

表14 調理方法の概要

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
01009	1 穀類 おおむぎ 大麦めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り 水洗い 水切り
01039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り
01042	干しうどん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り
01044	そうめん・ひやむぎ ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り
01046	手延そうめん・手延ひやむぎ ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り
01048	[中華めん類] 中華めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り
01051	干し中華めん ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り
01053	沖縄そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り
01055	干し沖縄そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り
01064	[マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ ゆで	ゆで	-	そのまま	20倍 (1.5%食塩水)	-	ゆで 湯切り
01085	こめ [水稲めし] 玄米	炊き	-	そのまま	1.8倍	-	洗米 炊飯(IHジャー炊飯器) 冷却
01086	半つき米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米 炊飯(IHジャー炊飯器) 冷却
01087	七分つき米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米 炊飯(IHジャー炊飯器) 冷却
01088	精白米	炊き	-	そのまま	1.4倍	-	洗米 炊飯(IHジャー炊飯器) 冷却
01089	はいが精米	炊き	-	そのまま	1.5倍	-	洗米 炊飯(IHジャー炊飯器) 冷却
01128	そば そば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り

(注) 調理形態や調理に用いた水の量等については、分析に用いた試料の形態等によって異同がある場合があり、これらを必ずしも網羅的に記載したものではない。

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
01130	干しそば ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り
02007	2 いも及びでん粉類 <いも類> さつまいも 塊根、蒸し	蒸し	-	2分割	-	表皮、両 端	蒸し
02011	(さといも類) さといも 球茎、水煮	水煮	表層	厚さ1cm 半月切り	同量	-	下ごしらえ 水煮 湯切り
02014	みずいも 球茎、水煮	水煮	表層、両端	12分割	2倍	-	下ごしらえ 水煮 湯切り
02016	やつがしら 球茎、水煮	水煮	表層	一口大	2倍	-	下ごしらえ 水煮 湯切り
02018	じゃがいも 塊茎、蒸し	蒸し	-	そのまま	-	表皮	蒸し
02019	塊茎、水煮	水煮	表層	2分割	2倍	-	下ごしらえ 水煮 湯切り
02020	フライドポテト	油揚げ	-	細切り	-	-	油揚げ
02024	(やまのいも類) やまのいも ながいも 塊根、水煮	水煮	表層、ひげ 根、切り口	厚さ3~5cm 半月切り	同量	-	下ごしらえ 水煮 湯切り
02037	<でん粉・でん粉製品> (でん粉製品) くずきり ゆで	ゆで	-	そのまま	10倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り
04002	4 豆類 あずき 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
04008	いんげんまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
04013	えんどう 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
04018	ささげ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
04024	だいず [全粒・全粒製品] 全粒 国産、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
04066	ひよこまめ 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
04069	べにばないんげん 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
04072	りょくとう 全粒、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:3倍 ゆで:2倍(浸漬 後の豆に対し)	-	浸漬(12~13時間) ゆで 湯切り
05009	5 種実類 ぎんなん ゆで	ゆで	殻、薄皮	そのまま	6倍	-	ゆで 湯切り
05011	(くり類) 日本ぐり ゆで	ゆで	-	そのまま	2~4倍	殻、渋皮	ゆで 湯切り
06002	6 野菜類 アーティチョーク 花らい、ゆで	ゆで	-	そのまま	2.5倍	花床の基 部、総包 の一部	ゆで 湯切り
06004	あさつき 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り
06006	あしたば 茎葉、ゆで	ゆで	基部	そのまま	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水さらし 水切り 手搾り
06008	アスパラガス 若茎、ゆで	ゆで	株元	2分割	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06011	いんげんまめ さやいんげん 若さや、ゆで	ゆで	すじ、両端	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06013	(うどん類) うどん 茎、水さらし	水さらし	株元、葉、 表皮	長さ5cm、 厚さ2~3mm 短冊切り	12倍	-	下ごしらえ 水さらし 短冊切り 水さら し 水切り
06016	えだまめ ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	さや	ゆで 湯切り
06021	(えんどう類) さやえんどう 若さや、ゆで	ゆで	すじ、両端	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06024	グリーンピース ゆで	ゆで	さや	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06028	おおさかしろな 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで 湯切り 手搾り
06029	塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4%	株元	塩漬け 水洗い 手搾り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06031	おかひじき 茎葉、ゆで	ゆで	茎基部	そのまま	6倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06033	オクラ 果実、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	へた	ゆで 湯切り
06035	かぶ 葉、ゆで	ゆで	-	葉全体	5倍	葉柄基部	ゆで 湯切り 水冷 水切り 手搾り
06037	根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、葉柄 基部	2分割	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06039	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、葉柄 基部、皮	2分割	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06040	漬物 塩漬 葉	塩漬け	-	葉全体	食塩4%	葉柄基部	塩漬け 水洗い 水切り 手搾り
06041	根、皮つき	塩漬け	-	2分割	食塩4%	-	塩漬け 水洗い 水切り 手搾り
06042	根、皮むき	塩漬け	-	2分割	食塩4%	-	塩漬け 水洗い 水切り 手搾り
06043	ぬかみそ漬 葉	ぬかみ そ漬け	-	葉全体	いりぬか35% 食塩10%	葉柄基部	ぬかみそ漬け 水洗い 水切り 手搾り
06044	根、皮つき	ぬかみ そ漬け	-	2分割	いりぬか35% 食塩10%	-	ぬかみそ漬け 水洗い 水切り
06045	根、皮むき	ぬかみ そ漬け	-	2分割	いりぬか35% 食塩10%	-	ぬかみそ漬け 水洗い 水切り
06047	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実、ゆで	ゆで	わた、種子、 両端	32分割	半量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06049	西洋かぼちゃ 果実、ゆで	ゆで	わた、種子、 両端	32分割	半量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06053	からしな 塩漬	塩漬け	株元	そのまま	食塩4%	-	塩漬け 水洗い 手搾り
06055	カリフラワー 花序、ゆで	ゆで	茎葉	2分割	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06057	かんぴょう ゆで	ゆで	-	そのまま	15倍	-	ゆで 湯切り
06059	きく 花びら、ゆで	ゆで	花床	そのまま	25倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06062	(キャベツ類) キャベツ 結球葉、ゆで	ゆで	しん	6分割	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06066	きゅうり 漬物 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩3~4%	両端	塩漬け 水洗い 水切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06068	ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	そのまま	いりぬか37 % 食塩11 %	両端	ぬかみそ漬け 水洗い 水切り
06073	きょうな 葉、ゆで	ゆで	株元	4分割	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 手搾り
06074	塩漬	塩漬け	-	8又は12分割	食塩4 %	株元	塩漬け 水洗い 手搾り
06076	キンサイ 茎葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06079	くわい 塊茎、ゆで	ゆで	皮、芽	そのまま	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06082	コールラビ 球茎、ゆで	ゆで	根元、葉柄 基部	8分割	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06085	ごぼう 根、ゆで	ゆで	表皮、葉柄 基部、先端	長さ5cm、 4分割	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06087	こまつな 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで 湯切り 水冷 水切り 手搾り
06090	さんとうさい 葉、ゆで	ゆで	根	そのまま	5倍	株元	下ごしらえ ゆで 湯切り 手搾り
06091	塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4 %	株元	塩漬け 水洗い 手搾り
06094	ししとうがらし 果実、油いため	油いた め	へた	2分割	植物油5 %	-	下ごしらえ 油いため
06098	じゅうろくささげ 若ざや、ゆで	ゆで	へた	長さ10 cm	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06100	しゅんぎく 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り 手搾り
06107	しろうり 漬物 塩漬	塩漬け	-	2分割	食塩3～4 %	両端	塩漬け 水洗い 手搾り
06110	ずいき 生ずいき、ゆで	ゆで	株元、表皮	長さ1 cm	5倍	-	下ごしらえ 水さらし ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06112	干しずいき、ゆで	ゆで	-	長さ1 cm	50倍	-	浸漬 水切り 手搾り ゆで 湯切り 水洗い 水切り 手搾り
06118	せり 茎葉、ゆで	ゆで	根	そのまま	5倍	株元	下ごしらえ ゆで 湯切り 水冷 手搾 り
06121	ぜんまい 生ぜんまい 若芽、ゆで	ゆで	株元、裸葉	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水さらし 水切り
06123	干しぜんまい 干し若芽、ゆで	ゆで	-	そのまま	浸漬:15倍 ゆで:25倍	-	浸漬(12～13時間) 水切り ゆで 湯 切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06125	そらまめ 未熟豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	種皮	ゆで 湯切り
06127	タアサイ 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで 湯切り 水冷 水切り 手搾り
06131	(だいこん類) だいこん 葉、ゆで	ゆで	葉柄基部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06133	根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、葉柄 基部	厚さ3 cm 半月切り	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06135	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、葉柄 基部、皮	厚さ3 cm 半月切り	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06137	漬物 ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	縦半分、 4分割	いりぬか40 % 食塩12 %	-	ぬかみそ漬け 水洗い 水切り
06146	(たいさい類) たいさい 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4 %	-	塩漬け 水洗い 手搾り
06150	たけのこ 若茎、ゆで	ゆで	竹皮、基部	縦2分割	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06152	しなちく、塩蔵、塩抜き	ゆで	-	そのまま	10倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水洗い
06154	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎、水さらし	水さらし	皮(保護葉)、 底盤部、頭 部	薄切り	12倍	-	下ごしらえ 水さらし 水ふき
06155	りん茎、ゆで	ゆで	皮(保護葉)、 底盤部、頭 部	6又は8 分割	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06158	たらのめ 若芽、ゆで	ゆで	木質部、 りん片	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 手搾り
06161	チンゲンサイ 葉、ゆで	ゆで	-	2分割	同量	しん	ゆで 湯切り 手搾り
06163	つくし 胞子茎、ゆで	ゆで	基部、 はかま	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水冷 水切り
06166	つるむらさき 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06168	つわぶき 葉柄、ゆで	ゆで	-	長さ6 ~ 7 cm	5倍	-	ゆで 湯切り 水さらし 水切り
06170	とうがらし 葉・果実、油いため	油いた め	硬い茎、 へた	2分割	植物油5 %	-	下ごしらえ 油いため
06174	とうがん 果実、ゆで	ゆで	果皮、わた、 へた	32分割	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06176	(とうもろこし類) スイートコーン 未熟種子、ゆで	ゆで	包葉、 めしべ	そのまま	同量	穂軸	下ごしらえ ゆで 湯切り
06190	ながさきはくさい 葉、ゆで	ゆで	-	4分割	3.5倍	株元	ゆで 湯切り 手搾り
06192	(なす類) なす 果実、ゆで	ゆで	へた	2分割	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06194	べいなす 果実、油揚げ	油揚げ	へた、果皮	2分割	植物油5倍	-	下ごしらえ 油揚げ
06195	漬物 塩漬	塩漬け	-	そのまま	食塩4%	-	塩漬け 水洗い 水切り
06196	ぬかみそ漬	ぬかみ そ漬け	-	そのまま	いりぬか40% 食塩12%	-	ぬかみそ漬け 水洗い 水切り
06202	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り 手搾り
06204	洋種なばな 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り 手搾り
06206	にがうり 果実、油いため	油いた め	両端、わた、 種子	縦半分、 厚さ5mm	植物油5%	-	下ごしらえ 油いため
06208	(にら類) にら 葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 手搾り
06213	(にんじん類) にんじん 根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	長さ5cm 2分割、又 は4分割	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06215	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部、皮	長さ5cm 2分割、又 は4分割	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06219	きんとき 根、皮つき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	長さ5cm 2分割、又 は4分割	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06221	根、皮むき、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部、皮	長さ5cm 2分割、又 は4分割	同量	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06225	(にんにく類) 茎にんにく 花茎、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 水切り
06234	はくさい 結球葉、ゆで	ゆで	-	8分割	3倍	株元	ゆで 湯切り 手搾り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06235	漬物 塩漬	塩漬け	-	4分割	食塩4%	株元	塩漬け 水洗い 手搾り
06242	はやとうり 塩漬	塩漬け	-	4分割	食塩4%	-	塩漬け 水洗い 水ふき
06244	ビート 根、ゆで	ゆで	根端、 葉柄基部	2分割	2.5倍	皮	下ごしらえ ゆで 湯切り
06246	(ピーマン類) 青ピーマン 果実、油いため	油いた め	へた、しん、 種子	8分割	植物油5%	-	下ごしらえ 油いため
06248	赤ピーマン 果実、油いため	油いた め	へた、しん、 種子	縦半分、 8分割	植物油5%	-	下ごしらえ 油いため
06250	黄ピーマン 果実、油いため	油いた め	へた、しん、 種子	縦半分、 8分割	植物油5%	-	下ごしらえ 油いため
06257	(ふき類) ふき 葉柄、ゆで	ゆで	葉、 葉柄基部	長さ約20 cm	5倍	表皮	下ごしらえ ゆで 湯切り 水さらし 水切り
06259	ふきのとう 花序、ゆで	ゆで	花茎	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06262	ふだんそう 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06264	ブロッコリー 花序、ゆで	ゆで	茎葉	小房に分 ける	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06266	へちま 果実、ゆで	ゆで	両端、皮	厚さ1 cm 半月切り	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06268	ほうれんそう 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	株元	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06275	(みつば類) 切りみつば 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06277	根みつば 葉、ゆで	ゆで	根、株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水冷 手搾 り
06279	糸みつば 葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水冷 手搾 り
06284	めキャベツ 結球葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り
06288	(もやし類) だいずもやし ゆで	ゆで	種皮、 損傷部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
06290	ブラックマツペもやし ゆで	ゆで	種皮、 損傷部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06292	りょくとうもやし ゆで	ゆで	種皮、 損傷部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06294	モロヘイヤ 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06297	ゆりね りん茎、ゆで	ゆで	根、根盤部、 損傷部	小片	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06299	ようさい 茎葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06302	よもぎ 葉、ゆで	ゆで	-	そのまま	5倍	-	ゆで 湯切り 水冷 手搾り
06304	らっかせい 未熟豆、ゆで	ゆで	-	そのまま	2倍	さや	ゆで 湯切り
06309	リーキ りん茎葉、ゆで	ゆで	株元、 緑葉部	縦半分、 長さ5 cm	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06311	ルバーブ 葉柄、ゆで	ゆで	表皮、両端	厚さ1.5 cm 輪切り	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06318	れんこん 根茎、ゆで	ゆで	節部、皮	厚さ1 cm 輪切り	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06321	わけぎ 葉、ゆで	ゆで	株元	そのまま	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
06325	わらび 生わらび、ゆで	ゆで	基部	そのまま	5倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り 水さらし 水切り
08002	8 きのご類 えのきたけ ゆで	ゆで	基部	1束を8分 割	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
08005	(きくらげ類) あらげきくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し:80倍 ゆで:水戻し後 重量の同量	-	水戻し 水洗い・水切り ゆで 湯切り
08007	きくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し:80倍 ゆで:水戻し後 重量の同量	-	水戻し 水洗い・水切り ゆで 湯切り
08009	しろきくらげ ゆで	ゆで	-	そのまま	水戻し:100倍 ゆで:水戻し後 重量の10倍	-	水戻し 水洗い・水切り ゆで 湯切り
08012	しいたけ 生しいたけ ゆで	ゆで	柄	そのまま	1/3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
08014	乾しいたけ ゆで	ゆで	柄	そのまま	水戻し:10~20倍 ゆで:水戻し後重 量の同量	-	水戻し ゆで 湯切り
08017	(しめじ類) ぶなしめじ ゆで	ゆで	いしづき	そのまま	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
08021	なめこ ゆで	ゆで	いしづき	そのまま	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
08027	(ひらたけ類) ひらたけ ゆで	ゆで	いしづき	そのまま	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
08029	まいたけ ゆで	ゆで	いしづき	そのまま	2倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
08032	マッシュルーム ゆで	ゆで	いしづき	そのまま	3倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
09010	9 藻類 おごのり 塩蔵、塩抜き	水戻し	-	そのまま	10倍	-	浸漬 水洗い 水切り
09024	すいぜんじのり 素干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	30倍	-	浸漬(一昼夜) 水切り
09028	てんぐさ 寒天	水煮、 凝固	-	そのまま	160倍	-	水戻し 水切り 水煮 こす 凝固
09029	とさかのり 赤とさか 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	-	-	水洗い 水切り
09030	青とさか 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	-	-	水洗い 水切り
09036	むかでのり 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬(10分) 水洗い 水切り
09037	(もずく類) おきなわもずく 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬(10分) 水洗い 水切り
09038	もずく 塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	水洗い 水切り
09041	わかめ 乾燥わかめ 素干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	100倍	-	浸漬(8分) 水切り
09043	灰干し、水戻し	水戻し	-	そのまま	-	-	水洗い 水戻し
09045	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き	塩抜き	-	そのまま	20倍	-	浸漬(5分) 水洗い 水切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
09046	くきわかめ 湯通し塩蔵、塩抜き	塩抜き	-	そのまま	10倍	-	浸漬(5分) 水洗い 水切り
10004	10 魚介類 <魚類> (あじ類) まあじ 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10005	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10007	開き干し、焼き	焼き	-	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	焼き(電気ロースター)
10009	にしまあじ 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10010	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10012	むろあじ 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10016	あなご 蒸し	蒸し	-	切り身	-	-	蒸し
10019	あまだい 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮 湯切り
10020	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10022	あゆ 天然、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、内 臓、骨、 ひれ等	焼き(電気ロースター)
10024	天然、内臓、焼き	焼き	-	全魚体	-	内臓以外全 て	焼き(電気ロースター)
10026	養殖、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、内 臓、骨、 ひれ等	焼き(電気ロースター)
10028	養殖、内臓、焼き	焼き	-	全魚体	-	内臓以外全 て	焼き(電気ロースター)
10048	(いわし類) まいわし 水煮	水煮	頭部、内臓 等	全体	2倍	骨、ひれ 等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10049	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10054	めざし 焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、ひ れ等	焼き(電気ロースター)
10081	かじか 水煮	水煮	-	全魚体	1.5倍	-	水煮 湯切り
10099	かます 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10101	(かれい類) まがれい 水煮	水煮	内臓等	全体	1.5倍	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10102	焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10105	子持ちがれい 水煮	水煮	頭部、内臓 等	全体	1.3倍	骨	下ごしらえ 水煮 湯切り
10118	ぐち 焼き	焼き	内臓等	全体	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10120	こい 養殖、水煮	水煮	頭部、尾、 内臓等	輪切り	3倍	骨、ひれ 等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10127	(さけ・ます類) からふとます 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10131	ぎんざけ 養殖、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10133	さくらます 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10135	しろさけ 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮 湯切り
10136	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10138	新巻き、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10145	たいせいようさけ 養殖、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10147	にじます 海面養殖、焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10150	べにざけ 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10153	ますのすけ 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10155	(さば類) まさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮 湯切り
10156	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10159	たいせいようさば 水煮	水煮	-	切り身	3倍	-	水煮 湯切り

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10160	焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10172	さわら 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10174	さんま 焼き	焼き	- 内臓等	全魚体	-	頭部、内 臓、骨、 ひれ等 頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10181	(ししゃも類) ししゃも 生干し、焼き	焼き	-	全魚体	-	頭部、尾	焼き(電気ロースター)
10183	からふとししゃも 生干し、焼き	焼き	-	全魚体	-	-	焼き(電気ロースター)
10194	(たい類) まだい 養殖、水煮	水煮	頭部、内臓 等	輪切り	3.3倍	骨、ひれ 等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10195	養殖、焼き	焼き	内臓等	輪切り	-	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
10203	(たら類) すけとうだら たらこ 焼き	焼き	-	そのまま	-	-	焼き(電気ロースター)
10206	まだら 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10214	どじょう 水煮	水煮	-	全魚体	2倍	-	水煮 湯切り
10239	ふな 水煮	水煮	内臓等	全体	2倍	頭部、骨、 ひれ等	下ごしらえ 水煮 湯切り
10242	ぶり 成魚 焼き	焼き	-	切り身	-	-	焼き(電気ロースター)
10269	むつ 水煮	水煮	-	切り身	2倍	-	水煮 湯切り
10293	<貝類> かき 養殖、水煮	水煮	-	むき身	2倍	-	水煮 湯切り
10296	さざえ 焼き	焼き	-	全体	-	貝殻、 内臓	焼き(電気ロースター)

*は、日本食品標準成分表2010で新たに収載したヨウ素、セレン、クロム、モリブデン及びビオチンの成分値の分析の場合

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
10307	(はまぐり類) はまぐり 水煮	水煮	-	全体	2倍	貝殻	水煮 湯切り
10308	焼き	焼き	-	全体	-	貝殻	焼き(電気ロースター)
10312	ほたてがい 水煮	水煮	-	全体	2.5倍	貝殻	水煮 湯切り
10322	<えび・かに類> (えび類) くるまえび 養殖、ゆで	水煮	-	全体	2倍	頭部、殻、 内臓、尾 部等	水煮 湯切り
10323	養殖、焼き	焼き	-	全体	-	頭部、殻、 内臓、尾 部等	焼き(電気ロースター)
10334	(かに類) 毛がに ゆで	ゆで	-	全体	2倍	殻、内臓 等	ゆで 湯切り
10336	ずわいがに ゆで	ゆで	-	全体	同量	殻、内臓 等	ゆで 湯切り
10339	たらばがに ゆで	ゆで	-	全体	2倍	殻、内臓 等	ゆで 湯切り
10346	<いか・たこ類> (いか類) するめいか 水煮	水煮	内臓等	胴と足	3倍	-	下ごしらえ 水煮 湯切り
10347	焼き	焼き	内臓等	胴と足	-	-	焼き(電気ロースター)
10349	ほたるいか ゆで	ゆで	-	全体	2.5倍	-	ゆで 湯切り
10362	まだこ ゆで	ゆで	内臓等	全体	2倍	-	ゆで 湯切り
11038	11 肉類 <畜肉類> うし [乳用肥育牛肉] リブローズ 脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11039	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	100倍	-	ゆで 湯切り
11049	もも 皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)

食品番号	食品名	調理法	下ごしらえ 廃棄部位	調理形態	調理に用いた 水、植物油、食 塩等の量	調理後 廃棄部位	調理過程
11050	皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	100倍	-	ゆで 湯切り
	ぶた [大型種肉] ロース						
11124	脂身つき、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11125	脂身つき、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	100倍	-	ゆで 湯切り
	もも						
11132	皮下脂肪なし、焼き	焼き	-	厚さ0.2 cm 薄切り	-	-	焼き(電気ロースター)
11133	皮下脂肪なし、ゆで	ゆで	-	厚さ0.2 cm 薄切り	100倍	-	ゆで 湯切り
	<鳥肉類> にわとり [若鶏肉] もも						
11222	皮つき、焼き	焼き	-	4分割	-	-	焼き(電気ロースター)
11223	皮つき、ゆで	ゆで	-	4分割	20倍	-	ゆで 湯切り
11225	皮なし、焼き	焼き	-	4分割	-	-	焼き(電気ロースター)
11226	皮なし、ゆで	ゆで	-	4分割	25倍	-	ゆで 湯切り
	ささ身						
11228	焼き	焼き	すじ	2分割	-	-	下ごしらえ 焼き(電気ロースター)
11229	ゆで	ゆで	すじ	2分割	25倍	-	下ごしらえ ゆで 湯切り
	12 卵類 (鶏卵類) 全卵						
12005	ゆで	ゆで	-	全体	2.5倍	殻	ゆで 湯切り 水冷 水切り
12006	ボーチドエッグ	ゆで	殻	全体	18倍 (食酢5%)	-	ゆで 湯切り
12017	たまご豆腐	蒸し	-	卵豆腐型 (14 cm×11 cm ×4.7 cm)	-	-	下ごしらえ 蒸し
	たまご焼 厚焼きたまご						
12018	厚焼きたまご	焼き	-	-	-	-	下ごしらえ 焼き
12019	だし巻きたまご	焼き	-	-	-	-	下ごしらえ 焼き