

3 調理方法別

食品名	食品番号	索引番号	食品名	食品番号	索引番号
<ゆで>			ずいき、生ずいき	06110	502
大麦めん	01009	9	ずいき、干しずいき	06112	504
うどん	01039	38	せり、茎葉	06118	510
干しうどん	01042	40	ぜんまい、生ぜんまい、若芽	06121	513
そうめん	01044	42	ぜんまい、干しぜんまい、干し若芽	06123	515
ひやむぎ	01044	42	そらまめ、未熟豆	06125	517
手延そうめん	01046	44	タアサイ、葉	06127	519
手延ひやむぎ	01046	44	だいこん、葉	06131	523
中華めん	01048	46	だいこん、根、皮つき	06133	525
干し中華めん	01051	49	だいこん、根、皮むき	06135	527
沖縄そば	01053	51	切干しだいこん	06334	529
干し沖縄そば	01055	53	たけのこ、若茎	06150	544
マカロニ	01064	64	たまねぎ、りん茎	06155	549
スパゲッティ	01064	64	たらのめ、若芽	06158	554
そば	01128	141	チンゲンザイ、葉	06161	557
干しそば	01130	143	つくし、胞子茎	06163	560
くずきり	02037	213	つるむらさき、茎葉	06166	563
タビオカパール	02057	216	つわぶき、葉柄	06168	565
でん粉めん、乾	02060	219	とうがん、果実	06174	571
はるさめ、緑豆はるさめ	02061	221	スイートコーン、未熟種子	06176	573
はるさめ、普通はるさめ	02062	223	ながさきはくさい、葉	06190	590
こんにやく、凍みこんにやく	02044	169	なす、果実	06192	592
あずき、全粒	04002	252	和種なばな、花らい、茎	06202	604
いんげんまめ、全粒	04008	258	洋種なばな、茎葉	06204	606
えんどう、全粒、青えんどう	04013	264	にら、葉	06208	610
えんどう、全粒、赤えんどう	04075	265	にんじん、根、皮つき	06213	616
ささげ、全粒	04018	270	にんじん、根、皮むき	06215	618
だいず、全粒、国産、黄大豆	04024	278	きんとき、根、皮つき	06219	626
だいず、油揚げ、油抜き	04086	303	きんとき、根、皮むき	06221	628
つるあずき、全粒	04092	332	茎にんにく、花茎	06225	633
ひよこまめ、全粒	04066	334	根深ねぎ、葉、軟白	06350	635
べにばないんげん、全粒	04069	337	はくさい、結球葉	06234	645
らいまめ、全粒	04093	339	ピーツ、根	06244	656
りょくとう、全粒	04072	341	ふき、葉柄	06257	669
レンズまめ、全粒	04094	343	ふきのとう、花序	06259	671
ぎんなん	05009	354	ふだんそう、葉	06262	674
くり、日本ぐり	05011	356	ブロッコリー、花序	06264	676
はす、成熟	05043	371	へちま、果実	06266	679
アーティチョーク、花らい	06002	390	ほうれんそう、通年平均、葉	06268	683
あさつき、葉	06004	392	ほうれんそう、夏採り、葉	06357	684
アスパラガス、若茎	06008	396	ほうれんそう、冬採り、葉	06358	685
いんげんまめ、若ざや	06011	401	みずな、葉	06073	693
えだまめ	06016	406	切りみつば、葉	06275	696
トウモロコシ、芽ばえ	06330	411	根みつば、葉	06277	698
さやえんどう、若ざや	06021	414	糸みつば、葉	06279	700
グリーンピース	06024	417	めキャベツ、結球葉	06284	706
おおさかしらな、葉	06028	421	だいずもやし	06288	710
おかひじき、茎葉	06031	424	ブラックマッペもやし	06290	712
オクラ、果実	06033	426	りょくとうもやし	06292	714
かぶ、葉	06035	428	モロヘイヤ、茎葉	06294	716
かぶ、根、皮つき	06037	430	ゆりね、りん茎	06297	719
かぶ、根、皮むき	06039	432	ようさい、茎葉	06299	721
日本かぼちゃ、果実	06047	440	よもぎ、葉	06302	724
西洋かぼちゃ、果実	06049	442	らっかせい、未熟豆	06304	726
カリフラワー、花序	06055	449	リーキ、りん茎葉	06309	731
かんぴょう	06057	451	ルバーブ、葉柄	06311	734
きく、花びら	06059	453	れんこん、根茎	06318	743
キャベツ、結球葉	06062	456	わけぎ、葉	06321	745
キンサイ、茎葉	06076	468	わらび、生わらび	06325	749
くわい、塊茎	06079	471	えのきたけ	08002	926
コールラビ、球茎	06082	474	あらげきくらげ	08005	930
ごぼう、根	06085	477	きくらげ	08007	933
こまつな、葉	06087	479	しろきくらげ	08009	935
さんとうさい、葉	06090	482	生しいたけ、菌床栽培	08040	938
じゅうろくささげ、若ざや	06098	490	生しいたけ、原木栽培	08043	941
しゅんぎく、葉	06100	492	乾しいたけ	08014	944

食品名	食品番号	索引番号	食品名	食品番号	索引番号
はたけしめじ	08045	946	たいせいようさば	10159	1204
ぶなしめじ	08017	948	まだい、養殖	10194	1241
ほんしめじ	08047	951	どじょう	10214	1261
なめこ	08021	954	ふな	10239	1287
ひらたけ	08027	963	むつ	10269	1320
エリンギ	08048	959	かき、養殖	10293	1344
まいたけ	08029	965	しじみ	10413	1350
マッシュルーム	08032	969	はまぐり	10307	1359
ひじき、ほしひじき、ステンレス釜	09051	1006	ほたてがい	10312	1364
ひじき、ほしひじき、鉄釜	09054	1009	するめいか	10346	1400
くるまえび、養殖	10322	1374			
さくらえび	10324	1376	<炊き>		
毛がに	10334	1388	水稲めし、玄米	01085	90
ずわいがに	10336	1390	水稲めし、半つき米	01086	91
たらばがに	10339	1393	水稲めし、七分つき米	01087	92
ほたるいか	10349	1407	水稲めし、精白米、うるち米	01088	93
まだこ	10362	1420	水稲めし、精白米、もち米	01154	94
おきあみ	10369	1427	水稲めし、はいが精米	01089	95
しゃこ	10371	1429	水稲めし、発芽玄米	01155	96
うし、和牛肉、リブロース、脂身つき	11249	1459	水稲全かゆ、玄米	01090	97
うし、和牛肉、もも、皮下脂肪なし	11251	1470	水稲全かゆ、半つき米	01091	98
うし、乳用肥育牛肉、リブロース、脂身付き	11039	1489	水稲全かゆ、七分つき米	01092	99
うし、乳用肥育牛肉、もも、皮下脂肪なし	11050	1501	水稲全かゆ、精白米	01093	100
うし、乳用肥育牛肉、リブロース、脂身つき	11256	1514	水稲五分かゆ、玄米	01094	101
うし、交雑牛肉、もも、皮下脂肪なし	11264	1522	水稲五分かゆ、半つき米	01095	102
うし、交雑牛肉、もも、皮下脂肪なし	11264	1522	水稲五分かゆ、七分つき米	01096	103
うし、輸入牛肉、リブロース、脂身つき	11269	1535	水稲五分かゆ、精白米	01097	104
うし、輸入牛肉、もも、皮下脂肪なし	11271	1546	水稲おもゆ、玄米	01098	105
うし、副生物、第一胃	11094	1566	水稲おもゆ、半つき米	01099	106
うし、副生物、第二胃	11095	1567	水稲おもゆ、七分つき米	01100	107
うし、副生物、第四胃	11097	1569	水稲おもゆ、精白米	01101	108
うし、副生物、腱	11101	1573	陸稲めし、玄米	01106	113
うし、副生物、子宮	11102	1574	陸稲めし、半つき米	01107	114
ぶた、大型種肉、ロース、脂身付き	11125	1599	陸稲めし、七分つき米	01108	115
ぶた、大型種肉、もも、皮下脂肪なし	11133	1609	陸稲めし、精白米	01109	116
ぶた、副生物、胃	11168	1647	<蒸し>		
ぶた、副生物、小腸	11169	1648	さつまいも、塊根、皮むき	02007	172
ぶた、副生物、大腸	11170	1649	さつまいも、塊根、皮つき	02046	175
ぶた、副生物、豚足	11172	1651	さつまいも、紫、塊根、皮むき	02049	179
ぶた、副生物、軟骨	11173	1652	じゃがいも、塊茎	02018	192
にわとり、若鶏肉、もも、皮つき	11223	1714	あなご	10016	1049
にわとり、若鶏肉、もも、皮なし	11226	1718	鶏卵、たまご豆腐	12017	1757
にわとり、若鶏肉、ささみ	11229	1722	<焼き>		
フォアグラ	11239	1690	さつまいも、塊根、皮むき	02008	173
鶏卵、全卵	12005	1745	だいず、油揚げ、油抜き	04085	302
鶏卵、卵黄	12011	1751	西洋かぼちゃ、果実	06332	443
鶏卵、卵白	12015	1755	エリンギ	08049	960
<水煮>			まあじ	10005	1033
きくいも、塊茎	02041	163	まあじ、開き干し	10007	1036
さといも、球茎	02011	181	まるあじ	10394	1040
セレバス、球茎	02051	184	にしまあじ	10010	1043
たけのこいも、球茎	02053	186	むろあじ	10012	1045
みずいも、球茎	02014	188	あまだい	10020	1053
やつがしら、球茎	02016	190	あゆ、天然	10022	1055
じゃがいも、塊茎	02019	193	あゆ、天然、内臓	10024	1057
ヤーコン、塊根	02055	197	あゆ、養殖	10026	1059
ながいも、塊根	02024	200	あゆ、養殖、内臓	10028	1061
大豆、凍り豆腐	04087	306	まいわし	10049	1082
まあじ	10004	1032	めざし	10054	1088
にしまあじ	10009	1042	めかじき	10398	1122
あまだい	10019	1052	かます	10099	1136
まいわし	10048	1081	まがれい	10102	1139
がじか	10081	1117	まこがれい	10399	1141
まがれい	10101	1138	ぐち	10118	1158
子持ちがれい	10105	1143	からふとます	10127	1167
ぎんだら	10401	1155	ぎんざけ、養殖	10131	1171
こい、養殖	10120	1160	さくらます	10133	1173
しろさけ	10135	1175	しろさけ	10136	1176
まさば	10155	1196	しろさけ、新巻き	10138	1178
ごまさば	10405	1201	たいせいようさけ、養殖	10145	1185

食品名	食品番号	索引番号	食品名	食品番号	索引番号
にじます、海面養殖	10147	1188	生しいたけ、菌床栽培	08041	939
べにざけ	10150	1191	生しいたけ、原木栽培	08044	942
ますのすけ	10153	1194	ぶなしめじ	08046	949
まさば	10156	1197	エリンギ	08050	961
ごまさば	10406	1202	まいたけ	08051	966
たいせいようさば	10160	1205	マッシュルーム	08052	970
さわら	10172	1217	ひじき、ほしひじき、ステンレス釜	09052	1007
さんま	10174	1220	ひじき、ほしひじき、鉄釜	09055	1010
ししゃも、生干し	10181	1227	<油揚げ>		
からふとししゃも、生干し	10183	1229	(素揚げ)		
まだい、養殖	10195	1242	フライドポテト	02020	194
すけとうだら、たらこ	10203	1251	べいなす、果実	06194	596
まだら	10206	1254	にんじん、根	06346	620
ぶり、成魚	10242	1290	(から揚げ)		
ほっけ、開き干し	10412	1298	まあじ、小型、骨付き	10392	1038
さざえ	10296	1347	にわとり、若鶏肉、もも、皮つき	11289	1715
はまぐり	10308	1360	にわとり、若鶏肉、もも、皮なし	11290	1719
ほたてがい、貝柱	10414	1366	(天ぷら)		
くるまえび、養殖	10323	1375	さつまいも、塊根、皮つき	02047	176
するめいか	10347	1401	なす、果実	06343	594
うし、和牛肉、リブロース、脂身つき	11248	1458	きす	10400	1148
うし、和牛肉、もも、皮下脂肪なし	11250	1469	バナメイエビ、養殖	10416	1382
うし、乳用肥育牛肉、リブロース、脂身付き	11038	1488	するめいか、胴、皮つき	10419	1404
うし、乳用肥育牛肉、もも、皮下脂肪なし	11049	1500	(とんかつ)		
うし、乳用肥育牛肉、ばら、脂身つき	11252	1497	ぶた、大型種肉、ロース、脂身つき	11276	1600
うし、乳用肥育牛肉、ヒレ、赤肉	11253	1511	ぶた、大型種肉、ヒレ、赤肉	11279	1618
うし、交雑牛肉、リブロース、脂身つき	11255	1513	(フライ)		
うし、交雑牛肉、もも、皮下脂肪なし	11263	1521	まあじ	10390	1034
うし、輸入牛肉、リブロース、脂身つき	11268	1534	まいわし	10395	1083
うし、輸入牛肉、もも、皮下脂肪なし	11270	1545	まさば	10403	1198
うし、ひき肉	11272	1560	すけとうだら	10409	1247
うし、副生物、舌	11273	1562	<電子レンジ調理>		
ぶた、大型種肉、ロース、脂身付き	11124	1598	スイートコーン	06339	574
ぶた、大型種肉、もも、皮下脂肪なし	11132	1608	<グラッセ>		
ぶた、大型種肉、ばら、脂身つき	11277	1605	にんじん、根	06348	623
ぶた、大型種肉、ヒレ、赤肉	11278	1617	<水さらし>		
ぶた、ひき肉	11280	1642	うど、莖	06013	403
めんよう、マトン、ロース、脂身つき	11281	1678	たまねぎ、りん茎	06154	548
めんよう、ラム、ロース、脂身つき	11282	1683	<水戻し>		
めんよう、ラム、もも、脂身つき	11283	1686	すいぜんじのり、素干し	09024	997
にわとり、若鶏肉、むね、皮つき	11287	1709	乾燥わかめ、素干し	09041	1020
にわとり、若鶏肉、もも、皮なし	11288	1711	乾燥わかめ、灰干し	09043	1022
にわとり、若鶏肉、もも、皮つき	11222	1713	<湯戻し>		
にわとり、若鶏肉、もも、皮なし	11225	1717	だいず、湯葉、干し	04091	327
にわとり、若鶏肉、ささ身	11228	1721	<塩漬>		
にわとり、ひき肉	11291	1724	おおさかしろな	06029	422
鶏卵、たまご焼、厚焼きたまご	12018	1758	かぶ、葉	06040	433
鶏卵、たまご焼、だし巻きたまご	12019	1759	かぶ、根、皮つき	06041	434
<油いため>			かぶ、根、皮むき	06042	435
アスパラガス、若莖	06327	397	からしな	06053	447
トウモロコシ、芽ばえ	06331	412	きゅうり	06066	461
キャベツ、結球葉	06333	457	さんとうさい	06091	483
切干しだいこん	06335	530	しろうり	06107	499
たまねぎ、りん茎	06336	550	たいさい	06146	540
ししとうがらし、果実	06094	486	なす	06195	597
チンゲンサイ、葉	06338	558	のぎわな	06230	641
とうがらし、葉、果実	06170	567	はくさい	06235	646
なす、果実	06342	593	はやとうり、果実、白色種	06242	654
にら、葉	06344	611	ひろしまな	06255	667
にんじん、根、皮むき	06345	619	みずかけな	06273	691
にんにく、りん茎	06349	631	みずな	06074	694
根深ねぎ、葉、軟白	06351	636	<ぬかみそ漬>		
葉ねぎ、葉	06352	638	かぶ、葉	06043	436
青ピーマン	06246	658	かぶ、根、皮つき	06044	437
赤ピーマン	06248	660	かぶ、根、皮むき	06045	438
黄ピーマン	06250	662	きゅうり	06068	463
ほうれんそう、葉、通年平均	06359	686	だいこん	06137	531
えのきたけ	08037	927	なす	06196	598
あらげきくらげ	08038	931			