

科目名 (科目番号)	調理学実習Ⅱ (091173)	教員名 柴崎 みゆき	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				
授業概要	調理学の理論と調理学実習Ⅰで習得した技術を基に、多彩な食材と調理手法を活用する応用力を涵養する。特に食品の特徴を生かした調理方法を学び、望ましい食事作りができるように、日本料理、西洋料理の基礎から応用へと発展させながら、実習を通じて各食品・素材の特徴を理解し、多様な調理法のメニューを増し、生活習慣病の予防、疾病治療食などの献立作成に活用できるような能力をつける。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。						
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分理解しておくこと。						
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:Ⅱで行う素材や調理法の流れについて理解し、衛生的に調理を行う方法を習得する。 学習内容:実習の進め方、調理に関わる衛生について説明する。(例:魚の3枚おろし)				
	2	レシピの作成について	到達目標:Ⅱで行う調理法を正しくレシピにすることができる。 また、食材、料理、食文化などの特徴をレポートにまとめる力を養う。 学習内容:レシピの作成方法や、レポートを作成する際の参考図書などについて説明する。				
	3	和食基礎献立①	到達目標:①味噌の種類(八丁味噌等)と汁の実、吸い口について知る。 ②乾物の戻し方、扱い方、煮方などを習得する。 学習内容:ひじきご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬 切干大根の炒め煮の作り方を学ぶ。				
	4	和食基礎献立②	到達目標:①季節の炊き込みご飯、旬の具材、見立てについて理解する。 ②魚の下処理、串打ち、焼き方、盛り付け方を習得する。 学習内容:炊き込みご飯 鰯の塩焼き 白和え 水菓子の作り方を学ぶ。				
	5	洋食の朝食献立	到達目標:①卵料理の特性を理解する。②卵を使った簡単に手軽にできる料理を組み合わせる朝食の献立を立てることができる。 学習内容:フレンチトースト、オムレツ、ポーチドエッグなど卵を利用した朝食献立の作り方を学ぶ。				
	6	洋食基礎献立①	到達目標:①ひき肉の扱い方や焼き方を理解する。ブラウンルーの作り方を理解する。 ②旬の果物を利用したカスタード生地での作り方を理解する。 学習内容:ハンバーグステーキ、りんごのクラフティの作り方を学ぶ。				
	7	洋食基礎献立②	到達目標:①洋風の蒸し焼きの技法を理解する②ポタージュスープの技法を理解する。 ③柑橘類を使ったゼラチンの扱い方を理解する。 学習内容:白身魚包み焼、かぼちゃのポタージュ、グレープフルーツゼリーの作り方を学ぶ。				
	8	調理と食育(健康) (茨城の郷土料理)	到達目標:茨城県の食材や郷土料理を知り、各料理の意味と作り方を理解する。また、旬の地場産物を活かす料理を学び、献立やメニュー提案できるようにする。 学習内容:料理名は実施時期の旬の食材をみてから決める。【地域と連携した授業の予定】				
	9	調理と食育(健康) (イタリア料理)	到達目標:イタリア料理を知り、各料理の意味と作り方を理解する。また、代表的なイタリア食材(パスタ、オリーブオイル、チーズ等)の特徴を理解し献立に活用できるようにする。 学習内容:海の幸のサラダ、ジュノーベーゼ、魚のソテーなどの作り方を学ぶ。				
	10	調理と食育(食文化)① (クリスマス料理)	到達目標:西洋の文化から行事食の料理の意味と作り方(ローストチキン等)を理解する。 また、食卓を彩るテーブルセッティング等を理解する。 学習内容:ローストチキンの作り方を学ぶ。				
	11	調理と食育(食文化)② (クリスマス料理)	到達目標:行事食の料理の意味と作り方(ブッシュドノエル、フルーツパンチ)を理解する。 学習内容:ブッシュドノエル、フルーツパンチの作り方を学ぶ。				
	12	調理と食育(食文化)① (おせち料理)	到達目標:日本の文化から行事食の各料理の意味と作り方を理解する。 また、通過儀礼と食文化について知る。 学習内容:祝い肴・初の重(口取り)の作り方を学ぶ。				
	13	調理と食育(食文化)② (おせち料理)	到達目標:日本の文化から行事食の各料理の意味と作り方を理解する。 また、通過儀礼と食文化について知る。 学習内容:二の重(焼き物)、三の重(煮物)の作り方を学ぶ。				
	14	和菓子とお茶	到達目標:和菓子の作り方や特徴、お茶の入れ方、種類について知り、マナーを習得する。 学習内容:和菓子の作り方やお茶の入れ方やマナーを学ぶ。				
15	フルーツカット 調理器具の保守点検	到達目標:①ペティナイフの扱い方、簡単な果物の飾り切り方法を習得する。 ②調理器具を安全、衛生に扱うための掃除や点検の方法について知る。 学習内容:果物の飾り切り、調理器具の保守点検について学習する。					
成績評価の方法・基準	①実技テスト28% ②3～14回の各回のレシピ、レポート(料理、食材、様式、食文化の特徴や食育、健康への応用について等を所定の用紙を用いて授業で学んだことや調べたことをまとめる) 72% *レポートの詳細については授業内で説明する						
教科書	わかりやすいチャート式調理 調理のためのベーシックデータ	比護和子・四十九院成子・吉田恵子 松本 伸子 編			建帛社 女子栄養大学出版部		
参考図書	七訂 食品成分表2019	香川明夫監修			女子栄養大学出版部		
教員からのメッセージ	各回レポートを課します。成績内容一覧表にコメントを記載してレポートを返却いたします。調理実習で学んだ調理技術や知識は今後管理栄養士・栄養士として献立作成を始め、対象者の方に喜んでいただける食事の提案に役立てることができます。自宅でも再度調理をして技術を磨いてください。また、実習用のファイルを用意し、レシピなどの保存をしっかりしましょう。前日から身支度(特に爪)を整えて臨みましょう。						