてもすぐに取り出さず、さらに余熱で加熱を続ける。

● りょうり 料理 ryōri

材料に手を加えておいしく食べることができる状態にすること（cooking）。

用例：母は料理が得意だ。

用例：料理は楽しい。

または、手を加えておいしく食べることができるようになった食べ物のこと（dish(es), plate(s)）

用例：中華料理が好きだ。

用例：日本料理は見た目も美しい。

● れいとう（する） 冷凍（する） reitō (suru)

保存のために原材料や食品を凍らせること。冷凍した原材料や食品を保管する設備を冷凍庫という。

● れっか（する） 劣化（する） rekka (suru)

時間が経過することにより、または、何度も使うことによって、材料や容器、器具などの品質や性能が以前より悪くなること。

用例：油が劣化する。

ざいせいぞうぎょう ぎのうじっしゅう ようごしゅう
そう菜製造業 技能実習 用語集

ひばいひん
非売品

ねん がつ しよ ほん
2021 年 10 月 初 版

ねん がつ だい ほん
2022 年 11 月 第 2 版

はっこう いっぱんしゃだんほうじん がいこくじんしよくひんさんぎょう ぎのうひょう か きこう
発行 一般社団法人 外国人食品産業技能評価機構

〒 102-0074

とうきょうと ちよだくく だんかみ こうじまち
東京都千代田区九段南 3-3-6 麴町ビル 7F

TEL : 03-6261-4946

ホームページ : <https://otaff.or.jp/>

いっぱんしゃだんほうじん がいこくじんしよくひんさんぎょう ぎのうひょう か きこう
©2021 一般社団法人 外国人食品産業技能評価機構

THE ORGANIZATION FOR TECHNICAL SKILL ASSESSMENT OF FOREIGN WORKERS IN FOOD INDUSTRY

All Rights Reserved.

むだんてんさい きん
無断転載を禁ずる