

科目名 (科目番号)	調理学実習 I (091163)	教員名	四十九院 成子	学科等	保健栄養	必修	履修年次	1
				曜日・時限等	時間割表参照		単位数	1
				オフィスアワー			非常勤	
授業概要	調理学で学んだ科学的理論を基礎に、様式別料理の調理操作を体系化して調理の基礎技術を習得する。日本料理、西洋料理の基礎的な料理を一回の食事という実習単位で構成する。一人分の基本実習を通して適量を学び、そのうえで、バランスよい食事をいかにおいしく、合理的にしかも再現性よく整えるべきかを理解し、実習する。調理の上達は、実践し、評価し、工夫することが大切なので各自の自覚を促すよう指導する。基礎技術の確実化を図る。							
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと							
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容					
	1	オリエンテーション	到達目標：器具・食器の配置・実習の諸注意事項を学ぶ。 学習内容：調理学実習の概要と目標について学ぶ。					
	2	調理の基本操作	到達目標：調理の基本操作を理解する。 学習内容：調理器具の扱い方、切り方、だしの取り方、調味の基礎等。					
	3	基礎日本料理(ご飯、みそ汁、だし巻き卵、カレイの煮つけ、ほうれん草のお浸し)	到達目標：米、だし、野菜、卵の扱いと献立における汁の意義を理解する。 学習内容：洗米から加熱の各工程、野菜、卵の扱い方、魚の下処理、煮方について学ぶ。					
	4	基礎日本料理(たけのこご飯、若竹汁、筍の直がつお煮、水羊羹)	到達目標：味付け飯、寒天・あんの扱い方、調味料の選択等の理解する。 学習内容：味付け飯の具の割合、塩味の決め方、筍の扱い方について学ぶ。					
	5	基礎西洋料理(バターロール、若鶏のクリーム煮、マセドアンサラダ)	到達目標：鶏肉の観音開き、マヨネーズの作り方を理解する。 学習内容：鶏肉の観音開き、マヨネーズの作り方について学ぶ。					
	6	基礎西洋料理(バターライス、舌平目のムニエル、粉ふき芋、ゼリー)	到達目標：西洋料理の盛りつけ方法、凝固剤の使い方、食味の違いを理解する。 学習内容：魚のうま味を逃さず焼く方法を学ぶ。					
	7	基礎西洋料理(ブイヨン、コーンスープ、グリーンサラダ)	到達目標：ブイヨンの取り方を理解する。サラダの基本ソースの配合を理解する。 学習内容：西洋料理のだし(ブイヨン)の取り方を学び、これをクリームスープに仕上げる。					
	8	基礎日本料理(すし飯、巻きずし、すまし汁)	到達目標：巻き寿司の手法を理解する。かんぴょうの扱い方を理解する。 学習内容：すし飯、具の作り方、巻き方について学ぶ。					
	9	講義(日本料理、西洋料理、各国料理、マナーを含む)	到達目標：食文化、マナーをビデオで学び理解する。 学習内容：食文化、マナーについてビデオで学ぶ。					
	10	基礎日本料理(親子丼、沢煮腕、わけぎとほたてのぬた)	到達目標：丼物の注意点を理解し、酢の物の基本酢の配合を理解する。 学習内容：丼物の注意点、酢の物の基本酢の配合について学ぶ。					
	11	基礎西洋料理(豚肉の煮込みロバール風、ブラマンジェ)	到達目標：豚肉の調理法、澱粉の糊化を利用したお菓子を学ぶ。 学習内容：肉の筋切り、加熱による収縮、澱粉の糊化を利用したお菓子について学ぶ。					
	12	基礎日本料理(七夕そうめん、南瓜の含め煮、卵豆腐)	到達目標：麺のつけ汁、掛け汁の調味割合を理解する。卵の蒸し方の注意点を理解する。 学習内容：でんぷん系食品のゆで方(麺)、ゆであがり後の処理方法について学ぶ。					
	13	基礎西洋料理(ポテトコロッケ、ミネストローネ、カスタードブディング)	到達目標：衣揚げの留意点、野菜の切り揃え方、卵料理の多様性について理解する。 学習内容：じゃがいもの加熱と適切なつぶし方、揚げ温度等について学ぶ。					
	14	計量・計測の基礎、包丁法の応用。小テスト。	到達目標：調理素材の体積と重量の関係を把握する。包丁の応用的な使い方を習得する。 学習内容：液状、粉状、粒状調味料等の関係を把握し、飾り切り等も学ぶ。					
15	基礎調理まとめ(日本料理と西洋料理)、掃除。	到達目標：基礎調理を理解する。 学習内容：日本料理と西洋料理の違いを学ぶ。実習室の整理、整頓、掃除						
成績評価の方法・基準	レポート(70%) + 小テスト(30%)							
教科書	わかりやすいチャート式調理			比護和子・四十九院成子・吉田恵子			建帛社	
参考図書	七訂日本食品成分表2019 調理の科学			香川明夫/監修 吉田恵子・綾部園子編			女子栄養大学出版部 理工図書	
教員からのメッセージ	調理は科学です。素材を衛生的に扱い、栄養と味を最大限に生かした調理方法には裏づけとなる理論があります。調理学の講義と平行し、管理栄養士として理論を実践伝達していく基礎技術を習得します。レポートはコメント等を付して返却します。小テストは授業内に採点します。							