

調理（実習）

単位数	9単位（1・2・3年次各3単位ずつ）
学科・学年	普通科 1・2・3年
コース	生活文化コース食文化専攻（C）
教科書	調理師養成教育全書8 調理実習

1. 授業の概要（ねらい）

- ・ 調理の実践的技術の習得を目指します。調理全般に関わる調理器具の取り扱い、調理の要領を他の教科の学習内容等も、加味しながら身につけます。
- ・ 1年次は日本料理、2年次は西洋料理、3年次は中華料理の基礎基本的な技術の習得を目指します。
- ・ 準備・調理・片付けに至るまで、調理器具・調理材料等を清潔に取り扱うことができるよう導きます。

2. 学習する上で注意すること

- ・ 実習では、衛生面に特に配慮が必要になります。実際口に入るものに触れるわけですから、まず手指・頭髪をはじめ、服装を正しく整えます。
- ・ 実習着・包丁にはネームを入れます。各自で清潔に管理しましょう。
- ・ 実習には常に緊張感をもって望み、学習した内容は自宅でも度々復習して、自分の頭と身体で理解するようにしましょう。
- ・ 課題等提出物については、遅れることなく必ず期限内に提出しましょう。

3. 評価について

- ・ 考查点・・・定期考查を一年間に3回実施します。これによって授業内容がどの程度理解できたかを評価します。概ね50%
- ・ 実技点・・・基本的な技術が身についたかどうか、実際の調理を見て評価します。概ね30%。
- ・ 出席点・・・授業・考查への出席率、実習ノートなどの提出物、その他受講態度などによって関心、意欲などを評価します。概ね20%。

4. 授業のながれ（1年次：日本料理）

学期	月	授業計画	授業内容
1	4	日本料理の基本	1. 料理人の心構え 2. 会席料理 3. 材料の下処理 4. 基本調味料 5. 御飯 6. 包丁を扱う基本 7. 出し汁の取り方 ・下処理としての塩のあて方の基本 ・葛、寒天、セラチン、カラギーナンの調理のタイミング
	5	日本料理の基本技術 塩	
	6	日本料理の基本技術 固める	
	7	期末考査	
2	9	日本料理の基本技術 湯	・湯を用いて素材を加熱する「湯をする」技法とその効果について ・香ばしく美しく焼き上げるための基本について ・揚げ方の違いによって注意すべき調理手順と温度管理について
	10	日本料理の基本技術 焼く	
	11	日本料理の基本技術 揚げる	
	12	期末考査	
3	1	日本料理の基本技術 炊く	・「炊いて味を含める」前に必要な下湯での作業について ・さまざまな場面で用いられる蒸す技法の基本的な特徴について
	2	日本料理の基本技術 蒸す	
	3	学年末考査	

5. 授業のながれ（2年次：西洋料理）

学期	月	授業計画	授業内容
1	4	西洋料理の歴史と流れ 調理器具の使い方	<ul style="list-style-type: none"> ・西洋料理の歴史を学び、知識を広める ・器具の使い方と特徴を学ぶ ・鶏の出し汁、牛の出し汁、魚の出し汁の調理。基本の出し汁からしっかりした味覚を学ぶ。 ・科学的な温度管理を学び、衛生意識を高める ・食材のいろいろな切り方を学び、技術を習得する ・加熱方法の茹でる、炒める、煮るなどの調理を学ぶ ・実技テスト・・・玉葱のみじん切り
	5	出し汁の取り方と種類 食品の保存方法と衛生管理	
	6	西洋料理の基本的な調理法	
	7	期末考査 夏休み	
2	9	スープの調理と種類	<ul style="list-style-type: none"> ・スープの種類、澄ましスープ、クリームスープ、各国のスープなど、種類と調理法を学ぶ ・西洋料理の調理法 バター焼き、網焼き、蒸し焼き、蒸し煮、煮込みの調理法の技術を学ぶ ・オープンの特徴をつかみ、調理し、技術を習得する ・いろいろなオープン料理の調理を行い、料理の幅を広げる ・実技テスト・・・シャフト切り
	10	調理法のバリエーション	
	11	オープンの使い方	
	12	期末考査 冬休み	
3	1	ソースの種類	<ul style="list-style-type: none"> ・ソースの作り方の完成度を高める ・多くのソースば組み合わせを学ぶ ・バランスのよいメニューの作り方を学ぶ ・西洋料理のマナーを学ぶ ・実技テスト・・・ベシャメルソース
	2	メニューの考え方 テーブルマナー	
	3	学年末考査 春休み	

6 . 授業のながれ (3 年次 : 中華料理)

学期	月	授業計画	授業内容
1	4		
	5		
	6		
	7		
2	9		
	10		
	11		
	12		
3	1	卒業考査	
	2		
	3	卒業式	