



伝えよう、和食文化を。



令和7年度版 検定ガイド

地域伝承の味と文化を学ぶ
和食アドバイザー検定
WASHOKU ADVISER



主催

一般社団法人日本実務能力教育協会
和食アドバイザー検定協会

後援

全国農業協同組合中央会
群馬県農業協同組合中央会



和食アドバイザー検定公式テキスト 「和食の基本がわかる本」

監修：伝承料理研究家 おくむら あやお 奥村 彪生 氏

1937年、和歌山県すさみ町生まれ。伝承料理研究家で、伝統食や民俗料理、食文化の研究者として知られる。

料理研究家の土井勝氏に25年間師事。

国立民族学博物館共同研究員、相愛女子短期大学講師、神戸山手女子短期大学生活学科教授、神戸山手大学教授、奈良女子大学非常勤講師、大阪市立大学生活科学部非常勤講師などを務めた。2023年没。

【主な著書】

「おくむらあやおのおごはん道楽!」、「料理をおいしくする仕掛け」、「日本めん食文化の一三〇〇年」、「聞き書ふるさとの家庭料理」(解説)、「おくむらあやおふるさとの伝承料理」全13巻(以上農文協)、「和食健康のすすめ」(海竜社)、「万宝料理秘密箱」(ニュートンプレス)など多数。2016年には、長年の研究の集大成となる「日本料理とは何か 和食文化の源流と展開」(農文協)を発行。

♪ 奥村彪生氏より和食アドバイザーへのメッセージ ♪

今、現在日本に観光に来る欧米の人達は大都市の日本料理専門店の料理より、地方の郷土料理が大好きです。和食の中心は各地域(方)で永い年月を重ねて育まれた地場の食材を用いた加工品やふるりの香りが漂う郷土料理なのです。加工品や料理を作ることは単なる労働ではありません。五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)を使い、知能も働かせますから、豊かな情緒を育みます。そして、食べることは単に健全な身体を養うだけではなく、楽しみ、喜び、感動、感謝することにより、心豊かな人格形成にもつながるのです。人に食を通じて幸をささいわいずける和食アドバイザーって素敵ですネ。

和食アドバイザー検定公式テキスト

郷土に根ざした伝承の技と味に学ぶ

「和食の基本がわかる本」

和食アドバイザー検定公式テキスト

発行 一般社団法人 日本実務能力教育協会
和食アドバイザー検定協会
販売 一般社団法人 農山漁村文化協会
定価 2,420円 (2,200円+消費税)

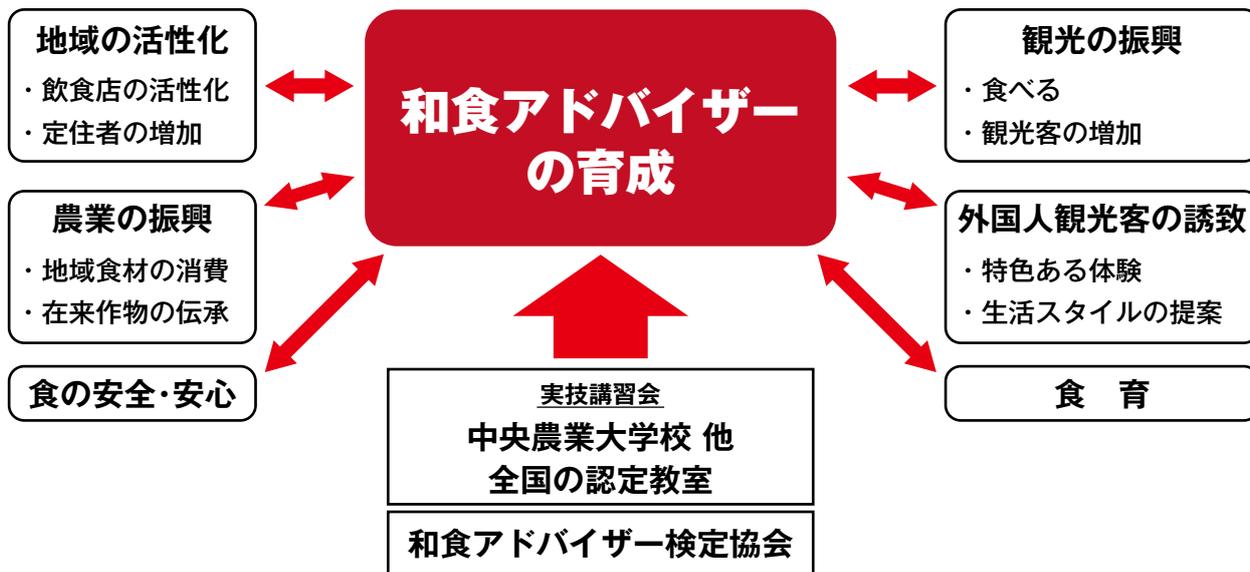
<購入方法>

協会事務局及びAmazonにて販売しています。
なお、全国主要書店でも販売しています。

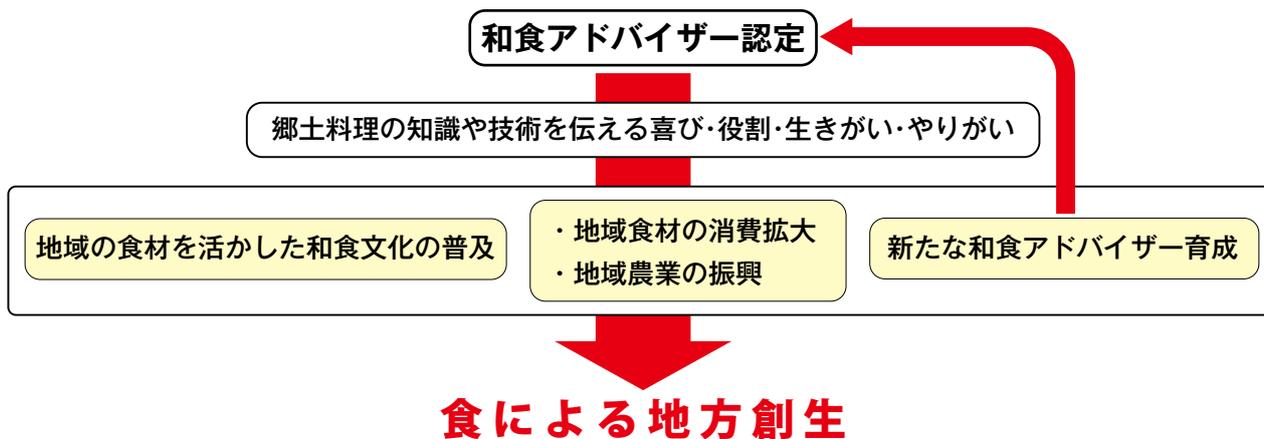


和食アドバイザー検定のめざすもの！

郷土の和食文化の普及・伝承を通し、活躍する人をサポートする



和食アドバイザーの活躍によりもたらされるもの



和食 = 自然を尊重する日本人の心を表現した伝統的な社会習慣

2013年 ユネスコ無形文化遺産 登録

『和食：日本人の伝統的な食文化』

和食の4つの特徴 (農林水産省ホームページより)

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食アドバイザー2級・3級在宅受験の概要

『和食アドバイザー検定2級』

和食についての基本的な知識を有し、和食の魅力を広く伝える事に意欲を持つ人

『和食アドバイザー検定3級』

和食についての基本的な知識を学び、和食の魅力について理解することに意欲を持つ人

令和7年度 2級および3級の日程

	受験申込受付期間	試験答案受付期間	試験結果発送
第21回	4月16日(水)～5月19日(月)	6月4日(水)～6月30日(月)	7月16日(水)
第22回	9月17日(水)～10月20日(月)	11月5日(水)～12月1日(月)	12月17日(水)

在宅受験の内容と方法

在宅受験は、同一日程で年2回実施します。その際、2級・3級を同時に受験することもできます。協会より問題を発送し、自宅等にて受験し、期日までに答案用紙を返送していただきます。

試験問題は受験者全員に下記の日程で一斉に発送します。

第21回 発送日 令和7年5月29日(木) / 第22回 発送日 令和7年10月30日(木)

出題形式と合格基準

在宅受験の出題形式と合格基準は以下の通りです。

2級 テキスト「和食の基本がわかる本」

四者択一 100問

うち、基本問題 80問 テキストの各章より、各項目に関連した問題

総合問題 20問 テキストおよび参考図書の内容も鑑み、総合的に考える問題

参考図書 「聞き書日本の食生活全集」「聞き書ふるさとの家庭料理」…農文協

「和食文化ブックレット全10冊」…和食文化国民会議

3級 テキスト「和食の基本がわかる本」

四者択一 100問 テキストの各章より、各項目に関連した問題

合格基準は、2級および3級とも、70点以上を合格とします。

合否通知と認定証の発行

合否通知および認定証は試験結果発送日に一斉発送します。

- ・通知は、受験申込書の住所あてに発送します。
- ・検定試験の合否や採点結果に関するお問い合わせには一切お答えできませんのでご了承ください。(協会公式サイトでの合否の発表はありません。)
- ・受験申込後、未受験の方には文書の送付や連絡は行いません。

受験申込の手続きについて

郵送または**ホームページの申込専用サイト(※)**よりお申込みください。

(※) 専用サイトでは検定料のクレジット決済も可能です。

受験申込関係書類(受験申込時に提出が必要な書類)

- ◆郵送 ・受験申込書(ホームページからもダウンロードできます。)
・振込の「領収書」または「証明書」のコピーを**受験申込書に貼付してください。**
- ◆WEB ・インターネットでのお申込みは協会ホームページをご覧ください。
アクセス方法:「協会トップページ」→「受験申込フォーム」
URL <http://www.j-ken.jp/washoku> ※“和食アドバイザー検定”で検索してください。

受験料の金額と振込先

受験料(税込)

級	テキスト付き	テキスト無し
2級	7,500円	5,500円
3級	6,400円	4,400円
2級3級同時受験	11,500円	

※受験料がお得になる団体申込(10名~)もあります。詳しくは次項目をご覧ください。

振込先(下記のいずれかにお振込みください。) ※申込専用サイトからクレジット決済もできます。

①	銀行名: ゆうちょ銀行 口座名義: 一般社団法人日本実務能力教育協会 和食アドバイザー検定事務局	店番048 記号10400	普通預金 番号	1659329 16593291
②	銀行名: みずほ銀行 口座名義: 一般社団法人日本実務能力教育協会	前橋支店	普通預金	1534560

(振込手数料は自己負担となります。)

団体での申込みについて

企業、団体、教育機関(高校・大学・短大・専門学校等)が10名以上で申込みされる場合に、受験料が割引になるプランがあります。適用条件として、いずれのプランとも各団体での受験申込、問題配布、答案返却、認定証の配布等のとりまとめが必要となります。

団体申込プラン(企業・団体)→テキスト代は受験料(税込)に含まれています。

級	2級	3級	2級3級同時受験
受験料	7,200円	6,100円	11,000円

企業、団体には、協会規定のとりまとめ手数料をお支払いします。尚、手数料のお支払いにつきましては、受験前に申込者全員分の受験料をお支払いいただいた後、試験終了後、規定の手数料をお支払致します。

団体申込プラン【アカデミック】(教育機関)→テキストは別途購入していただけます。

級	2級	3級	
受験料	4,400円	3,300円	

※団体申込プラン・団体申込プラン【アカデミック】をご希望の場合は、専用の申込書が必要となりますので詳しくは、協会までお問い合わせください。

お問い合わせ・受験申込関係書類の送付先

郵送でお申込の場合は、受験申込書を下記協会あてに送付してください。

一般社団法人日本実務能力教育協会 和食アドバイザー検定協会
〒371-0805 群馬県前橋市南町2-31-1 TEL 027-221-1331

和食アドバイザー検定 2級・3級 受験申込書

受験番号	: 記入不要	記入日	2025 年 00 月 00 日
------	--------	-----	------------------

※該当する所にレ点または○をつけてください。

申込種別	2級・3級 同時受験	<input checked="" type="checkbox"/> 11,500 円 (テキスト代込)	
	2級のみ	<input type="checkbox"/> 7,500 円 (テキスト代込)	<input type="checkbox"/> 5,500 円 (テキスト無)
	3級のみ	<input type="checkbox"/> 6,400 円 (テキスト代込)	<input type="checkbox"/> 4,400 円 (テキスト無)

フリガナ	チュウオウ	ハナコ	性別
氏名	中央	花子	男 <input type="checkbox"/> 女 <input checked="" type="checkbox"/>

生年月日	西暦	1985 年	1 月	1 日生 (満 39 歳)
------	----	--------	-----	---------------

フリガナ	グンマケン マエバシシ ミナミチヨウ2-31-1 ハナヤマハイツ101		
住所	〒	371-0805	: 郵便番号、都道府県、建物名等も必ず記入のこと
	群馬 都道府県	前橋 市区郡	南町2-31-1 花山ハイツ101
電話番号	027 (221) 1331	FAX 番号	027 (223) 2814
e-mail	hanako.chuo@****.****.jp	携帯番号	090 (****) ****

所属	勤務先名称(学校)	** 検定株式会社
	部署(学部)	総務部 総務課
	役職等(学科名)	総務課長
	※現役の学生は、学校、学部、学科名のほか学校名の後に「学生」と明記。無職の方は記入不要。	

<振込の領収書または証明書のコピー貼付欄>

貼付欄におさまらない「領収書」または「証明書」の
コピーは裏面に貼付してください。

: 記入の際は、黒系統のペンを使用し、楷書で記入してください。
: 氏名は略字や俗字を用いなくて、正確に記入してください。書き損じは、二重線を引いて訂正してください。
: 振込の領収書または証明書のコピーを貼る向きは、タテ、ヨコのどちらでも構いません。
: 貼付欄におさまらない場合は裏面に貼付してください。

和食アドバイザー検定 2級・3級 受験申込書

受験番号	: 記入不要	記入日	年	月	日
------	--------	-----	---	---	---

※該当する所にレ点または○をつけてください。

申込種別	2級・3級 同時受験	<input type="checkbox"/> 11,500円 (テキスト代込)	
	2級のみ	<input type="checkbox"/> 7,500円 (テキスト代込)	<input type="checkbox"/> 5,500円 (テキスト無)
	3級のみ	<input type="checkbox"/> 6,400円 (テキスト代込)	<input type="checkbox"/> 4,400円 (テキスト無)

フリガナ		性別
氏名		男 女

生年月日	西暦	年	月	日生 (満 歳)
------	----	---	---	----------

フリガナ			
住所	〒 _____ : 郵便番号、都道府県、建物名等も必ず記入のこと		
	都道府県	市区郡	
電話番号	(_____)	FAX 番号	(_____)
e-mail		携帯番号	(_____)

所属	勤務先名称(学校)	
	部署(学部)	
	役職等(学科名)	
	※現役の学生は、学校、学部、学科名のほか学校名の後に「学生」と明記。無職の方は記入不要。	

<振込の領収書または証明書のコピー貼付欄>

貼付欄におさまらない「領収書」または「証明書」の
コピーは裏面に貼付してください。

: 記入の際は、黒系統のペンを使用し、楷書で記入してください。
 : 氏名は略字や俗字を用いなくて、正確に記入してください。書き損じは、二重線を引いて訂正してください。
 : 振込の領収書または証明書のコピーを貼る向きは、タテ、ヨコのどちらでも構いません。
 : 貼付欄におさまらない場合は裏面に貼付してください。

和食アドバイザー検定 1 級の概要

『和食アドバイザー検定 1 級』

和食についての基本的な事柄や郷土料理についての知識を有し、和食の調理や加工の技術を身に付け、和食の魅力を広く伝える事に意欲を持つ人

受講料 66,000円 (60,000円+消費税)

受講料には、食材費、テキスト代、保険料、昼食代を含みます。
交通費、宿泊代は自己負担となりますので、ご注意ください。

受講資格

和食アドバイザー検定 2 級有資格者

受講期間

3 日間 (18 時間) 受講会場により詳細が異なります。

実技講習会内容『調理実習を五感で学ぶ』

調理・加工実習が中心となりますが、和食の礼儀作法についても実践的に学びます。

- ・地域に伝わる季節(旬)の食材について
- ・伝統的な郷土料理や行事食の調理
- ・日本の加工食品の調理
- ・和食の礼儀作法
- ・和食の魅力を伝えるためのコミュニケーション技術 等

和食アドバイザー検定 1 級 実技講習会

第 1 日	10:00~10:30	10:30~12:00	12:00~13:00	13:00~16:50			
	オリエンテーション	郷土料理・食材についての講義 「聞き書 群馬の食事」を参考に、県内各地域の食材や郷土料理について学ぶ。	休憩	加工実習 こんにゃく芋からこんにゃくを、大豆からお豆腐を作る。 また、粉食文化の盛んな土地ならではの重曹を使用した炭酸まんじゅうを作る。			
第 2 日	10:00~13:00		13:00~13:30	13:30~15:40	15:40~15:50	15:50~16:50	
	郷土料理の調理① ハレの日の一汁三菜の献立をテーマに、ませごはん、きのこ汁、煮しめ加工実習で作ったこんにゃく、お豆腐を使用した白和えなどを作る。		休憩	和食の礼儀作法 礼儀とは何か。また、和室での所作の体験や、食卓のマナーについても学ぶ。	休憩	コミュニケーション実践 好感の持たれる話し方や、和食の魅力を伝え方を学ぶ。	
第 3 日	10:00~13:00		13:00~13:50	13:50~15:00	15:00~15:10	15:10~16:40	16:50~
	郷土料理の調理② その土地の代表的な郷土料理をテーマに実習。群馬の代表的な郷土料理のおきりこみや芋からを使った酢のもの、きんぴらなどを作る。		休憩	修了試験	休憩	ワークショップ 和食アドバイザーとしてできること、やりたいことなどがテーマ。	修了式

※実施日程や各会場の申込受付期間等の詳細は、協会ホームページにてご確認ください。

<参考図書>

日本の食生活全集／都道府県別編集

発行：一般社団法人 農山漁村文化協会

※ 実技講習会会場の都道府県版を使用します。



和食アドバイザー検定 1 級 実技講習会についての詳細は、協会までお問い合わせください。

和食アドバイザーのご紹介

和食アドバイザー検定を始めて5年。

最上級の資格である1級は全国で85名誕生しました。

1級の方々は、このスキルを仕事や学習に生かしたり、食育活動やイベント等の地域活動の担い手として、活躍されています。

昨年、実家を取り壊した時、納戸から錆び付いた羽釜がでてきました。「これ、まだあったの」と、思うと同時に、私の脳裏にパーと懐かしい光景が浮かびました。私が小学生くらいまでは、年末に親戚の人が集まり餅つきをしていました。羽釜に湯を沸かし、その上にもち米を入れた蒸籠をのせて蒸します。蒸し上がってくると、もち米のほのかに甘い匂いと湯気が家中を包み込み、これから始まる餅つきにワクワク感を覚えたものです。土間の臼と杵は準備万端です。つきたてのお餅は、きな粉、あんこ、大根おろしで辛味餅にして食べました。その時のお餅が私の中の「お餅ナンバーワン」と勝手に位置付けています。食の「美味しい」と思える記憶は、食べ物を口に入れる前からの過程も大事なのではないでしょうか。背景、匂い、会話等により食べ物の味は変化すると感じます。これからも、和食アドバイザーとして、みなさまのワクワクするような食の記憶づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っています。



<和食アドバイザー1級>
料理研究家 宇野しのぶ

群馬県はみなかみ町猿ヶ京温泉にて「豆富懐石猿ヶ京ホテル」と言う温泉旅館で三代目館主を務めております。当館は30年ほど前から館内豆腐工場で作られた豆富製品と旬の地元の食材を生かした豆富懐石をご提供しております。私自身、調理場に立った経験はないのですが、懐石料理の意味を知りたくて和食アドバイザー検定1級実技講習会を受講しました。実技の講習では、調理と言えば家庭料理を少しする程度の私でも分担させて頂いた調理をなんとか、こなすことができました。群馬の郷土食材である小麦粉を使った炭酸饅頭やうどんを美味しく試食することができた喜びは今でも覚えております。また和食の礼儀作法の授業では室町時代に成立した茶の湯と懐石料理のかかわり方について学ぶことが出来ました。資格取得後は、有資格者向けのスキルアップ講座で、御茶事のイベントにも参加させていただきました。この経験を糧に和食文化の一端を担える様に生かして行ければと思います。



<和食アドバイザー1級>
豆富懐石猿ヶ京ホテル 亭主 持谷明宏

私たち姉妹は大阪で米屋を営んでおります。お米の消費量は毎年右肩下がりです。1960年代の半分以下です。洋食が増え、簡便性を求める食生活に加え、糖質制限ダイエットも大きく影響を及ぼしていると思います。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は日本人にとって最も体に合っている食事であり、「ごはんとお味噌汁」で、十分に健康的な食生活が送れると思います。昭和時代の普通の食事を、また食材豊かな日本の素晴らしさを次世代に伝えるべく、育児サークルやアトピーっ子達のサークル、手作り石けん教室や書道教室などで、おにぎりとお味噌汁を試食提案しています。和食アドバイザーでも学んだように、地元で採れた季節ごとの旬の食材を使った家庭料理を簡単な方法で調理してもらえるように、少人数で調理実習も開催しています。少しでも加工食品を口にする機会を減らし、うま味の分かる正しい味覚を身につけて健康な心と体作りをしてほしいと願い活動しています。



<和食アドバイザー1級>
飯坂食糧 飯坂美智子・永野真由美

あくせく働き45歳を過ぎた頃、ふと、これからどう生きようかと思いました。しっくりこない毎日。そんな時、伝統工芸「藍染」に出会います。じっくり腰を据え染め上がるのを待つしかない染め工房のあり方は「上手く、早く」と忙しく生きてきた私にとって、目からウロコの体験でした。その後「満足」について自己探求。すると、私は伝統工芸や和食など日本文化とその美しさに心が震えるのだと気がきます。さらに、私にとって豊かさとは、ものを大切に工夫し、自然や社会と共生して生きる姿だと思いました。和食には、まさに私が大切に思う知恵と感性が詰まっています。和食アドバイザー1級を取得して以来、暮らしはさらに豊かになりました。経節から出汁をとるのはもちろん、残った経節はふりかけに、来客時には郷土料理を作るなど。天気が悪ければ、豆を煮て、晴れたら洗濯をする。四季折々、ゆっくりと。おかげさまで和食を通し、一喜一憂しない穏やかな毎日を過ごしています。



<和食アドバイザー1級>
有限会社 E-スタチオ 代表
藍染め暮らし
中邨 登美枝
(なかむら とみえ)



一般社団法人日本実務能力教育協会

和食アドバイザー検定協会

(専門学校 中央農業大学校内)

〒371-0805 群馬県前橋市南町2-31-1

TEL.027-221-1331

FAX.027-223-2814

URL <http://www.j-ken.jp/washoku>

E-mail washoku@j-ken.jp

