

MUSASHINO COOKING COLLEGE

TRAINING SYLLABUS

調理実習シラバス

2024



学校法人 後藤学園

武蔵野調理師専門学校

履修コース

調理師科・高度調理経営科・高度調理製菓科

教育内容	教科科目名	履修方法	学年	学期
調理実習	調理実習	必修	1	前期・後期
授業の方法	時間数	担当者名		
講義・実習	100回 300時間(1回×3時間)	実習課担当職員		

実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)	実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
○	飯尾 哲司	ホテルやレストランの料理長などを歴任	○	井上 光伯	給食受託業にて栄養・調理業務に従事
	深澤 真一	ホテルにて調理業務に従事		尾崎 真也	ホテルにて調理業務に従事
	佐藤 洋行	フレンチレストラン調理業務に従事		林 卓真	ホテルにて調理業務に従事
	杉山 絢音	菓子製造販売業にて菓子製造に従事		吉田 正幸	ホテルにて調理業務に従事
	遠藤 秀樹	会館にて調理業務に従事		栗原 恭子	菓子製造販売業にて菓子製造に従事
	山本 紀義	ホテルにて調理業務に従事			

教科書・参考文献等

新・調理師養成教育全書 必修編 4(調理理論と食文化概論) 新・調理師養成教育全書 必修編 5(調理実習)
 新・調理師養成教育全書 必修編 6(総合調理実習)
 実習ノート(西洋料理)(日本料理)(中国料理)(製菓・製パン)

教育目標

調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。
 調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性と必要性を理解する。
 調理機器・器具の取り扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛付等の調理過程全体の基本技術を習得し、各種料理の特性を調理を通して理解する。

教育の目的

調理師法の目的及び基本理念を理解し、調理・栄養・衛生に関する知識及び技術を備えた調理師の育成。
 調理師としての基本的な調理技術を修得し、西洋料理、日本料理、中国料理、製菓・製パン各専門分野における知識と技術を持たせる。

教育到達点

調理師としての基本的な態度が身につき、調理師の業務について調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解し、実行できる。
 調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性と必要性を理解できる。
 調理機器・器具の取り扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛付等の調理過程全体の基本技術を習得し、各種料理の特性を調理を通して理解できる。

教育手法

〈調理師科〉基本技術実習(54時間)/1人1台実習(24時間)/一般実習(108時間)/テーブルマナー(3時間)/特別講義・実習(24時間)/卒業作品制作実習(40時間)/実技試験対策(48時間)
 〈高度調理経営科・高度調理製菓科〉基本技術実習(54時間)/1人1台実習(24時間)/一般実習(132時間)/テーブルマナー(3時間)/特別講義・実習(24時間)/学園祭運営(16時間)/実技試験対策(48時間)

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
B	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
C	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき

第1章

[基本技術]



教育形態	教育内容
基本技術実習	集中講義・実技試験対策

授業の方法		教育目標	
講義・実習		調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。	
時間数	担当者名		
12回	36時間		
		実習課担当職員	

教育手法	
1	服装と衛生観念・実習室と器具器材の取り扱い方
2	包丁の名称・砥石について 洋包丁の研ぎ方
3	和包丁の研ぎ方
4	包丁研ぎ 大根の切り方
5	クリーム絞り
6	洋包丁研ぎ オニオンスライス、みじん切り
7	削ぎ切り
8	和包丁研ぎ 桂剥き
9	包丁研ぎ ジャガイモシャトー剥き
10	鱈三枚卸し
11	オニオンスライス、みじん切り
12	鱈三枚卸し

教育到達点
・西洋料理、日本料理、中国料理、製菓それぞれの基本的な調理技術が習得できる。

評価の目安と方法	出席状況及び受講態度に加え、各授業において担当教員から評価があり学期末に行われる実技試験による修得度、筆記試験による理解度により評価する。
-----------------	---

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
B	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
C	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき

基本

1

教育内容

服装と衛生観念・実習室と器具機材の取り扱い方

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

3時間

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・実習の時の動き方を覚える。
- ・衛生面の大切さを認識させる。
- ・実習当番の動き方を覚える。
- ・講義の聞く姿勢を覚える。
- ・コックコートに着方、サロンの巻き方を覚える。
- ・実習室にある器具の種類を覚える。
- ・火のつけ方を覚える。

ポイント

- ・実習がある時は特に朝はロッカーが混雑するので座学の時より早めに登校し、準備する。
- ・頭髪は学校の基準に則る。染色はしない。アクセサリーは着用しない。
- ・実習当番は始業時間の5分前には実習室前で待機し、すぐ作業に入れるようにする。
- ・講義受講時は肘をついたり頬杖をついたりしない。寝るのはもってのほか。
- ・コックコート、サロンは常にきれいな状態で着用する。週末には持ち帰って洗濯し、アイロンをかける。
- ・器具の種類を知り、実習時に使えるようにする。

教育到達点

- ・授業時間に遅れたりしないよう、早めに登校でき、準備できる。
- ・学校の規則に則り、頭髪を整え衛生的に実習に臨むことができる。
- ・実習当番は、時間に遅れることなく集合し、作業に入ることができる。
- ・講義受講時は、きちんとした態度で受講できる。
- ・コックコート、サロンをきれいに身に着けることができる。
- ・器具の種類を覚え、実習時に使える。

評価の目安と方法

- ・授業時間に遅れず登校し、準備ができている。
- ・学校の規則に則った頭髪ができている。
- ・実習当番に遅れず、作業に入れている。
- ・講義はきちんとした態度で受講できている。
- ・コックコート、サロンは正しく身につけられている。
- ・器具の種類を覚え、実習で使えている。

持ち物に関する注意事項

- ・コックコート・サロン・帽子・トーション・講義ノート

教育内容

包丁の名称・砥石について 洋包丁の研ぎ方

授業の方法

講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

- ・包丁の名称を覚えてもらう。包丁の洗浄の仕方。包丁砥ぎの準備の仕方。包丁の置き方。
- ・包丁を持って移動する際の包丁の取り扱い方。砥石の種類、荒砥、中砥、仕上げ砥の使い分け方。
- ・洋包丁2種類の砥ぎ方を理解させる。砥石の直し方。

ポイント

- ・包丁を砥ぐ際には、中砥1つでも仕上げていけるがまず、荒砥で刃を削ると早い。中砥で刃の切れ味をつけていく。
- ・砥ぐ際の包丁の角度は45度に置く。しのぎから刃先までしっかりと砥石にあて刃の位置を決めて砥石の全面を使って包丁を滑らせて砥いでいく。包丁を押し時に力を入れ引く時に力を抜く。

教育到達点

- ・包丁の名称を理解したか。
- ・包丁砥ぎの正しい準備が出来るか。
- ・包丁の正しい砥ぎ方を理解し、一人でも包丁が砥げるか。

評価の目安と方法

- ・実際に砥いだ後の包丁を直接確認をし、修正点があったらそれを伝えていく。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

教育内容

和包丁の研ぎ方

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

3時間

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・包丁の磨き方、砥石の直し方、実習台の片付け方を覚える。
- ・包丁の角度、指の置き方、腕の動かし方(姿勢を含む)を身体に覚えさせる。
- ・和包丁と洋包丁との違いを理解し研ぎ方の違いを理解する。

ポイント

- ・切っ先を研ぎ過ぎないように気をつける。
- ・包丁を大きく動かして砥面の片減りになるべくしないように研ぐ。
- ・刃先に乗せる指は移動しながら研ぐ。
- ・押す時に多少力を入れ引く時に力を抜く。

教育到達点

- ・包丁の手入れ、保管方法等の徹底。
- ・包丁の持ち方、動かし方、角度、力の入れ具合を身を持って覚える。

評価の目安と方法

- ・正しい姿勢で包丁を触れずに動かす。
- ・包丁をしっかり磨き、錆びないように保管する。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート

教育内容

包丁の研ぎ方・洋包丁で大根のイチョウ・短冊切り

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

担当者名

実習課担当職員

3時間

目的

- ・ 牛刀とペティナイフの正しい砥ぎ方が出来ているかの確認。
- ・ まな板の洗浄の仕方と正しいまな板の準備と使い方。手指の使い方。
- ・ 大根の下処理、押え型、指さし型、握り型の3通りの方法を覚える。
- ・ 食材を切り出していく際の正しい姿勢、包丁の持ち方。押し切りが出来ているか。

ポイント

- ・ まな板の使い方は、まな板の左側に切っていく物を置く。そして真ん中付近で切り出しを行い切った物は右側にと流れ作業を行うのが基本的な使い方。
- ・ 大根のイチョウ、短冊切りを行う際には、食材を細かく切る時に適している。
- ・ 押え型で行う。料理を押える手指は軽く握りこみ人差し指の第一関節が触れるように。

教育到達点

- ・ 包丁砥ぎと切り出しをする際の正しい姿勢を確立する。
- ・ 材料を押える手指の使い方をクセにして身につける。
- ・ 押え型での押し切りの厚さを均等に薄く切れる様にする。

評価の目安と方法

- ・ 学生1人1人の姿勢、切り出し型、切った物を見ていき修正点があったらそれを伝えていく。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・講義ノート

基本

5

教育内容

クリームの絞り方

授業の方法

講義・実習

時間数

担当者名

1回

3時間

実習課担当職員

目的

- ・ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
- ・絞り袋を利用して絞り出す作業を練習する。

ポイント

- ・体を固定して手首の返し方のコツを覚えて絞る。

教育到達点

- ・ケーキのデコレーション、絞り出しクッキーなど、センスが問われる作業である。絞りの基本になる口金を使ってローズの絞り、シェル絞りを反復練習してできるようになる。

評価の目安と方法

- ・絞り袋、口金を使って、幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

教育内容

洋包丁研ぎ オニオンスライス みじん切り

授業の方法

講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

2回目の反復（洋包丁研ぎ）

- ・ペティナイフの砥ぎ方の復習。
- ・玉葱についてのそうじの仕方や食用部分の見極め。
- ・まな板を使用する際の衛生観念。

ポイント

- ・ペティナイフの砥ぎ方、角度のつけ方、どの状態が切れる包丁なのかを知って覚えてもらう。
- ・玉葱の皮をきちんと剥く。
- ・玉葱を切る際人差指をつけて包丁を動かせる事。

教育到達点

- ・ペティナイフは初めの刃が消え、刃がつき始めていて切れる様になっている。
- ・玉葱の皮がきちんと剥け、常にまな板の上をきれいにし薄くスライス出来るようにする。
- ・ペティナイフで1~2mmの厚さで切り同じ大きさのみじん切りが出来ているか。
- ・フレンチナイフで包丁と指をつけ動かしている。

評価の目安と方法

- ・ペティナイフは刃がついている。
- ・切り出しをやる上で常にまな板や回りがきれいに作業している。
- ・包丁を動かしている時、きちんと人差指がういている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

基本
7

教育内容

中国料理 中華包丁研ぎ 削ぎ切り

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

3時間

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・ 中華包丁の研ぎ方
- ・ 削ぎ切りを覚える。
- ・ 落とし切りを覚える。

ポイント

- ・ 胡瓜をきちんと3等分する。
- ・ すぐ切るものはまな板の右下、それ以外は左上にまとめる。
- ・ 包丁を横斜め上にスライドさせて胡瓜を切り、2～3mmに厚みを揃える。
- ・ 削ぎ切りしたものは階段状に並べる。
- ・ マッチ棒状になるように落とし切りする。

教育到達点

- ・ 削ぎ切りの厚みを揃え、前後左右から見ても同じ厚みにする。
- ・ 切り損じがなく、マッチ棒状に切れている。

評価の目安と方法

- ・ 削ぎ切りで厚さ2～3mmに切れている。
- ・ マッチ棒状に切り揃えができています。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース

教育内容

日本料理 桂剥き

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

担当者名

実習課担当職員

3時間

目的

- ・大根、包丁の持ち方、動かし方。
- ・姿勢、指の置き方。

ポイント

- ・包丁を上下に動かし、同時に大根を回しながら剥いてゆく。
- ・厚さは上部を目で見て下部は親指で確認しながら剥く。
- ・集中してまずできるだけ長く剥く。

教育到達点

- ・薄く、長く、真っ直ぐに剥き、120cm（小俎板1往復の長さ）を目標に実技試験に臨む。

評価の目安と方法

- ・長さ、厚さ等を評価の重点に置き試験基準に沿って採点する。

持ち物に関する注意事項

- ・講義ノート・包丁ケース

教育内容

洋包丁研ぎ シャトー剥き

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

3時間

担当者名

実習課担当職員

目的

3回目の反復（洋包丁研ぎ）

- ・ペティナイフの砥ぎ方の復習。
- ・ジャガイモのシャトー剥きのやり方、包丁の動かし方。
- ・まな板を使用する際の衛生観念。

ポイント

- ・ペティナイフの砥ぎ方、角度のつけ方、どの状態が切れる包丁なのかを知って覚えてもらう。
- ・ジャガイモの皮をきちんと剥く。
- ・芽が残ったらきちんと取り除く。
- ・シャトー剥きで天地を真っすぐ落とし5cmに切って6等分する事。
- ・シャトー剥きでのペティナイフの持ち方、動かし方を確認し卵の形の様に1回で包丁が動く様に。

教育到達点

- ・ペティナイフは初めの刃が消え、刃がつき始めていて切れる様になっている。
- ・ジャガイモは5cmに切れさらに、6等分にできる様になる。
- ・シャトー剥きは卵の様な形を作りながら1回で剥ける動かし方を覚える。

評価の目安と方法

- ・ペティナイフは刃がついている。
- ・切り出しをやる上で常にまな板や回りがきれいに作業している。
- ・ジャガイモの持ち方、包丁の動かし方を知る。
- ・ジャガイモは5cmに切り、きちんと6等分できる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

基本
10

教育内容

鱈の三枚おろし

授業の方法

講義・実習

時間数

担当者名

1回

3時間

実習課担当職員

目的

- ・魚の骨の位置や部位を覚え魚（鱈）を三枚におろす。

ポイント

- ・包丁は大きく使い骨に身を残さずにおろし上げる。

教育到達点

- ・上身、下身をきれいにおろし腹骨を薄くすき取る。

評価の目安と方法

- ・骨に身を残さない。
- ・鰓をきれいに取り取る。
- ・おろした身の表面が滑らかに。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

基本 11

教育内容

オニオンスライス みじん切り（前期実技試験）

授業の方法

講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

2回目の反復

- ・前回習ったことが理解し出来ているかの確認。
- ・前期実技試験の内容なので全員が60点取れるようにする。

ポイント

- ・ペティナイフの砥ぎ方、角度のつけ方、どの状態が切れる包丁なのかを知って覚えてもらう。
- ・玉葱の皮をきちんと剥く。
- ・玉葱を切る際人差指をつけて包丁を動かせる事。

教育到達点

- ・ペティナイフは初めの刃が消え、刃がつき始めていて切れる様になっている。
- ・玉葱の皮がきちんと剥け、常にまな板の上をきれいにし薄くスライス出来るようにする。
- ・ペティナイフで1~2mmの厚さで切り同じ大きさのみじん切りが出来ているか。
- ・フレンチナイフで包丁と指をつけ動かしている。
- ・実技試験で全員が60点取れるようにする。

評価の目安と方法

- ・ペティナイフは刃がついている。
- ・切り出しをやる上で常にまな板や回りがきれいに作業している。
- ・包丁を動かしている時、きちんと人差指がういている。
- ・10分で玉ねぎ1個をスライス、みじん切りがきれいに出来ている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

基本
12

教育内容

鯔の三枚おろし（後期実技試験）

授業の方法

講義・実習

時間数

1回

3時間

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・魚の骨の位置や部位を覚え魚（鯔）を三枚におろす。

ポイント

- ・包丁は大きく使い骨に身を残さずにおろし上げる。

教育到達点

- ・上身、下身をきれいにおろし腹骨を薄くすき取る。

評価の目安と方法

- ・骨に身を残さない。
- ・鰓をきれいに取る。
- ・おろした身の表面が滑らかに。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート

第2章

[1人1台]



教育形態	教育内容
1人1台実習	計量・配膳・仕込み・調理・試食を通して個人力を高める

授業の方法		教育目標
講義・実習		調理師としての基本的な態度を身につけ、個人技術力の向上や料理のタイミング等、ハード・ソフト両面で1人1台実習室の特性を活かし料理技術を磨いていく。
時間数	担当者名	
8回	24時間	

教育手法		
西洋料理 / 日本料理 / 中国料理 / 製菓		
西洋料理	NO.1	エジプト豆のスープ ポルチーニのリゾット
	NO.2	仔羊の煮込み ナバラン風 カボチャのクリームスープ
日本料理	NO.1	松花堂弁当 お作り / 煮物 / 焼物 / 食事 / お椀
	NO.2	牛肉そぼろ重 / 土瓶蒸し / 薄水葛餅
中国料理	NO.1	生煎包子
	NO.2	姜葱海雙 / 葱油麵
製菓	NO.1	アシェットデセールジャポネ (抹茶シフォンケーキ、ほうじ茶のパンナコッタ、黒蜜のジュレ)
	NO.2	フルーツタルト レモンガラスのゼリー

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> 自分の使う器具や食材、調味料を正しく用意できる。 師の動きを見たり、指示を聞きながら一人で材料の切り込みや仕込み、火の入れ具合や仕上げ、盛り付けまで行うことができる。

評価の目安と方法
<ul style="list-style-type: none"> 自分の使う器具や食材、調味料を正しく用意できている。 師の動きを見たり、指示を聞きながら一人で材料の切り込みや仕込み、火の入れ具合や仕上げ、盛り付けまで行うことができている。

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
B	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
C	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき

教育内容

献立

NO.1

エジプト豆のスープ

ボルチーニのリゾット

時間数

1回

3時間

授業の方法

講義・実習

担当者名

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・イタリアの代表的な米料理、調理法を理解する
- ・IHの使用法、注意点、電力の調節
- ・衛生の重要性

ポイント

- ・高級食材ボルチーニの説明
- ・日本とイタリアの米の特徴、調理法の違い
- ・技法 アルデンテ
- ・洗わない米を使用する意味、オイルで米を炒める理由、米を炒める際の見極め方
- ・チュイールの意味、作り方

教育到達点

- ・国産米とイタリア米の特徴、調理法、料理の違いを理解する

評価の目安と方法

- ・学生一人一人の作業工程、料理の仕上がりで理解度チェック
- ・筆記試験で学生の理解度チェック

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

西洋

1 人 1 台

教育内容	
献立	
NO.2	仔羊の肉を煮込み ナバラン風
	かぼちゃのクリームスープ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ ガストリックの使用法、作り方を学ぶ
- ・ 煮込み料理を学ぶ
- ・ オニオン、ポワロー 2種類の野菜を使いそれぞれの甘味を出す

ポイント

- ・ èpauale d' agneauの臭みを消す
- ・ ガストリックを加えソースにツヤを出す
- ・ オニオン、ポワローなど繊維を断つように薄く切る事で甘味を出す

教育到達点

- ・ ガストリックの使用法、作り方を理解する。
- ・ 繊維を断つように薄く切ることができる。

評価の目安と方法

- ・ ちょうど良い濃度で仕上げる事ができる。
- ・ 焦がさず仕上げる事ができる。
- ・ 味を整えられる。
- ・ 常に実習内をきれいにしながら作業ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

日本

1 人 1 台

教育内容

献立

NO.1

松花堂弁当

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・ 1人1台の実習器具を使い材料の配膳、下処理、仕込み、調理、盛り付け、試食、後片付けすべてを生徒個人でできるように指導する。
- ・ 前菜、刺身、煮物、焼き物をそれぞれ作り上げ松花堂弁当を作り上げる。

ポイント

- ・ モニターを見ながら手順を確認しながら作業を行う。
- ・ 器の大きさ、深さ、色合いを考えて盛り付ける。
- ・ 師と同じように出来上がるように心がける。

教育到達点

- ・ 下処理、調理工程を理解する。
- ・ 配置を考え盛り付けをする。
- ・ 器の置き方の確認、喫食（マナー）の確認。
- ・ 後片づけの重要性。(木製品、漆器、陶器、磁器の取り扱い)

評価の目安と方法

- ・ 作業に入る準備、流れに沿った調理がスムーズにできる。
- ・ 切り方、焼き方、煮方の具合を見極める。
- ・ 出来上がり、完成度をより高く。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット

日本

1 人 1 台

教育内容

献立

NO.2

牛肉そぼろ重
土瓶蒸し
薄水葛餅

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・お重の大きさにあった材料の切り出し方。
- ・素材のあくの取り方。
- ・すき焼きについて理解する。
- ・土瓶の扱い方と食事のマナーを学ぶ。
- ・玉子（卵黄・卵白）の凝固温度を理解する。
- ・葛の特性を知る。

ポイント

- ・そぼろがほぐれた状態で、仕上がるように、箸を2膳使い、調理する。
- ・タンパク質の凝固温度を考え調理する。
- ・土瓶蒸しに酢立を吸口としての使い方。
- ・葛餅の火の入り方を見ながら調理する。

教育到達点

- ・一つ一つの作業を確実に行う。
- ・バランスの取れた盛り付け。
- ・料理の仕上がりタイミング。

評価の目安と方法

- ・手際よく作業を行う。
- ・温度管理、火力調節を適確に行う。
- ・出来上がりの完成度。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

牛肉そぼろ重 土瓶蒸し 薄氷葛餅

番号

NO.2

分量

1人分

材料・調味料	使用量	
牛肉そぼろ重		
牛肉	80	g
長葱	6	cm
卵	1	個
焼豆腐	2	個
結び白滝	1	個
隠元	1	本
椎茸	1	枚
牛蒡	10	g
ガリ	5	g
甘酢	15	cc
白胡麻	小 1/2	杯
土瓶蒸し		
鯛	1	枚
海老	1	本
鶏	10	g
舞茸	25	g
紅葉麩	1	枚
三つ葉	2	本
酢橘	1/2	個
薄氷葛餅		
葛	10	枚
水	20	本
黒蜜	小 1	g
林檎	1/16	g

材料・調味料	使用量	
砂糖	1	g
牛肉そぼろ重の割※		
濃口醤油	180	cc
味醂	180	cc
砂糖	80	g
※上記のもの		
酒	30	cc
水	30	cc
合わせたものを80cc配り		
土瓶蒸し 出汁		
水	500	cc
昆布	10	g
鯉けずり節	20	g
黒蜜		
黒砂糖	500	g
水	500	g
グラニュー糖	25	g
卵の殻	2	個分
梅干し	2	個
酢飯	100	g



教育内容	
献立	
NO.1	生煎包子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none">・生地を練り方、伸ばし方、包み方（麺棒の扱い方）・芯子の作り方・IHヒーターの取り扱い方を覚える。

ポイント
<ul style="list-style-type: none">・生地はぬるま湯で練る。練りこんだら10分程お湯に浮かせて寝かせ、再び練り、切り分けてガス抜きをしっかりとる。・伸ばす際は均等な厚さ、大きさになるようにする。・あん（具材）を包む時は親指を動かさず、人差し指でひだを作るように生地を集めていく。・モニターで師の動きを確認しながら仕込み、仕上げまで行う。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none">・生地がよく練られ、均一な厚さ、大きさに伸ばせている。・包み終えたときひだができ、上がきちんと閉じられている。・周りに遅れることなく仕込から仕上げまでできている。

評価の目安と方法
<ul style="list-style-type: none">・生地が均一な厚さ、大きさに伸ばせているか。・形よく包むことが出来ているか。・1人で仕込から仕上げまでしっかりできているか。

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none">・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

シェン チェン パオズ
生煎包子
 焼き小型肉まんじゅう

番号

NO.1

分量

1人分

材料・調味料	使用量	
A		
ドライイースト	1	小さじ
砂糖	1/4	小さじ
ぬるま湯	3.5	大さじ
B		
中力粉	65	g
ベーキングパウダー	1/4	小さじ
塩	1	つまみ
C		
肉末 豚挽き肉	50	g
冬菇 干し椎茸	1/2	枚
冬筍 タケノコ	20	g
大葱 長ねぎ	4	cm
生姜	3	g
青葱 万能葱	3	本
煎りゴマ	1/2	小さじ

材料・調味料	使用量	
調味料		
醤油	1/2	大さじ
塩	1	つまみ
砂糖	1.5	小さじ
老酒 紹興酒	1	小さじ
味精 旨味調味料	少々	
胡椒	少々	
胡麻油	1/2	小さじ
溶き卵	1/2	大さじ

中国

1 人 1 台

教育内容

献立

NO.2

姜葱海雙

葱油麵

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国理担当職員

目的

- ・イカの飾り包丁の入れ方。
- ・1人で仕込みから仕上げまでを行う。
- ・スープの取り方。
- ・取ったスープで麵を作る。

ポイント

- ・イカは「花」に飾り切りする。包丁を斜めにし、イカの2/3程の深さまで切れ目が入るようにする。
- ・葱生姜ソースは油を煙が出るまで熱し、葱生姜にかける。
- ・スープは濁らないように火加減を気にしながら取る。

教育到達点

- ・イカの飾り包丁の入れ方飾り切りがきれいに入れている。
- ・葱生姜ソースを作る際油の温度を見極め作ることができる。
- ・スープが濁らずきれいに出来ている。

評価の目安と方法

- ・イカがボイルした際飾り包丁がきれいに見えるか。
- ・1人で仕込から仕上げまでしっかりできているか。
- ・澄んだスープが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

- ・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

製菓

1 人 1 台

教育内容

献立

NO.1

アシェットデセールジャポネ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課製菓製パン担当職員

目的

1人1台の実習室を使って各自で和素材を使って一つのアシェットデセールを作成する。

- ①抹茶シフォンケーキ
- ②ほうじ茶のパナコッタ
- ③黒蜜のジュレ

ポイント

- ①抹茶シフォンケーキ…メレンゲの立て方で決まる。ホイッパーを使って手で立てるので、空気を切るようにホイッパーを使う。
- ②ほうじ茶のパナコッタ…ほうじ茶の香りを充分、クリームの中に抽出させる。
- ③黒蜜のジュレ…凝固剤であるカラギーナンはあらかじめ砂糖と合わせておくと溶けやすい。

教育到達点

- ・抹茶シフォンケーキは型より生地が上がってふんわりと仕上がっている。
- ・ほうじ茶のパナコッタはゼラチンが固まり型からきれいに抜くことができる。
- ・黒蜜のジュレはバットに流し、冷し固めてさいの目にカットし、これを皿の上に美しく盛り付けられる。

評価の目安と方法

- ・抹茶シフォンのメレンゲがしっかり立てられ、焼き上がりが型より上まで上がっている。
- ・パナコッタやジュレはその凝固剤の特性を知り、きちんと扱えている。
- ・盛り付けが1つの皿にきれいにできている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートの整理・包丁セットの管理

献立名

Assiette dessert japonne

アシェット デセール ジャポネ

番号

分量

NO.1

1人分

材料・調味料	使用量	
Green tea chiffon cake 抹茶シフォンケーキ		
thé vert 抹茶	7	g
sucre semoule グラニュー糖	5	g
lait 牛乳	30	g
jaune d'œufs 卵黄	2	p
huile de salade サラダ油	20	g
farine 薄力粉	20	g
blanc d'œufs 卵白	2	p
sucre semoule グラニュー糖	30	g
crème de tartre 酒石酸	0.1	g
かのこ豆	10	g
Pannacotta au thé rôti ほうじ茶のパンナコッタ		
thé rôti ほうじ茶	4	g
lait 牛乳	80	g
crème 35% 生クリーム	40	g
sucre semoule グラニュー糖	12	g
gelatine ゼラチン	3	g

材料・調味料	使用量	
Gelee de Mélasse noir 黒蜜のジュレ		
melasse noir 黒蜜	35	g
eau 水	90	g
carraghénane カラギーナン	2.5	g
sucre semoule グラニュー糖	1.5	g
sel 塩	0.2	g
Finition 仕上げ		
黄桃 (缶詰) または柿	1/4	p
crème chantilly クレームシャンティイ	20	g

製菓・製パン

製菓

1 人 1 台

教育内容

献立

NO.2

フルーツタルト

レモンガラスのゼリー

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・パートシュクレとクレームダマンドの製法を学ぶ。
- ・オーブンの扱い方と焼き時間について。
- ・ジュレの製法の際、凝固剤としてのゼラチンを理解する。
- ・フルーツのカットの仕方を学ぶ。
- ・フルーツタルトとしての仕上げを学ぶ。

ポイント

- ・パートシュクレはタルトリングに入れる際は、平均の厚さになるようにはめ込む。
- ・クレームダマンドはパートシュクレの8割の高さで入れる。
- ・レモンガラスのゼリーはレモンガラスの香りを抽出する際は2分間をめに。
- ・ジュレを氷水で冷やしながらかき混ぜながらとろみが出るまで、ゆっくり混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

教育到達点

- ・パートシュクレをきちんと作成し、伸してタルトリングに入れる。
- ・クレームダマンドは全体が均一に混ざり、パートシュクレの中に入れ焼成できる。
- ・レモンガラスのジュレはゼラチンの性質が理解でき、きちんと扱えることができる。
- ・フルーツタルトのフルーツの飾り付けが美しく仕上がっている。

評価の目安と方法

- ・パートシュクレとクレームダマンドはきちんと手順通り仕込める。
- ・型に平均にはめ込める。
- ・ジュレはゼラチンの用法を守り、時間内に固めることができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートの整理・包丁セットの管理

献立名	番号	分量
Tarte au fruits フルーツタルト	NO.2	1人分

材料・調味料	使用量	
Pâte sucre パートシュクレ		
beurre バター	20	g
sel 塩	1	g
sucre glace 粉糖	10	g
œufs 全卵	10	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	5	g
farine 薄力粉	30	g
Crème d'amande クレームダマンド		
beurre バター	18	g
sucre glace 粉糖	15	g
sucre de vanille バニラシュガー	4	g
œufs 全卵	15	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	18	g
grand marnier グランマニエ	5	cc

材料・調味料	使用量	
Fruits フルーツ		
fraise イチゴ	5	粒
framboise フランボワーズ	3	粒
myrtille ブルーベリー	3	粒
orange オレンジ	1/2	p
Finition 仕上げ		
crème chantilly クレームシャンティイ	15	g
napage miroir ナバージュミロワール	10	g
ミント		

献立名	番号	分量
Gelée de citronnelle レモングラスのゼリー	NO.2	1人分

材料・調味料	使用量	
eau 水	140	cc
citronnelle sec 乾燥レモングラス	1.5	g
sucre semoule グラニュー糖	20	g
jus de citron レモンジュース	5	cc
feuille de gelatine ゼラチン	5	g
orange オレンジ	1/2	p

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ		
citronnelle レモングラス	1	ヶ

第 3 章

[一般実習]



履修コース

調理師科・高度調理経営科・高度調理製菓科

教育形態

一般実習

教育内容

西洋料理・日本料理・中国料理・製菓、製パン 各講義・実習

授業の方法

講義・実習

時間数

44回

132時間

担当者名

実習課担当職員

教育目標

調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。調理機器・器具の取り扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛付等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、各種料理の特性を調理を通して理解する。

教育手法

西洋料理	西洋 1	チキンピヨン / ミネストローネ	西洋 10	バラエティー オムレツ
	西洋 2	オニオングラタンスープ / シーザーサラダ	西洋 11	ジャガイモのニョッキ / トリッパの煮込み
	西洋 3	ジャガイモのコロッケ / 季節のサラダ	西洋 12	アメリカンクラブサンドウィッチ / クラムチャウダー
	西洋 4	オムレツ / オムライス	西洋 13	バレンシア風シーフードバリエア / カステリアノ風 ガーリックスープ
	西洋 5	フォン・ド・ヴォ / ハンバーグステーキ ソースシャスルー	西洋 14	豚背肉のソテー シャルキュティエール風 / 人参のスープ
	西洋 6	ポークカレー / 冷製コーンスープ	西洋 15	ブロッコリーとカニのシャルロット仕立て / イカの煮込み セート風
	西洋 7	ブルスケッタ / 渡り蟹のスパゲッティニトマトソース	西洋 16	若鶏のソテー ヴィネガー風味 / カリフラワーのスープ
	西洋 8	ハムのスフレ / サフラン入り魚のスープ	西洋 17	ライスコロッケ シチリア風 / フリタータ
	西洋 9	仔羊のロースト	西洋 18	ビーフストロガノフ / オリビエサラダ
日本料理	日本 1	魚の卸し方 / 鰻の三枚おろし / 蒲焼	日本 10	秋の会席料理 / 八寸
	日本 2	天麩羅 / 赤出汁 / 白飯	日本 11	煮鰻鴨コース煮 / 赤飯 / 蓬餅
	日本 3	出汁の引き方 / 前菜 7 種 / 蟹真丈	日本 12	寄せ鍋 / 酪豆腐
	日本 4	鮎塩焼き / 真蛸と帆立の酢の物	日本 13	鯛粕汁 / 高野豆腐 鱧山椒煮
	日本 5	厚焼き玉子	日本 14	海老芋 大浦牛蒡鶏鍋込み / 大浦牛蒡海老真丈鍋込み 水蛸
	日本 6	刺身五点盛り	日本 15	大根 海老 菜の花 貝柱餡 / うすい豆ご飯
	日本 7	精進料理	日本 16	赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌 / 鯛しゃぶ
	日本 8	寿司 / 茶碗蒸し		
	日本 9	鯛かぶら / 海老芋錦秋餡掛け		
中国料理	中国 1	拌三絲	中国 10	薄焼き卵 / 鮮絲冷麵
	中国 2	炒合菜	中国 11	乾焼大蝦 / 杏仁豆腐
	中国 3	什錦炒飯 / 粟米湯	中国 12	鍋貼餃子 / 酸辣湯
	中国 4	焼売 / 春捲	中国 13	菜肉包子
	中国 5	棒棒鶏	中国 14	担々麵 / 椰汁西米
	中国 6	青椒肉絲 / 蛋花湯	中国 15	宮保魷魚花 / 香菇湯
	中国 7	油淋鶏	中国 16	香醋肉塊 / 芙蓉蟹蛋
	中国 8	麻婆豆腐 / 炸芝麻球	中国 17	什錦会炒麵
	中国 9	海鮮会炒飯	中国 18	京醬牛肉 包餅
製菓・製パン	製菓 1	洋梨のクリームブリュレ / ショートブレッド / クリーム絞り	製菓 10	カボチャプリン / スイートポテト
	製菓 2	ロゼットヴァニラ / クリーム絞り・ナッペ	製菓 11	ビュッシュドノエル / ブラウニー
	製菓 3	ジュレドアグリユーム / マンゴーソルベ	製菓 12	リンゴのガレット / ヴァニラアイス
	製菓 4	ピスタチオのパバロア / マジパン	製菓 13	メロンパン / クランブルマロン
	製菓 5	カルツォーネ / ブルーベリーマフィン	製菓 14	ミックスベリータルト / パヴェ
	製菓 6	ロールケーキ		
	製菓 7	シュークリーム / ケークオフィグ		
	製菓 8	モンブラン / くるみのチョコチップクッキー		
	製菓 9	パンナコッタ / クリーム絞り / (メロン皮仕込み)		

※メニューは変更になる場合があります。

教育到達点

- ・自分の使う器具や食材、調味料を正しく用意できる。
- ・師の動きを見たり、指示を聞きながら一人で材料の切り込みや仕込み、火の入れ具合や仕上げ、盛り付けまで行うことができる。

評価の目安と方法

- ・自分の使う器具や食材、調味料を正しく用意できている。
- ・師の動きを見たり、指示を聞きながら一人で材料の切り込みや仕込み、火の入れ具合や仕上げ、盛り付けまで行うことができている。

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
B	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
C	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき
	実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき

教育内容	
献立	
NO.1	チキンピヨン
	ミネストローネ

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ブロード・ディ・ポッコ(だし汁)の種類と取り方とその使用方法。
- ・基本の野菜の下処理とその切り方。野菜の切り方、名前と種類、その保存方法。
- ・オリーブオイルの種類、製造方法、保存までを理解する。
- ・Minestrone(ミネストローネ)、Minestrina(ミネストリーナ)の区別をしっかりと理解する。

ポイント

- ・野菜の切り方、下処理 (Paysanne) ペイザンヌ 色紙切りを正確に教える。
- ・Pancetta (パンチェッタ) は、良く炒め油を出しておくこと。
- ・Aglio (ニンニク) は、オリーブオイルで弱火で香りを引き出すように炒めること。
- ・固い野菜から順に炒めていき、その時にそれぞれ塩を軽くすることで野菜から水分がでる。これをしっかりと炒めることで野菜の甘味を引き出すことが大切である。

教育到達点

- ・野菜の取り扱い、下処理、正確な切り方などをマスターする。
- ・Suer (スエ) 汗をかくように炒めること。野菜の甘味を引き出すようにSuerすることを理解させる。
- ・ミネストリーナから、ミネストローネに仕上がることを理論的にも覚えてもらう。

評価の目安と方法

- ・スープ中に野菜の甘味を引き出せている。コクと味の深味が感じられる。
- ・ミネストローネとして正確に仕上がっている。塩の割合など。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.2	オニオングラタンスープ
	シーザーサラダ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・オニオンのスライスがきれいに同じ厚さで切れるようする。(復習)
- ・オニオンを焦がさないように炒める。火の調節を考えてする。
- ・マヨネーズの作り方を理解する。

ポイント

- ・オニオンを切る時の姿勢、包丁の持ち方など確認して同じ厚さに切る。
- ・炒めるとき火が強いと焦げてしまうため火の調節をしながら炒める。
- ・マヨネーズを作る時はオイルを少量ずつ入れしっかりと乳化させる。

教育到達点

- ・同じ厚さにカットできる。
- ・オニオンを焦がさない。
- ・マヨネーズを分離させない。

評価の目安と方法

- ・オニオンを焦がさず炒めきれいなスープが出来ているか
- ・マヨネーズは分離させずに「できているか」。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.3	ジャガイモのコロッケ
	季節のサラダ

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課西洋料理担当職員

目的

- ・シャトー剥きの基本的なジャガイモ、包丁の持ち方かを確認する。(復習)
- ・ジャガイモを潰すときにしっかりと水分を飛ばす。
- ・パン粉を付ける順番を覚える。
- ・サラダの掃除の仕方を覚える。
- ・ビネグレットソースの酢と油の割合を覚える。

ポイント

- ・ジャガイモは茹ですぎない
- ・粉、卵、パン粉の順にパン粉付けをしていく。
- ・180℃油で揚げる。
- ・サラダはやさしく、一口大にちぎる。
- ・ビネグレットソースは少量ずつ合わせ乳化させる。

教育到達点

- ・しっかりとしたコロッケを作り適切な温度で揚げている
- ・ビネグレットソースの基本の割合を理解し調理できる。

評価の目安と方法

- ・シャトー剥きの基本が出来ている
- ・きれいな色にコロッケが揚がっている
- ・ドレッシングの割合を覚えている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.4	オムレツ
	オムライス

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ 卵料理の調理法と種類を理解する。
- ・ 卵料理の中でも基本となるオムレツの作り方を習得する。
- ・ チキンライスを炒めるときのフライパンの扱い方を習得する。

ポイント

- ・ 卵黄と卵白を混ぜ合わす事。混ぜすぎるとこしが無くなり出来上がりが張りがなくなる。
- ・ 表面は焼き色をつけず中は半熟状に仕上げる事。
- ・ 強火で熱したフライパンにオイル、バターを入れ前後に動かしながら箸で全体をかき混ぜ半熟状になったら木の葉型にまとめる。
- ・ ピラフは良く炒めパラパラに仕上げる。

教育到達点

- ・ 基本的なプレーンオムレツの習得。
- ・ 多くの経験が必要になってくる為、調理工程を理解し個人でも練習できるようにする。
- ・ オムレツにも具が入るもの、オムライスのように柔らかく作るもの等あるので、それぞれ対応できる。

評価の目安と方法

- ・ 形よく、半熟具合も柔らかく、表面に焼き色が付かず焼けている。
- ・ オムライスのオムレツは柔らかくできている。
- ・ チキンライスがパラパラにできている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.5	フォン・ド・ヴォー
	ハンバーグステーキ ソースシャスルー

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ フォンドヴォーの作り方と利用法を覚える。
- ・ 挽肉について、合挽き肉と牛挽き肉を使った生地の違いを理解する。
- ・ 成型と脱気の仕方を習得する。
- ・ リソレやフランベ、デグラッセ等調理用語を覚える。

ポイント

- ・ ハンバーグの生地は粘りが出るまで練る。
- ・ リソレは色よく焼き色を付けオーブンで火を入れる。
- ・ シャスルーソースは茸を香ばしく炒めお酒をしっかりと煮詰める。

教育到達点

- ・ 付け合せのシャトー剥きの大きさ形がそろっている。
- ・ 脱気成形、リソレ等の調理作業を理解する。
- ・ ハンバーグとソースの味のバランスを取る事が出来る。

評価の目安と方法

- ・ ハンバーグが色形よく仕上がっている。
- ・ 付け合せのシャトー剥きがそろっている。
- ・ 料理の味のバランスがとれている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名

Bifteck Hambourgeois Sauce Chasseur

ハンバーグステーキ ソースシャスール

番号

分量

NO.5

5人分

材料・調味料	使用量	
viande hachée 挽き肉	500	g
oignon オニオン	100	g
mie de pain パン粉	20	g
lait ミルク	40	cc
ketchup ケチャップ	40	g
noix de muscade ナツメグ	少々	
œuf タマゴ	1	個
vin rouge 赤ワイン	50	cc
sel・poivre 塩・胡椒	適量	
Garniture 付け合せ		
Pomme de terre Frite ポテトフライ		
pomme de terre ジャガイモ	2	個
huile 揚げ油	適量	
sel・poivre 塩・胡椒	適量	
Carotte glacé キャロットグラッセ		
carotte 人参	1	本
beurre バター	20	g
sucre 砂糖	5	g
sel・poivre 塩・胡椒	適量	
Haricots Verts Sauté いんげんのバターソテー		
haricots verts インゲン	100	g
beurre バター	20	g
sel・poivre 塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
Sauce Chasseur ソース シャスール		
fond de veau フォンドヴォー	200	cc
champignon マッシュルーム	4	個
SHIMEJI シメジ	1/2	pc
MAITAKE マイタケ	1/2	pc
ENOKI エノキ	1/2	pc
maïzena コーンスターチ	少々	
madère マデラ酒	50	cc
sel・poivre 塩・胡椒	適量	

教育内容	
献立	
NO.6	ポークカレー
	冷製コーンスープ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ ルーについて理解する。
- ・ みじん切りの習得。
- ・ 豚肉をマリネすることにより、旨味が増すことを理解する。
- ・ 冷製スープについて理解する。

ポイント

- ・ 野菜のみじん切りをじっくり炒めることにより甘みが増す。
- ・ 豚肉をリソレし旨味を閉じ込める事。
- ・ 冷製スープの玉葱、ポワローをしっかりと炒めることにより甘みとコクが出る。

教育到達点

- ・ 野菜のみじん切りを習得する。
- ・ 焦がさない様みにじん切りを炒め甘みを引き出す事が出来る。
- ・ スープの野菜を色付けない様に炒め甘みを引き出す事が出来る。

評価の目安と方法

- ・ 玉葱、人参、セロリのみじん切りが切りそろえられている。
- ・ カレーが甘みを引き出すように仕上げられている。
- ・ 冷製スープの濃度よく塩も整っている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名
Curry de Porc ポークカレー

番号	分量
NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
oignon オニオン	3	個
carotte 人参	1	本
céleri セロリ	1	本
gingembre 生姜	20	g
ail ニンニク	20	g
champignon マッシュルーム	1	pc
laurier ローリエ	1	枚
sauce de worcester ウスターソース	30	cc
huile d'olive オリーブオイル	50	cc
curry pauder カレーパウダー	180	g
bouillon ブイヨン	1	ℓ
amonde アーモンド	適量	
porc 豚肩ロース	400	g
riz 米	適量	
beurre バター	20	g

材料・調味料	使用量	
sel・poivre 塩・胡椒	適量	
Chutney チャツネ		
pomme りんご	1	個
banane バナナ	2	本
miel ハチミツ	30	g
citron レモン	1/6	個
eau 水	150	cc

献立名
Crème de Maïs 冷製コーンスープ

番号	分量
NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
maïs トウモロコシ	2	本
oignon オニオン	1/4	個
poireau ポワロー	1/8	本
bouillon ブイヨン	300	cc
lait ミルク	150	cc
crème 生クリーム	200	cc
ciboulette シーブレット	適量	
croûton クルトン	適量	
beurre バター	30	g
sel・poivre 塩・胡椒	適量	
crème 生クリーム	50	cc

材料・調味料	使用量	

西洋料理

教育内容	
献立	
NO.7	ブルスケッタ
	渡り蟹のスパゲッティ・トマトソース

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ イタリア料理のコースの組み立てを覚える。(アンティーパスト、プリモピアット、セコンドピアット)。
- ・ トマトソースについて作り方等を理解する。
- ・ パスタの茹で方を理解する。(アルデンテ、お湯の塩分濃度)
- ・ 渡り蟹のそうじの仕方。

ポイント

- ・ ニンニクのみじん切りで強いニンニクの香りとう味を使う時とほんのり香りをつけるやり方と生で使用するやり方の違い。
- ・ パスタの茹でお湯の塩加減とアルデンテの基準。
- ・ ホールトマト缶だけを使用した時は、短時間煮る。
- ・ 渡り蟹のそうじ、しなければいけないガニの部分。

教育到達点

- ・ イタリア料理のコースの名前で順番を覚える。
- ・ 玉葱、ニンニクのみじん切りができる。
- ・ パスタのゆでお湯の塩分濃度や硬さを理解する。

評価の目安と方法

- ・ パスタはソースとパスタが合わさり、ソースの濃度も状態よく仕上がっている。
- ・ ニンニクを焦がさず味と香りを出している。
- ・ パスタがアルデンテで仕上がっている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.8	ハムのスフレ
	サフラン入り魚のスープ

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課西洋料理担当職員

目的

- ・スフレ(ふくらんだの意)卵白を泡立てて加えふわりと仕上げた料理。
- ・プロヴァンス。地方のスープ(サフラン入り)

ポイント

- ・時間との勝負、食べる時最高に膨らんだ状態に仕上げる事が重要。卵の茹で方(半熟)
- ・魚、貝のスープ。あまり時間をかけないで仕上げる。サフランは乾燥させてパリパリにし、もみ小さくすると色が黄色によく出て香りも良い。

教育到達点

- ・火入れ具合、卵白の泡立て方。具の合わせ方によって出来栄が異なるので正確に。
- ・スープは濁らずきれいに出来たか。

評価の目安と方法

- ・ふんわりと焼けたか、上がり方は良かったか、焼き色はどうだったか、最中の卵は半熟に仕上がったか。
- ・色香り共々コクはどうであったか。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.9	仔羊のロースト

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ Agneauのそうじの仕方。
- ・ 香草パン粉の作り方。
- ・ Fond de Agneauの作り方。
- ・ 肉の焼き上がりを理解する。
- ・ アロゼ (Arrose) の意味、用語を理解する。
- ・ ラタトゥイユ (Ratatouille) とはどのような料理かを知る。

ポイント

- ・ 普通のパン粉ではなく香草パン粉を使用する事によって羊の臭みを消す。
- ・ アロゼする事によって肉の乾燥を防ぎ焼き色をつける。
- ・ 掃除した仔羊のスジを炒めソースに加える事で仔羊の香りをソースに足す。
- ・ 肉のソースの濃度をちょうど良くする。

教育到達点

- ・ Agneauのそうじが出来る様になる事。
- ・ 香草パン粉を使用する意味と作り方を理解する。
- ・ アロゼ (Arrose) の意味、用語を覚える。
- ・ ラタトゥイユ (Ratatouille) の意味、作り方を理解する。

評価の目安と方法

- ・ 肉の焼き上がりがわかる
- ・ ソースの濃度を調節できる

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名

Carré d'Agneau Sauce Provence

仔羊のロースト ソースプロバンス

番号

NO.2

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
Carré d' Agneau 仔羊	1.5	pc
Ail ニンニク	1	株
Lait 牛乳	100	cc
Crème 生クリーム	50	cc
Moitarde マスタード	適量	
Sel・Pepe 塩・胡椒		
Vert de Mie de pain 香草パン粉		
Mie de pain パン粉	300	g
Ail ニンニク	3	片
Estragon エストラゴン	1	pc
Persil パセリ	適量	
Thym タイム	1/2	pc
Sauce Provence ソースプロバンス		
Fond d' Agneau フォンドアニヨー	200	cc
Tomate トマト	1/2	個
Ciboulet シーブレット	4	本
Maizena コーンスターチ	少々	
Sel・Poivre 塩・胡椒		
Vin Blanc 白ワイン	50	cc

材料・調味料	使用量	
Ratatouille ラタトゥイユ		
Ail ニンニク	1	片
Oignon オニオン	1	個
Courgette ズッキーニ	1	本
Aubergine ナス	1	本
Paprika 赤・黄パプリカ	各1/2	個
Tomate トマト	1/2	個
Tomate concentré トマトペースト	10	g
Thym タイム	少々	
Huile d' Olive オリーブオイル	30	cc
Sel・Poivre 塩・胡椒		

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・プレーンオムレツの作り方の復習
- ・具材入りオムレツの作り方

ポイント

- ・オムレツに具材が入るので難しくなる。
- ・チーズは、外側にはみ出るとフライパンにくっ付いてしまい返すのが難しくなる。

教育到達点

- ・オムレツに入れた具材がはみ出ない様にきれいにオムレツが出来るようになる。

評価の目安と方法

- ・オムレツに入れた具材がはみ出ない様にきれいにオムレツが出来るようになる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容	
献立	
NO.11	ジャガイモのニョッキ
	ローマ風トリッパ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ シャトー剥きがきれいに剥ける
- ・ ジャがいもを茹ですぎない
- ・ きれいにニョッキを仕上げる
- ・ トリッパの下処理
- ・ 臭みの取り方

ポイント

- ・ 茹でた時の水分が残っていると丁度よい硬さに仕上がらないので気を付ける
- ・ トリッパなど臭みが少しある時の下処理、料理の仕上げ方など気を付ける

教育到達点

- ・ シャトー剥きがきれいに剥けている
- ・ ニョッキの硬さが適切にできている

評価の目安と方法

- ・ きれいなニョッキが出来る。
- ・ 臭み無く料理が仕上がる

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.12

アメリカンクラブサンドウィッチ

クラムチャウダー

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・パンの切り方を覚える
- ・オープンサンドの種類などを覚える
- ・ホワイトソースをきれいに仕上げる（復習）

ポイント

- ・パンを切る時はあまり力を入れないよう切る
- ・包丁が研げている
- ・ホワイトソースがきれいに出来ている

教育到達点

- ・包丁が研げている。
- ・サンドウィッチをきれいに盛り付ける。
- ・きれいなスープを作る

評価の目安と方法

- ・サンドウィッチをきれいに盛り付けている。
- ・オープンサンドを理解している
- ・スープがきれいな色に仕上がっている

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.13

バレンシア風シーフードパエリア

カスティアーノ風 ガーリックスープ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ 洗米していない米を使う意味(復習)
- ・ パエリアパンの使用法。
- ・ ソーセージとチョリソーの違い。
- ・ スープにバケツを入れる事による濃度の変化。

ポイント

- ・ 洗っていない米を使用する事で米にうま味を浸透させる。
- ・ 海鮮は火を通しすぎると固くなるので後から加える。
- ・ 火加減の調節。スープの仕上げは火を止めて行う。

教育到達点

- ・ 洗米していない米を使用する意味を理解する。
- ・ アルデンテに仕上げられているか。
- ・ スープは濃度良く、味はしっかりしているか。

評価の目安と方法

- ・ 班好みの米の固さに仕上げる事が出来る。
- ・ 味を整えられる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.14

豚背肉のソテー シャルキュティエール風

人参のスープ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ 豚肉の筋の切り方を覚える。
- ・ 肉の火の入れ方
- ・ ソースの濃度を覚える。
- ・ スープの人参はしっかりと炒め甘みを出す。
- ・ スープの濃度を覚える

ポイント

- ・ 筋切をきちんとしないと肉が反ってしまう。
- ・ 肉に火を入れすぎると固くなるので気を付ける。
- ・ 人参を弱火で炒めしっかり人参の甘み旨味を引き出す。

教育到達点

- ・ 筋の場所切り方を覚える。
- ・ きれいにいい焼き色を付け仕上げる。
- ・ スープは濃度良く、味はしっかりしているか。

評価の目安と方法

- ・ きれいな焼き色で柔らかく肉が仕上がっている。
- ・ ソースが必要以上に流れれない。
- ・ スープの濃度が良く人参の甘み旨味が出ている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.15

ブロッコリーとカニのシャルロット仕立て

イカの煮込み セート風

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ブロッコリーの下処理の方法
 - ・ブロッコリーの火の入れ後の処理
 - ・カニ肉の下処理
 - ・マヨネーズの作り方注意点とコツ(復習)
 - ・セルクルを使ってシャルロット仕立てにする
 - ・イカの下処理
- イカの煮込み方

ポイント

- ・ブロッコリーを房を分け、水に漬けることによって水分を含みシャッキツとなる。
- ・ブロッコリーを茹でるさいに火の入りすぎによる変色を防ぐために氷水に取るが、漬け過ぎると水っぽくなる
- ・カニ肉は、温度が高くなると嫌な臭みが出るので、氷にあてながら処理をする
- ・マヨネーズの材料をすべて同じ温度にする、金っけが出ない様に混ぜ方に注意する
- ・セルクルに材料を詰めてきれいに見せる。
- ・イカの部位によっての下処理する
- ・イカが柔らかくないるか見極める

教育到達点

- ・ブロッコリーが、水分を含むことによりシャッキツとなることを理解する
 - ・ブロッコリーが、鮮やかな緑色で水っぽくないか
 - ・カニ肉が、生臭くないか。
 - ・マヨネーズの仕上がりが、分離が無く黒ずんではないか
 - ・セルクルに詰めた食材が隙間なくまっすぐにきれいにつめられている
 - ・イカの部位によっての皮など取り除けている
- イカが柔らかくないるか見極める

評価の目安と方法

- ・ブロッコリーが、水分を含むことによりシャッキツとなることを理解する
- ・ブロッコリーが、鮮やかな緑色で水っぽくないか
- ・カニ肉が、生臭くないか。
- ・マヨネーズの仕上がりが、分離が無く黒ずんではないか
- ・セルクルに詰めた食材が隙間なくまっすぐにきれいにつめられている
- ・イカの部位によっての皮など取り除けている
- ・イカが柔らかくないるか見極める

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.16

若鶏のソテー ヴィネガー風味

カリフラワーのスープ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・しっかりとヴィネガーを煮詰め甘みを引き出す。
- ・鶏肉に火を入れすぎないようにする。
- ・ソースの濃度に気を付ける
- ・スープは焦がさないように炒める
- ・スープの濃度を覚える

ポイント

- ・ヴィネガーをしっかりと煮詰め甘みを引き出す。
- ・ソースをしっかりと煮詰める。
- ・スープは野菜の旨味甘みを引き出す

教育到達点

- ・鶏肉がしっかりと仕上がりソースの濃度がきちんと出来ている
- ・スープは濃度、色が良く、味はしっかりしているか。

評価の目安と方法

- ・きちんとヴィネガーの甘みが出ているか。
- ・ソースが必要以上に流れれない。
- ・スープの濃度が良く野菜の旨味が出ている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.17

ライスコロッセ シチリア風

フリタータ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・しっかりとリゾットを仕上げる（復習）
- ・パン粉付け順番（復習）
- ・180℃の油で揚げる。
- ・卵が焦げていないか

ポイント

- ・リゾットはアルデンテに仕上げる。
- ・パン粉付けをしっかりと180℃油で揚げる
- ・フリタータは野菜をしっかりと炒めその中に卵を入れる。

教育到達点

- ・きれいなライスコロッセに仕上げる。
- ・フリタータは必要以上に色を付けない

評価の目安と方法

- ・きれいな焼き色で柔らかく肉が仕上がっている。
- ・ソースが必要以上に流れれない。
- ・スープの濃度が良く人参の甘み旨味が出ている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育内容

献立

NO.18

ビーフストロガノフ

オリビエサラダ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ロシアの代表的な煮込み料理を覚える。
- ・バターライスの炊き方を覚える
- ・野菜を切りそろえる
- ・野菜の火入れ
- ・味のバランスを取る

ポイント

- ・牛肉は筋を断ち切るように切る。
- ・小麦粉をまぶすときは約直前にして余分な水分を出さない。
- ・野菜を同じ大きさに切りそろえる。
- ・各野菜の最適な食感になる様に火入れをする。
- ・野菜にマヨネーズを入れ味のバランスを取る。

教育到達点

- ・きれいな焼き色で柔らかく肉が仕上がっている。
- ・ソースが必要以上に流れれない。
- ・スープの濃度が良く人参の甘み旨味が出ている。
- ・野菜がすべて同じ大きさに切り揃えられている
- ・各野菜の最適な食感になる様に火を入れる事ができる
- ・野菜とマヨネーズで偏りがなく味のバランスが取れる。

評価の目安と方法

- ・肉が柔らかく仕上がっているか
- ・ソースの濃度、バターライスがしっかり出来ているか
- ・野菜がすべて同じ大きさに切り揃えられている
- ・各野菜の最適な食感になる様に火を入れる事ができる
- ・野菜とマヨネーズで偏りがなく味のバランスが取れる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名

Boeuf Stroganoff

ビーフストロガノフ

番号

NO.18

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
Boeuf 牛肉	300	g
Champignon マッシュルーム	100	g
Oignon 玉葱	1	個
Beurre バター	20	g
Vin blanc 白ワイン	100	cc
Cognac コニャック	20	cc
Paprika パプリカ	5	g
Huile de salade サラダ油	20	cc
Jus de tomate トマトジュース	400	cc
Crème 生クリーム	100	cc
Persil パセリ	適量	
Sel・Poivre 塩・胡椒		
Crème aigre サワークリーム	50	g
Farine 小麦粉	少々	

材料・調味料	使用量	
Riz au beurre バターライス		
Beurre バター	30	g
Oignon 玉葱	1/4	個
Riz 米	320	g
Bouillon ブイヨン	400	cc
Cayenne カイエンヌ	少々	
Laurier ローリエ	1	枚
Sel・Poivre 塩・胡椒	少々	

献立名

Orivier salad

オリビエサラダ

番号

NO.18

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
Pomme de terre ジャガイモ	2	個
Carotte ニンジン	1	本
Oignon タマネギ	1/2	個
Suprême de volaille 鶏むね肉	1	枚
Petit pois グリーンピース	50	g
Cornichon ピクルス	2	本
mayonnaise マヨネーズ	100	g
Oeuf 卵	1	個
Aneth デイル	2	枝

材料・調味料	使用量	

日本

一般実習

NO.1

教育内容

献立

魚のおろし方
・ 鰹の三枚おろし
・ 蒲焼

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・ 魚の部位を覚える。
- ・ 包丁の持ち方、入る場所、順番の確認。
- ・ 衛生的な作業の確認。
- ・ おろし上がりの良しあしの見極めがわかるようにする。
- ・ 鍋に入れるタイミングとたれの煮詰まり具合。
- ・ きれいな盛り付けを心がける。

ポイント

- ・ 必ず真水で魚を洗い水気をきれいにふき取る。
- ・ 鰓、内臓、血合いをきれいに取り除く。
- ・ 骨に身を残さず小骨をしっかり取り除く。
- ・ まな板、タオル、包丁は衛生的に扱う。
- ・ 焼き具合、煮詰め具合に注意を払い美しく仕上げる。
- ・ きれいな盛付を心がける。

教育到達点

- ・ 魚の部位、包丁の持ち方、包丁の入る場所、順番を早く覚えて実技試験に合格する。

評価の目安と方法

- ・ 実技試験での点数による。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

日本

一般実習

教育内容

献立

NO.2

出汁の引き方

お椀 一、海老しんじょ 一、沢煮椀

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・ 色々な出汁の種類を学び出汁を引く温度やタイミングを覚える。
- ・ 当り鉢と当り棒の使い方、動かし方を覚える。
- ・ 材料の切り揃え、アク止めの方法を確認する。

ポイント

- ・ 出汁を引く時は温度を上げ過ぎず一旦差し水を行い沸騰を抑える。
- ・ 沸騰前に昆布を引き揚げ雑味を出さないようにする。
- ・ 滑らかに当り棒を回す。当り棒は握り込まない。
- ・ 火加減の確認をする。

教育到達点

- ・ 湯温をあげ過ぎずに静かに削りを入れ透き通った出汁を引く。
- ・ 最終的に塩加減を自分の舌で調節する。
- ・ 道具を使う時の力加減、タイミングの見極めができる。
- ・ 切り出しの大切さを身につける。

評価の目安と方法

- ・ 澄んだ出汁を引く。
- ・ 当りの調節ができる。
- ・ 素材の固さ、柔らかさの判断ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名

出汁の引き方

お椀 一、海老しんじょ 一、沢煮椀

番号

分量

NO.2

5人分

材料・調味料	使用量	
海老しんじょ		
海老（殻付き）	5	本
生身	125	g
卵白	12	g
片栗粉	小 1	杯
若芽	4	g
隠元	3	本
木の芽	5	枚
沢煮椀		
牛蒡（5cm）	80	g
にんじん（5cm）	35	g
大根（5cm）	100	g
椎茸	2	枚
豚バラスライス	50	g
三つ葉	5	本
白胡麻	適量	

材料・調味料	使用量	
出汁		
水	2.7	ℓ
日高昆布	15	g
鰹節	70	g
【調味料】		
（海老）		
酒		大 2
片栗粉		大 1
（吸地）		
出汁		和レードル 12 杯
赤穂の塩		9g
薄口醤油		小 1/2
上記の出汁を		
和レードル 7 杯	沢煮椀	
和レードル 3 杯	海老しんじょ用の吸い地	
和レードル 2 杯	海老しんじょ用の含め地にわ	
	けておく。	

日本

一般実習

教育内容	
献立	
NO.3	前菜 七種盛り
	小鉢 胡麻豆腐

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・材料の切り揃え、アク止めの方法を確認する。
- ・葛の練り方、成形を覚える。

ポイント

- ・火加減の確認をする。
- ・練り込みは焦がさず練り腰をしっかり出す。

教育到達点

- ・切り出しの大切さを身につける。
- ・舌触りが滑らかな胡麻豆腐に仕上げる。

評価の目安と方法

- ・素材の固さ、柔らかさの判断ができる。
- ・出来上がり（火の入り具合）の判断ができる。
- ・練り込みのタイミングが適切。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名

前菜 七種盛り

ほっき貝の酢の物 グレープフルーツジュレ 掛け、烏賊紫陽花寿司、アスパラ牛肉巻き、
曇鰯黄身焼き、丸十レモン煮、川海老唐揚げ、山桃ワイン煮

番号

NO.3

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
丸十レモン煮		
丸十	5	枚
レモンライス (半月)	1/16	枚
水	300	cc
砂糖	90	g
ほっき貝の酢の物		
胡瓜 (6cm)	1	本
独活 (3cm)	2	本
ほっき貝	2と1/2	本
水前寺海苔	1	枚
グレープフルーツ果汁	適量	
黄身焼き		
黄身	1	個分
曇鰯	1	枚
片栗粉・塩	適量	
川海老唐揚げ		
川海老	5	本
酒	1	大さじ
塩・一味唐辛子	少々	
牛肉巻焼きダレ		
アスパラ	2	本
牛スライス	2	枚
出汁	120	cc
濃口醤油	40	cc
味醂	40	cc
砂糖	小1/2	

材料・調味料	使用量	
烏賊紫陽花寿司		
烏賊 (3cm)	5	枚
酢飯 (1人15g)	75	g
大葉	1	枚
花穂	2	本
飛び子	1	小さじ
梅肉	1	小さじ
グレープフルーツジュレ (1クラス分)		
グレープフルーツ果汁	600	cc
オレンジジュース	300	cc
水	150	cc
砂糖	40	g
板ゼラチン	3	枚
山桃ワイン煮		
山桃	5	個
赤ワイン	75	cc
砂糖	300	g
水	540	cc

日本

一般実習

教育内容

献立

NO.4

焼物 鮎塩焼き

蒸し物 玉子豆腐

酢物 水蛸の酢味噌掛け

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・魚の串打ちの種類、方法を覚える。
- ・材料の下処理の重要性を覚える。
- ・味噌の練り込み方、火加減と練り方。
- ・下味の重要性。
- ・卵豆腐の割合。
- ・流し缶の扱い方。

ポイント

- ・背骨を金串で巻くように打つ。
- ・化粧塩のつけ方。
- ・表面が程良い焼き加減になるように火を使いこなす。
- ・味噌を焦がさず滑らかに仕上げる。
- ・卵の凝固温度。

教育到達点

- ・焼台の火の強弱を見極め焼位置を決める。
- ・野菜類の漬け込み、引き上げをタイミング良く行う。
- ・卵豆腐にすが入らずにできている。

評価の目安と方法

- ・あくまでもでき上がり（焼色、鰭の状態、うねり具合）良く盛り付ける。
- ・味噌の硬さや当りを適確に仕上げる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名

蒸し物

玉子豆腐、素麺、茄子揚げ浸し、生姜、万能葱、ラディッシュ

番号

NO.4

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
蒸し物		
卵	3	個
素麺	50	g
茄子	2	本
生姜	3	g
万能葱	1	本
生姜	3	g
ラディッシュ	1	個
玉子豆腐		
卵	3	個
出汁	180	cc
淡口醤油	3	cc
味醂	3	cc
塩	1/4	小さじ

材料・調味料	使用量	
茄子		
水	400	cc
塩	4	cc
酢	4	cc
茄子・素麺出汁		
出汁	200	cc
濃口醤油	10	cc
淡口醤油	10	cc
味醂	20	cc
卸し生姜	3	g
	240cc配り	

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・ 出来上がりを考え天種の下処理をしっかりと行う。
- ・ 衣のかき方。
- ・ 油の温度の見方。
- ・ 米の炊き方。

ポイント

- ・ 海老の出来上がりが真すぐになるようにしっかりと熨す。
- ・ 天粉は低い温度で仕上げる。
- ・ 油の温度は目、耳で確認する。
- ・ 炊飯は初めはやや強めの火加減、その後は弱火でしっかりと蒸らす。

教育到達点

- ・ 海老は特に真っ直ぐに揚げ、花衣をつけカラッと揚げる。
- ・ グルテン、温度、混ぜ方を考え衣を作る。
- ・ 油の温度を一定に保つ。

評価の目安と方法

- ・ 下処理から調理、盛り付けをしっかりと行う。
- ・ 器の置く位置、バランスを考える。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	
揚物 天麩羅 海老、かしわ、茄子、南瓜、獅子唐	

番号	分量
NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
バナメイ海老 (16-20)	10	本
B.T (21-25)	5	本
かしわ	150	g
茄子	1.5	本
南瓜	1	個
獅子唐	10	本
大根	5	cm
生姜	20	g
卵	1	個

材料・調味料	使用量	
天露		
出汁	320	cc
濃口醤油	80	cc
味醂	80	cc
衣		
薄力粉	240	g
水	350	cc
卵 Mサイズ	1	個

献立名	
食事 白飯	

番号	分量
NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
米	3	cup
水	3	cup

材料・調味料	使用量	

献立名	
赤出汁 木綿豆腐、なめこ、三つ葉	

番号	分量
NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
なめこ	2	大さじ
木綿豆腐	1/4	丁
糸三つ葉	3	本
桜味噌	50	g
信州味噌	5	g
出汁	800	cc
粉山椒	適量	

材料・調味料	使用量	
けずり	5	g
赤出汁		
出汁	800	cc
桜味噌	50	g
信州味噌	5	g
濃口醤油	少々	

日本料理

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・ 鍋の温度を見極める。
- ・ 一回に入れる卵の量を知る。
- ・ 確実に玉子を返す。
- ・ 形よく焦がさずに仕上げる。

ポイント

- ・ 鍋の温度を確認しながら卵を流し入れる。
- ・ 鍋を思い切りよく返す。
- ・ 火加減は中火位。
- ・ 鍋の角や側面を利用して形を整えながら焼く。
- ・ 焦がさずに形よく。

教育到達点

- ・ 火の加減を自分に合った状態に調節する。
- ・ 流し入れるタイミング、流しこんだ後の動き。
- ・ お客様に提供できる仕上がりとしみ盛り付け。

評価の目安と方法

- ・ 卵が最後の一回まで均一な量を維持する。
- ・ 焦げ目をつけずに形よく仕上げられる。
- ・ 食欲をそそる出来上がり、盛り付け。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名
厚焼き玉子 染おろし

番号	分量
NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
卵L玉 (3回分)	60	個
大根	1/3	本

材料・調味料	使用量	
(玉出汁) 1回分		
出汁	100	g
砂糖	18	g
酒	10	g
塩	2	g
淡口醤油	3	g
卵L玉4個に対し、100cc		

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・魚介類の下処理をしっかりと美しく切り出しができるように。
- ・妻類の下準備をしっかりと出来上がるように。
- ・色合いバランスを考えたもりつけをする。
- ・衛生的に作業を行う。

ポイント

- ・鯛を丁寧におろし鱗、小骨を残さずきれいに皮を引く。
- ・刺身を引く時の筋の確認、置き方や包丁の動かし方に注意。
- ・特に大根妻は細く均一なつまにする。
- ・見本の盛り付けと同じように仕上げる。

教育到達点

- ・特に衛生的で素早い下処理を必要とする。
- ・均一な大きさに切り揃え盛り付けに備える。
- ・盛り付けやすく美しいつまを準備する。

評価の目安と方法

- ・色、配置、器、を考え店売りできる盛り付けを行う。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名
お造り三点盛り 鯛茶漬け

番号	分量
NO.7	5人分

材料・調味料	使用量
お造り三点盛り	
鮪	1 本
鯛	1K 1本
殻帆立	3 杯
大根	8cm 5本
紅蓼	適量
大葉	1人1枚
酢橘	1/2 個
人参	3 cm
本山葵	適量 (1クラス1本)
鯛茶漬け	
ぶぶあられ	適量
三葉	2 本
針海苔	適量
胡麻だれ	75g (1人15g)
ご飯	400g (1人80g)
出汁	900 cc

材料・調味料	使用量
胡麻だれ 調味料	
当り胡麻	100 g
濃口醤油	60 g
煮切り味醂	30 g
煮切り酒	20 g
砂糖	6g (小さじ2)

日本料理

教育内容	
献立	
NO.8	握り寿司
	蒸物 茶碗蒸し

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・ ネタの下準備。
- ・ 寿司酢の合わせ方。
- ・ 握り方。
- ・ 蒸し器の火加減、出来上がりの見極め。

ポイント

- ・ 寿司ネタとしての刺身をしっかりと引く。
- ・ シャリ玉の大きさや分量を考えて握る。
- ・ 細巻きはネタが中心になるように巻く。
- ・ 茶碗蒸しはすが入らないように火加減に注意する。

教育到達点

- ・ 均一な形に握るがあくまでも握り込むのではなく形を調えるように行う。
- ・ 刺身は幅、厚さを握り用に切り出す。
- ・ 滑らかな蒸し上がりに仕上げる。

評価の目安と方法

- ・ 柔らかい握り方により食感、味が良い状態に出来上がっている。
- ・ 寿司桶に色配分良く盛り付けできている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット
- ・ 玉出汁・和布巾・計り・巻簾・飯台・うちわ・寿司桶・リードペーパー

献立名

握り寿司 (鮭、サーモン、赤海老、いくら、ネギトロ)**細巻** (乾瓢、胡瓜) **太巻き** (蟹かま、ちくわ、玉子、胡瓜、椎茸)**いなり寿司** **穴子の棒寿司** **茶碗蒸し**

番号

NO.8

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
寿司材料		
米	4	cup
鮭	1人1	枚
サーモン	1人1	枚
赤海老	1人1	枚
いくら	50	g
ねぎとろ	50	g
卵 (L)	4	個
焼海苔	半分2	枚
	全形2	枚
軍艦海苔	1人2	枚
胡瓜	1/3	本
白胡麻	適量	
乾瓢	2	本
蟹かま	5	本
ちくわ	1/6本を2本	
椎茸	2	枚
穴子	1	本
油揚げ	5	枚
ガリ	適量	
茶碗蒸し		
卵 (L)	2	個
糸三ツ葉	3	本
銀杏	1人1	個
海老	1人1/2	本
鶏笹身	1人1	枚
椎茸	1	枚

材料・調味料	使用量	
蒲鉾 (赤)	1/8	本
竹の子	1/4	本
笹	デモのみ	
ツメ	適量	
【調味料】		
〈寿司酢〉	米 1 升に対して	酢 1 合
	砂糖 100g	塩 30g
	(4cup で 155g)	
〈茶碗蒸し〉	出汁 360cc	淡口醤油 小 1/3
	塩 小 1/3	味醂 小 1
〈乾瓢〉	水 400cc	濃口 100cc
	酒 100cc	砂糖 100cc
〈穴子煮汁〉	水 300cc	濃口 50cc
	味醂 50cc	砂糖 大 1
〈ちくわ・椎茸〉	水 3	濃口 1
	砂糖 1	
〈シャリの量〉	細巻き 90g	握り 15g
	太巻き 200g	棒寿司 150g

教育内容	
献立	
NO.9	<煮物>鯛かぶら <煮物>海老芋錦秋餡掛け

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・日本料理でよく使われる言葉（であいもの）旬の食材を組み合わせ、お互いの味をより一層引き立て合うようにしたものを学ぶ。 ・秋の野菜を総まとめする。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・蕪を炊く際は、鯛の焼き骨と一緒に入れ旨味を足す、うす塩をあてた鯛の身は、時間差で入れパサつきを防ぐ。 ・秋の食材、これから寒くなる季節に旨味を蓄える食材、それらを取り入れて吹寄せ煮にしたてる。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・鯛の下処理の仕方や切りつけ方を理解する。 ・吹寄せ煮の素材について学び、それぞれの個性に合わせた下処理法、炊き方、盛り付け方を理解する。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・秋らしい煮物の盛り付けができている。 ・吹寄せ煮の素材の切り出し方が盛り付けに反映できる。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

＜煮物＞鯛かぶら
 ＜煮物＞海老芋錦秋餡掛け

番号

NO.9

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
鯛かぶら		
鯛	175	g
蕪	5	個
蟹むき身	5	本
卵白	30	g
道明寺粉	25	g
柚子	適量	
万願寺唐辛子	2.5	本
芋柄	3	本
薄揚げ	1/2	枚
(鯛かぶら煮汁)		
2番出汁	900	cc
薄口醤油	45	cc
赤酒	45	cc
鯛の焼き骨	適量	
(蟹信楽煮汁)		
2番出汁	315	cc
薄口醤油	22	cc
赤酒	22	cc
(万願寺唐辛子漬け地)		
2番出汁	90	cc
濃口醤油	90	cc
海老芋錦秋餡掛け		
海老芋	2.5	個

材料・調味料	使用量	
米粉	適量	
鱧鱈	1	枚
蟹むき身	5	本
南瓜	1/10	個
人参	1/4	本
ズッキーニ	1/2	本
占地	50	g
木耳	3	枚
銀杏	5	個
汁生姜	適量	
(海老芋煮汁)		
2番出汁	450	cc
薄口醤油	6	cc
砂糖	13	g
塩	6	g
(鱧鱈煮汁)		
2番出汁	180	cc
酒	36	cc
チキンコンソメ	5	g
(餡)		
2番出汁	360	cc
鱧鱈を炊いた地	72	cc
薄口醤油	18	cc
赤酒	18	cc

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・ 秋の風情を感じさせる八寸の組み方を学ぶ。
- ・ 秋の旬の食材を使用しての仕立て方、盛り付けの技法を実践する。

ポイント

- ・ 秋の素材を利用した八寸は、造りの後の大切な料理。
- ・ 松葉刺しは、具材と具材の間隔を考え刺す。

教育到達点

- ・ 秋の食材の管理法と下処理法がわかる。
- ・ 赤蒟蒻、大黒占地の炊き方が理解できる。
- ・ 無花果の灰汁どめの仕方が理解できる。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェック、及び筆記試験の採点にて評価とする。
- ・ 見本通りの盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

秋の会席料理
八寸

番号

分量

NO.10

材料・調味料	使用量	
長芋 とんぶり菊花和え		
長芋 (4cm)	2	本
とんぶり	1/3	袋
菊花	5	個
糸がき	適量	
無花果 サーモン胡麻クリーム掛け		
無花果	1	個
スモークサーモン	5	枚
松の実	10	個
胡麻クリーム	下記レシピ	
(胡麻クリーム)		
胡麻ペースト	500	g
砂糖	14	g
煮切り酒	90	g
水	180	g
蜂蜜	95	g
水塩	48	g
薄口醤油	48	g

材料・調味料	使用量	
かます小袖寿司		
かます	1	本
白板昆布	1	枚
酢橘	1	個
寿司飯	400	g
白胡麻	適量	
木の芽	適量	
松葉刺し (大黒占地 赤蒟蒻 大徳寺納豆)		
松葉	5	本
大黒占地	1	本
大徳寺納豆	5	g

教育内容	
献立	
NO.11	煮物 煮鰯 鴨口一入煮 食事 赤飯 甘味 蓬餅

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜のむき方、味の整え方。 ・ 鴨に火が入る温度を理解する。 ・ もち米の火の入り方、色あいのつけ方。 ・ 蓬の扱い方と餅に蒸し上げる方法。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 下茹での仕方と調味料の入れ方と割り合い。 ・ 温度管理と時間を把握する。 ・ 蒸しながら細めに状態を確認する。 ・ 蒸しあがった蓬餅を上手につく。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ 味の入り方と煮くずれせずに仕上げられる。 ・ 鴨肉の火の入り方を覚える。 ・ 赤飯の色合いと食感。 ・ 蓬餅の包みあげた状態。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 丁寧な盛り付けができる。 ・ 器に合った大きさに切ることができる。 ・ 火の入り具合が判断できる。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

煮物 煮鰯 鴨口一ス煮
 食事 赤飯 甘味 蓬餅

番号

分量

NO.11

材料・調味料	使用量	
赤飯		
餅米	3	cup
ささげ	40	g
胡麻塩	適量	
煮鰯		
京人参	1/2	本
里芋	1人1	個
椎茸	1人1	枚
絹さや	1人1	枚
蓮根	150	g
筍	100	g
鴨口一ス煮		
鴨	1	枚
和辛子	適量	
蓬餅		
白玉粉	75	g
上新粉	112	g
砂糖	13	g
蓬粉	3.7	g
ぬるま湯	150 ~	g
うぐいすこな粉	適量	

材料・調味料	使用量	
【調味料】		
(ささげ)		
{水	650g	
{ささげ	40g	
で煮る。		
仕上がり煮汁400ccに 餅米3cupをつける。		
(煮鰯)		
水	1ℓ	
濃口醤油	100cc	
砂糖	60g (100cc)	
(鴨口一ス煮)		
酒	70cc	
濃口醤油	50cc	
味醂	50cc	
砂糖	15cc	
玉葱の汁	25cc	
(あんこ)		(蓬餅)
生餡	1kg	蓬餅
砂糖	600g	あんこ玉
水あめ	大2	
塩	少々	
		30g
		25g

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課日本料理担当職員

目的

- ・寄せ鍋特有の下処理の方法。
- ・大皿の盛り付け。
- ・寄せ鍋の食べ方。

ポイント

- ・野菜類（白菜、人参、大根）は飾り切り等を施した後下茹でする。
- ・蛤以外の魚介類は霜降り後きれいに掃除する。
- ・大皿盛りは立体的に。

教育到達点

- ・白菜の中心に法蓮草が巻かれている。
- ・材料それぞれの下準備が正しくできている。

評価の目安と方法

- ・配色を考え立体的に見栄え良く盛り付けられている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

寄せ鍋
酪豆腐

番号

NO.12

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
寄せ鍋		
真鱈	150	g
有頭海老 (BT21-25)	5	本
ポイル帆立 (M)	5	個
蛤 (中)	5	個
鶏挽肉 (2度挽き)	100	g
玉葱	50	g
白菜	4~6	枚
法蓮草	1/3	束
春菊	1/3	束
椎茸	5	枚
大根 (5cm)	1	本
人参 (5cm)	1	本
木綿豆腐	1/2	丁
葛切り	150	g
卵	20	g
長葱	1	本
うどん	1	玉
白子	適量	
肝	適量	
昆布 (10cm)	1	枚

材料・調味料	使用量	
寄せ地割合		
出汁	12	
淡口醤油	1	
味醂	0.5	
塩	適量	
鶏団子		
濃口醤油	1	小さじ
酒	1	小さじ
塩	1/5	小さじ
出汁	1	大さじ
片栗粉	1	小さじ
卵	20	g

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・酒粕をお椀に用いる際の適切な合わせ方を学び実践していく。
- ・酒粕の効能と冬ならではの吸物の仕立て方を学ぶ。
- ・高野豆腐の戻し方及び炊き方を学ぶ。
- ・鱧の炊き方を学ぶ。

ポイント

- ・酒粕の香りや甘みを活かした調理法、味の付け方を理解する。
- ・関西地方では正月に祝いの魚である鰯や鮭を用意し、少しずつ切り分けて食べ、最後に残った骨や頭で出汁を取り、野菜などを一緒に煮込んで粕汁を仕立てた。
- ・高野豆腐は、重曹を用い柔らかく戻す。

教育到達点

- ・四季の会席料理で、それぞれのお椀を学び時期や旬の食材を用い仕立てる様々な調理法を学んだ中で季節感を演出する方法を覚え今後の実習に活かせるようにしておく。
- ・乾物の戻し方、炊き方を理解する。

評価の目安と方法

- ・酒粕を適切に合わせ甘み、香りが立つお椀に仕立てる事が出来た。
- ・高野豆腐がふっくらと戻っている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

**<吸物> 鰯粕汁
<煮物> 高野豆腐 鱧山椒煮**

番号	分量
NO.13	5人分

材料・調味料	使用量	
鰯粕汁		
鰯切り身	5	個
長葱	75	g
蒟蒻	1/4	枚
人参	35	g
大根	85	g
椎茸	5	枚
うす揚げ	1/2	枚
芹	1/2	束
一味唐辛子	適量	
2番出汁	和レードル3	杯
(粕汁)		
鰯出汁	1000	cc
白渡し味噌	125	g
酒粕	150	g
薄口醤油	適量	
味醂	適量	

材料・調味料	使用量	
高野豆腐		
高野豆腐	5	枚
重曹	小さじ1/2	杯
熱湯	3	ℓ
(高野豆腐煮汁)		
2番出汁	1200	cc
酒	100	g
味醂	120	g
薄口醤油	18	g
砂糖	54	g
塩	10	g
昆布	20	g
追い鰹	25	g
(鱧山椒煮)		
鱧 (素焼きした物)	100	g
煮切り酒	240	g
濃口醤油	48	g
有馬山椒	10	g

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・煮物の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けを学ぶ。
- ・千葉県大浦地区で江戸時代から栽培されている伝統野菜、大浦牛蒡の戻し方及び炊き方を学ぶ。

ポイント

- ・大浦牛蒡は、米糠を用い灰汁抜き及び柔らかく戻す。
- ・射込み用の鶏挽肉は、生と火入れした物を同割で合わすことで縮みを少なくできる。
- ・海老芋の炊き方では、各調味料の入れるタイミングが大事。
- ・水分の多い水蛸は、湯通し後丘上げして水分を取り除く。

教育到達点

- ・煮物では、素材の持ち味をいかせる調味料を理解する。
- ・伝統野菜の特徴を理解する。

評価の目安と方法

- ・実習を通じて、また実習ノートによる評価とする。
- ・各料理の完成形を見据え材料の切り出し、煮含める事が出来ている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

＜煮物＞海老芋 大浦牛蒡鶏鑄込み
 ＜揚げ物＞大浦牛蒡海老真丈鑄込み 水蛸

材料・調味料	使用量	
海老芋		
海老芋	2	個
米の研ぎ汁	適量	
鰹節	20	g
爪昆布	2	枚
柚子	1/8	個
(海老芋煮汁)		
2番出汁	1460	g
砂糖	9	g
味醂	216	g
塩	10	g
酒	75	g
薄口醤油	6	g
大浦牛蒡		
大浦牛蒡	2	本
昆布(10cm角)	1	枚
鰹節	25	2
(大浦牛蒡煮汁)		
2番出汁	1200	cc
酒	180	g
味醂	60	g
濃口醤油	60	g
薄口醤油	60	g
砂糖	30	g

材料・調味料	使用量	
(鶏つみれ)		
鶏挽肉	200	g
酒	50	g
卵黄	1	個
赤味噌	6	g
濃口醤油	17	g
味醂	17	g
大和芋	20	g
葛湯	大さじ1	杯
棒麩	3	g
大浦牛蒡海老真丈射込み 水蛸		
大浦牛蒡	1	本
海老真丈	100	g
水蛸	20	個
しし唐	5	本
レモン(1/8)	5	個
天衣	適量	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・加賀野菜を学び、下ごしらえと炊き方を実践し、素材の味を引き出したものを味あう。
- ・海老の黄身煮を学ぶ。
- ・うすい豆の下味の付け方、鮮やかな色の出し方を学ぶ。

ポイント

- ・源助大根は、米のとぎ汁で下茹でし臭みをとる。
- ・黄身煮の衣が丁度よく付くように固さを調整する。

教育到達点

- ・煮崩れなく野菜が炊き上がっている。
- ・葛を用いての餡のトロみ具合が適切にできている。
- ・御飯が焦がさず炊けている。

評価の目安と方法

- ・実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・見本通りの盛り付けができる。
- ・青味の菜の花は色鮮やかに茹でられている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名
<煮物>大根 海老 菜の花 貝柱餡 <食事>うすい豆ご飯

番号	分量
NO.15	5人分

材料・調味料	使用量	
大根 海老 菜の花 貝柱餡		
大根 (3cm)	5	個
海老	5	本
菜の花	5	本
木の芽	5	枚
針生姜	適量	
貝柱	32	g
卵黄	3	個
片栗粉	適量	

材料・調味料	使用量	
うすい豆ご飯		
うるち米	405	g
もち米	45	g
さや付きうすい豆	400	g
しらす	50	g
うすい豆ご飯の地	500	g
(うすい豆ご飯の地)		
水	5	ℓ
酒	157	g
塩	63	g
日高昆布	62	g

日本料理

教育内容	
献立	
NO.16	<酢の物>赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌
	<鍋物>鯛しゃぶ

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤貝、鯛の下処理と衛生的なおろし方を学ぶ。 ・ 鯛の天然と養殖の違いを説明し、様々な観点から比べてみる。 ・ 鯛を使用した鍋の仕立て方を学ぶ。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚介類の下処理は年間を通して実践してきたことである。衛生的に手早く行う。 ・ 鯛は細かい鱗が密集しているため、柳刃ですき引きする。 ・ 鯛は鱸と同じく出世魚であり、縁起物とされている。関東では（わかし、いなだ、わらさ、ぶり）、関西では（つばす、はまち、めじろ、ぶり）と名称が変わる。名前が変わるだけでなく風味も変化するため「出世」と位置付けられ、成長の祝いや昇進祝いなどにも使用される。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚介類の水洗いが適切に行えること。 ・ すき引きの技法を実践し、衛生的に調理ができる。 ・ 鯛に限らず、素材の産地や旬の物、地域ごとの個体差など普段から意識できるようになる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚介類の衛生的な水洗い、及び処理が実践できる。 ・ 鍋の仕立ての技法が理解できる。 ・ 鍋材の切り出し、盛り付け方、仕立て方をチェックする。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

<酢の物>赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌
 <鍋物>鯰しゃぶ

番号

NO.16

分量

5人分

材料・調味料

使用量

赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌

赤貝	5	個
九条葱	12	本
鳴門若芽	2	g
茗荷 (1/4)	5	枚
土佐酢	7	cc
酢味噌	大さじ	5

材料・調味料

使用量

鯰しゃぶ

鯰	300	g
白菜	600	g
木綿豆腐 (1/6)	5	個
水菜	1/2	束
占地	100	g
木綿豆腐 (1/6)	10	本
三つ葉	適量	
生湯葉	適量	
大根おろし	500	g
白飯	400	g

教育内容	
献立	
NO.1	拌三絲

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課中国料理担当職員

目的

- ・そぎ切りの復習
- ・包丁の使い方、左手のそえかた
- ・合わせ調味料の作り方

ポイント

- ・そぎ切りの厚さをそろえる
- ・千切りの太さをそろえる

教育到達点

- ・切るときの姿勢、包丁の使い方、左手の使い方が理解できる

評価の目安と方法

- ・食材を同じ太さに切れている
- ・盛り付けがきれいにできている

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名

バンサンスー
拌三絲
三種絲切りの和え物

番号

NO.1

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
黄瓜(胡瓜)	1	本
香腸(腸詰め)	2	本
豆芽(豆もやし)	50	g
洋生菜(レタス)	2	枚
干貝(干し貝柱)	2	個

材料・調味料	使用量	
<調味料>		
芝麻醬(練りごま)	2	大匙
芥末(粒マスタード)	2	小匙
醤油	3	大匙
醋(酢)	2	大匙
白糖(砂糖)	2	小匙
麻油(胡麻油)	1	大匙
泡椒老油	1	大匙

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.2

炒合菜

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・野菜の切り方、鍋の振り方、持ち方の復習。
- ・調味料の計量（復習）
- ・合わせ調味料

ポイント

- ・鍋の空焼きを充分してから油をなじませる。肉を炒める場合、空焼きが良くできていないと鍋にくっつき、それを炒めるとぼろぼろになってしまうから。
- ・固くて火の通りにくいものから鍋に入れていく。
- ・常に火力は強火で手早く炒め、調味料を加えて仕上げる。

教育到達点

- ・食材にあった切り方ができる。
- ・鍋の持ち方をしっかりと理解し、振ることができる。

評価の目安と方法

- ・鍋をきちんと振ることができ、適度に返しながらかき混ぜることができ、調味料を入れてからは焦がさず炒めあげ、野菜に火を通しすぎしていない。

持ち物に関する注意事項

- ・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ツァオホウツァイ

炒合菜

野菜炒め

番号

NO.2

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
肉片（豚肉）	50	g
包心菜（キャベツ）	1/8	個
洋葱（M 玉葱）	1/4	個
紅羅卜（人参）	1/8	本
韭菜（ニラ）	1/3	束
銀芽（もやし）	50	g
筍絲（筍千切り）	30	g
※上記↑1人分		
碗献（合わせ調味料 6人分）		
白糖（砂糖）	25	g
味精（旨味調味料）	3	g
蕃茄醬（ケチャップ）	8	g
醋（酢）	6	g
蠔油（オイスターソース）	20	g
酒釀	20	g
酒（料理酒）	35	g
醤油	120	g
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	120	g
団粉水（水溶き片栗粉 1人分）	1	小匙

材料・調味料	使用量	
鹹（しお 1人分）	1/2	小匙
香油（ごま油 1人分）	1/2	小匙

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.3

什錦炒飯

粟米湯

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 鍋の持ち方、振り方復習
- ・ 長葱みじん切りのやり方
- ・ 味付け、味見について

ポイント

- ・ 鍋の空焼きを充分する。油を鍋全体になじませて、少々の油を鍋に残し温め、卵を入れる。軽にかき混ぜ、卵が半生のうちにご飯を入れ、お玉の裏側で「ダマ」をほぐしながら鍋をあおり炒める。ダマが無くなってきたら強火にして調味料、材料を加え、ぱらぱらになるまで炒める。火加減を自分で調節し、焦がさないよう仕上げる。
- ・ スープにとろみをつける際、つけすぎないように注意。卵を良くときほぐし、糸状に垂らしながらお玉でかき混ぜる。

教育到達点

- ・ 鍋の振り方（復習）ができ、自分で火の調整をしながら作業できる。
- ・ 味を見て適度な味付けができる。
- ・ スープのとろみ具合、火加減に注意し、卵が細かく散るようになることができる。

評価の目安と方法

- ・ 鍋をしっかり振ることができている(復習)
- ・ 卵とごはんがうまく混ざり合うように手早くできているか。
- ・ 味を見ながら調整ができているか。
- ・ 適度なとろみをつけ、卵が細かく散るようになっているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名
スウチンツァオファン 什錦炒飯 五目チャーハン

番号	分量
NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
白飯（一人分）	200	g
叉焼肉（チャーシュー）	200	g
青豆（グリーンピース）	50	g
大葱（長葱）	1・1/2	本
鶏卵（たまご）	5	個
蝦仁（むきえび）	5	尾
調味料		
塩	少々	
味精	少々	
胡椒	少々	
醤油	少々	

材料・調味料	使用量	

献立名
スウミイタン 粟米湯 コーンスープ

番号	分量
NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
粟米泥（クリームコーン）	1/2	缶
鶏卵（たまご）	1	個
洋香菜（パセリ）	2	房

材料・調味料	使用量	
調味料		
毛湯（スープ）	700	cc
味精	少々	
塩	適量	
胡椒	少々	
鶏油	1	小匙
鮮奶（生クリーム）	適量	

教育内容	
献立	
NO.4	焼売
	春捲

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 焼売の包み方
- ・ 挽肉の練り方
- ・ 春巻きの包み方
- ・ 春巻きのアンのとろみのつけ方

ポイント

- ・ シュウマイが同じサイズにそろっている
- ・ 春巻きの包み方（皮の表、裏）

教育到達点

- ・ 挽肉がしっかりと練れている
- ・ シュウマイのサイズが同じに包まれている
- ・ 春巻きの皮の表・裏が理解できている
- ・ 春巻きのサイズがそろっている

評価の目安と方法

- ・ シュウマイの形が同一である
- ・ シュウマイの形が同一である
- ・ 春巻きのサイズが同一である
- ・ 揚げすぎず、色よく仕上がっている

持ち物に関する注意事項

包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	
シャオマイ 焼売 しゅうまい	

番号	分量
NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
猪肉末（豚挽肉）	160	g
洋葱末（玉葱みじん）	60	g
大葱末（長葱みじん）	30	g
焼売の皮	10	枚
青豆（グリーンピース）	10	粒
調味料		
(A) 挽肉下味		
白糖（さとう）	5	g
塩	3	g
味精	3	g
胡椒	少々	
姜汁（生姜汁）	1/2	小匙
醤油	10	g

材料・調味料	使用量	
鶏卵	1/3	個
麻油（ごま油）	5	g
(B) 洋葱・大葱用		
団粉（片栗粉）	1	大匙

献立名	
チュンジュアン 春 捲 はるまき	

番号	分量
NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
猪腿肉（豚もも）	160	g
包心菜（キャベツ）	100	g
麻竹絲（たけのこ千切り）	60	g
大葱（長葱）	1/2	本
薑（生姜）	1	カケ
春雨（戻し）	30	g
冬菇（しいたけ）	1	枚
春巻きの皮	10	枚
糊（小麦粉のり）		
麵粉（薄力粉）	3	大匙
清水（水）	適量	

材料・調味料	使用量	
＜ 碗献 ＞		
白糖（さとう）	15	g
醤油	40	g
料酒	15	g
胡椒	適量	
毛湯（スープ）	150	cc
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	少々	

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.5

棒棒鶏

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・切り方、そぎ切りの復習
- ・調味料の計算や取り扱い方。
- ・材料の切り方。

ポイント

- ・材料の切りそろえ
- ・切りものを適した厚さ、太さに切る。
- ・鶏胸肉の繊維

教育到達点

- ・そぎ切りのやり方ができる
- ・切りものをする際に料理に合わせ、切り揃えができる。
- ・肉の繊維がわかる
- ・盛り付けが見栄えよくきれいに出来る。

評価の目安と方法

- ・肉を切るときの繊維が理解できている
- ・切ったものの厚さ、太さがきちんと揃えられている。
- ・盛り付けを丁寧にできている

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名		番号	分量
バンバンジイ 棒棒鶏 蒸し鶏の冷製ゴマソース		NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
鶏胸肉（ホワイトチキン）	1	枚
黄瓜（きゅうり）	1/2	本
檸檬（れもん）	1	ヶ
大葱（長葱）	1/3	本
薑泥（おろし生姜）	20	g
洋香菜（パセリ）	適量	
ラレシ	5	個

材料・調味料	使用量	
（調味料 棒棒鶏ソース）		
料酒	15	g
白糖	22	g
醬油	38	g
芝麻醬（練りごま）	60	g
麻油（ごま油）	5	g
辣油（ラー油）	13	g
醋（酢）	8	g

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.6

海鮮烩炒飯

杏仁豆腐

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・生肉の切り方(絲) 下味の入れ方
- ・ピーマンのそうじの仕方
- ・中華スープの取り方

ポイント

- ・生肉は薄く下から削ぎ切りし、なるべく細くなるように切る。
- ・下味は先に味を入れ、その後卵などの水分を肉に吸わせるようにしてから片栗粉、油の順で入れる。
- ・ピーマンは天地を落として節や種が残らないようそうじする。
- ・油通しは適温で行う。(温度が低すぎると仕上がりが油っぽくなってしまう)
- ・スープの灰汁はしっかりととり、沸騰させすぎない

教育到達点

- ・肉、野菜の切り揃えが出来ている。
- ・油っぽくならず、色良く仕上がっている。
- ・スープの味付けができる

評価の目安と方法

- ・肉は細かくなったりせず、細く切れているか。野菜の切り揃えも出来ているか。
- ・仕上がりが油っぽくなく、色良く出来ているか。
- ・スープを濁らせることなく味付けもできている

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	
チンジャオロースー 青椒肉絲 豚肉とピーマンの細切り炒め	

番号	分量
NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
豚腿肉（豚もも肉）	200	g
青椒（ピーマン）	5	個
黄柿椒（黄パプリカ）	1/4	個
赤柿椒（赤パプリカ）	1/4	個
麻竹（たけのこ）	100	g
葱薑片（葱と生姜の薄切り）	適量	
調味料		
(A 豚肉下味)	少々	
塩	少々	
胡椒	1	小匙
醤油	1	大匙
料酒	1/2	個
鶏卵（たまご）	1	大匙

材料・調味料	使用量	
団粉（片栗粉）	2	大匙
素油（サラダ油）		
(B 碗献)		
白糖	1/2	大匙
味精	少々	
蠟油（オイスターソース）	2	大匙
料酒	1	大匙
醤油	3	大匙
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	3	大匙
団粉水（水溶き片栗粉）	1/2 強	小匙
麻油（ごま油）	1	小匙

献立名	
タンホアタン 蛋花湯 卵スープ	

番号	分量
NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
紅蘿蔔（にんじん）	1/8	本
麻竹（たけのこ）	30	g
冬菇（しいたけ）	1	枚
碗豆片（絹さや）	3	枚
白菜（はくさい）	1/2	枚
口磨（マッシュルーム）	2	個
蕃茄（トマト）	1/4	個
鶏卵（たまご）	1	個

材料・調味料	使用量	
< 調味料 >		
毛湯（スープ）	700	cc
塩	少々	
味精	少々	
胡椒	少々	
料酒	1	大匙
鶏油	1	小匙

教育内容	
献立	
NO.7	乾焼大蝦
	宮保墨魚花

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課中国料理担当職員

目的

- ・骨付き鶏もも肉の卸し方を覚える
- ・揚げるときの油の温度、衣のつけ方

ポイント

- ・骨付き鶏もも肉の骨の位置
- ・骨に身がつかないように外す
- ・油の温度

教育到達点

- ・骨になるべく肉が残らないように脱骨出来る。
- ・中までしっかり火を通し、色良く揚げられている。

評価の目安と方法

- ・脱骨がきれいに出来ているか。
- ・中まで火が通り、色良く揚げられているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ユウリンチイ
油淋鶏

若鶏のから揚げ薬味ソース

番号

分量

NO.7

5人分

材料・調味料	使用量	
鶏腿肉（骨付き 一人2本）	2	枚
大葱（長葱）	1/4	本
薑泥（おろし生姜）	5	g
洋香菜（パセリ）	2	g
生菜（レタス）	1/6	ヶ
檸檬（レモン）	1	個
小蕃茄（ミニトマト赤・黄）	各4	個

材料・調味料	使用量	
(A 鶏肉下味)		
塩	1	g
胡椒	少々	
味精	少々	
料酒	2	大匙
醤油	1	小匙
鶏卵		
団粉（片栗粉）	10	g
麵粉（薄力粉）	5	g
(B ユウリンソース)		
醤油	25	g
料酒	15	g
白糖	6	g
醋（酢）	15	g
麻油（ごま油）	10	g

中国

一般実習

教育内容	
献立	
NO.8	麻婆豆腐
	炸芝麻球

時間数	授業の方法	担当者名	
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・中国野菜(蒜葉)
- ・豆腐の扱い方、料理法
- ・2種豆板醤の違い
- ・料理名の由来。陳さんというお婆さん（女将さん）が作った麻（しびれ）を利かせた豆腐料理というのが由来とされる。
- ・生地作り方
- ・ゴマ団子の揚げ方

ポイント

- ・豆腐をバットに乗せ、10分~20分水切りしてから1.5cm四方にカットする。豆腐の形は盛り付けるまで崩さない様に注意する。豆板醤、豆鼓、にんにくなどは1つ1つ香りが出るまで鍋の中で焼いてからスープ、調味料を加える。
- ・生地に水を加える際、最後は手に付けて少しずつ加えながら固さを調整する。
- ・中華あんを包む時、生地を中心に来るように包む。
- ・揚げる際油の温度は上げ過ぎず、低温から揚げていく。

教育到達点

- ・崩れやすい素材(豆腐)を形を保ったまま調理できる。
- ・水溶き片栗粉は鍋を回し、少しずつ垂らしながら入れていき、適度なとろみをつけることができる。
- ・生地の固さをきちんと調整ができる。
- ・団子を揚げる際、温度調整をきちんとし、しっかり揚げるができる。

評価の目安と方法

- ・豆腐を崩さず調理できているかどうか。
- ・適度なとろみをつけられているか。
- ・破裂したり、中のあんが出てきたりしていないか。
- ・大きく膨らむように揚げ、胡麻が適度な色に揚がっているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

マアボウドウフ
麻婆豆腐
マーボードーフ

番号

NO.8

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
豆腐	1.5	丁
猪肉末（豚挽肉）	160	g
大葱（長葱）	1/2	本
蒜葉（葉ニンニク）	1	本
(A)		
郫县豆板醤（四川唐辛子味噌）	1	大匙
豆板醬	2	小匙
豆豉	2	小匙
大蒜末（ニンニクみじん）	2	小匙
(B 挽肉調味料)		
甜麵醬（中国甘味噌）	1	大匙
醬油	2	小匙
味精	少々	
(C 碗献)		
醬油	2	大匙
老酒（紹興酒）	2	小匙
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	300	cc
団粉水	適量	

材料・調味料	使用量	
(D 仕上げ油)		
花椒油（山椒油）	1	大匙
豆瓣老油	1.5	大匙
(E)		
花椒粉（四川山椒粉）	適量	
<米（白飯）>		
大米（白米）	2	cup
清水	430	cc

献立名

ツ"ウアツウマアチュウ
炸 芝 麻 球
ゴマ団子

番号

分量

NO.8

5人分

材料・調味料	使用量	
糯米粉（白玉粉）	120	g
貫雪粉（浮粉）	20	g
白糖	20	g
清水	105	cc
豆沙（中華あん）	75	g
腰果（カシューナッツ）	15	g
芝麻（みがき胡麻）	適量	

材料・調味料	使用量	

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.9

海鮮会炒飯

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・中華鍋の振り方
- ・飾り包丁
- ・水溶き片栗粉の使い方

ポイント

- ・米一粒一粒に卵が絡むように手早くふれているか
- ・飾り包丁の包丁目の入れ方
- ・野菜の大きさが均一
- ・水溶き片栗粉の使い方

教育到達点

- ・炒飯を焦がさずできている
- ・飾り包丁の理解
- ・あんのとろみ

評価の目安と方法

- ・炒飯もしっかりとできていて鍋もふれる
- ・あんかけの作り方が理解
- ・飾り包丁のポイントが理解

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ハイシェンホイツァオファン
海鮮会炒飯
 海鮮あんかけチャーハン

番号

NO.8

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
蝦仁（むきえび）	2	本
蟹腿肉（ズワイカニ棒）	1	本
小扇貝（ベビーホタテ）	3	個
白菜	30	g
紅蘿蔔片（人参スライス）	3	枚
碗豆片（絹さや）	2	枚
虎拳（しめじ）	1/5	PC
冬筍片（筍スライス）	3	枚
葱姜片	少々	
大米（白飯）	180	g
鶏卵	1	個
大葱（長葱）	1/4	本
(A 魚介下味 5人分)		
塩	少々	
胡椒	少々	
老酒（紹興酒）	1/2	小匙
団粉	1/2	小匙

材料・調味料	使用量	
(B あんかけ調味料)		
塩	2	g
胡椒	少々	
鮮味鶏粉（チキンパウダー）	少々	
老酒（紹興酒）	1/2	小匙
毛湯（スープ）	200	cc
団粉水	適量	
葱油	1/2	小匙

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 薄焼き卵の焼き方
- ・ 冷やし麺の茹で方・洗い方

ポイント

- ・ 中華鍋はしっかりと空焼きしてから油をなじませる
- ・ 卵を焼く時の温度
- ・ 茹でた麺は流水でしっかりと洗う

教育到達点

- ・ 形よく薄焼き卵が焼けている
- ・ 中華鍋の温度を理解している

評価の目安と方法

- ・ 形よく薄焼き卵が焼けている
- ・ 中華鍋の温度を理解している

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.11

乾焼大蝦

杏仁豆腐

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・エビの処理法
- ・乾焼という技法
- ・特殊調味料（酒釀）
- ・ゼラチンの扱い方

ポイント

- ・はさみを使ってエビを成形し、背開きして塩、片栗粉で洗い、臭みを取る。
- ・仕上げは少量のソースにとろみをつけて水分を飛ばすように焼き込むので、海老を油通で火を通すのは50%ほどに留める。とろみをつけ最後に片栗粉全体に火が通るように強火で煽る。(乾焼)
- ・杏仁豆腐のベースを氷水で冷やす際、きちんと粗熱を取ってから生クリーム、アーモンドエッセンスを加える。
- ・ハイビスカスシロップを煮出す際、色合いを見て火からあげる。

教育到達点

- ・大海老のチリソースが仕上がった際、海老が固くなりすぎていない。適度なとろみがつけられている。
- ・時間内に杏仁豆腐がきちんと固まり、分離したりしていない。
- ・シロップが色よく仕上がっている。

評価の目安と方法

- ・海老が固くなりすぎていないか。とろみはきちんとついているか。
- ・杏仁豆腐が時間内に固まっているか。分離していないか。
- ・ハイビスカスシロップの色合いが薄すぎたりしていないか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ガンシャオダアシャア
乾焼大蝦
 大海老のチリソース

番号

NO.11

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
大蝦 (8-12)	10	本
大葱 (長葱)	2	本
菠菜 (サラダほうれん草)	5	束
鮮花 (デンファレ)	5	個
蝦餅 (えびせん)	5	枚
(A)		
豆板醤	10	g
薑末 (生姜みじん)	50	g
大蒜末 (ニンニクみじん)	40	g
蕃茄醬 (ケチャップ)	60	g
(B 碗献)		
塩	10	g
白糖	35	g
料酒	10	g
味精	少々	
酒釀	25	g
毛湯 (スープ)	300	cc

材料・調味料	使用量	
(C 仕上げ)		
蝦油 (エビ油)	20	g
醋 (酢)	3	g
(D 蝦の下処理)		
団粉 (片栗粉)	3	大匙
塩	2	小匙
清水	適量	

献立名

シンレンドウフ
杏仁豆腐
あんにんどうふ

番号

分量

NO.11

5人分

材料・調味料	使用量	
清水	200	cc
粟米粉（コーンスターチ）10g	18	g
グラニュー糖	90	g
牛奶（牛乳）	150	cc
杏仁霜（アーモンドパウダー）	10	g
清水	30	cc
杏仁香精（アーモンドエッセンス）	1/4	小匙
鮮奶（生クリーム）	100	cc
メロン	1/6	ヶ
キウイ	1/2	ヶ

材料・調味料	使用量	
(ゼラチン)		
粉ゼラチン	8	g
清水	4	大匙
(ハイビスカスシロップ)		
ハイビスカス	6	g
清水	200	cc
白糖	50	g
蜂蜜	8	g

教育内容	
献立	
NO.12	乾焼大蝦
	杏仁豆腐

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 生地の作り方
- ・ 餃子の包み方
- ・ 酸味の効いたスープの作り方

ポイント

- ・ 皮を作る際、お湯をしっかり量り固くならないようにする。
- ・ 伸ばす際は麺棒が生地全体にのるようにし、引くときに力を入れ均一な厚さになるようにする。
- ・ 包む際は利き手の甲が上を向くようにし、親指と人差し指を動かし、ひだを作る。
- ・ スープのとろみのつけ方

教育到達点

- ・ 水溶き片栗粉はとろみを見て適度に入れることができる。
- ・ 麺棒を一定の力加減、動き方をして、生地を均一の厚さ、大きさに伸ばすことができる。
- ・ 親指と人差し指を使い、ひだをきれいに作り、包むことができる。

評価の目安と方法

- ・ 適度な味の調整ができているか。
- ・ とろみは適度につけられているか。
- ・ 生地がうまく伸ばせているか。
- ・ ひだを作り、きれいに形よく包めているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名
クウオティエチマオズ 鍋貼餃子 ??

番号	分量
NO.12	5人分

材料・調味料	使用量	
(皮)		
麵粉 (強力粉)	120	g
麵粉 (薄力粉)	80	g
塩	1/2	小匙
熱湯	140	cc
(芯子材料)		
猪肉末 (豚挽肉)	150	g
包心菜末 (キャベツみじん)	500	g
韭菜 (ニラ)	1/2	束
大蒜泥 (おろしにんにく)	10	g
薑泥 (おろし生姜)	7	g

材料・調味料	使用量	
(C 仕上げ)		
蝦油 (エビ油)	20	g
醋 (酢)	3	g
(D 蝦の下処理)		
団粉 (片栗粉)	3	大匙
塩	2	小匙
清水	適量	

中国料理

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.13

乾焼大蝦

杏仁豆腐

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・生地との配合と熱湯の加え方。
- ・麺棒とアンペラの使い方。
- ・芯子（あん）の包み方、整形の方法。

ポイント

- ・生地は必ず熱湯で練る。練りこんだら10分程寝かせ、再び練り、切り分けてガス抜きをしっかりとる。ここまで生地が温かいうちに済ませる。
- ・あん（具材）を包む時は親指を動かさず、人差し指でひだを作るように生地を集めていく。

教育到達点

- ・生地が固くならず、温かい状態でできている。
- ・麺棒をうまく使い、生地を伸ばすことができる。
- ・親指を固定し、ひだをつけて包むことができる。

評価の目安と方法

- ・生地が固くなっていないか、温かいまま包むところまでできているか。
- ・ひだをうまくつけて包むことができているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ツァイロウパオツ
菜肉包子
 ??

番号

NO.13

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
(生地)		
麵粉 (薄力粉)	480	g
麵粉 (強力粉)	80	g
ベーキングパウダー 赤缶	9	g
ベーキングパウダー 白缶	8	g
熱湯 (季節により変わる)	280	cc
生イースト	20	g
白糖	120	g
猪油 (ラード)	50	g
(芯子材料)		
洋葱 (玉葱)	150	g
麻竹 (タケノコ)	150	g
冬菇 (しいたけ)	90	g
薑末 (生姜みじん)	20	g
五花肉 (豚バラ肉)	400	g
(A 野菜下味 碗献)		
猪油 (ラード)	30	g
塩	5	g
白糖	15	g
味精 (旨味調味料)	2	g
蠔油 (オイスターソース)	15	g
料酒	25	g
醬油	50	g
団粉水 (水溶き片栗粉)	適量	
麻油 (ごま油)	18	g

材料・調味料	使用量	
(B 豚バラ肉下味)		
塩	7	g
白糖	15	g
鮮味鶏粉	適量	
胡椒	適量	
料酒	25	g
団粉 (片栗粉)	10	g

中国料理

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.14

担々麺

椰汁西米

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 麺の茹でで上げ方と湯切り方
- ・ 芝麻醬について
- ・ 麵醬油の作り方
- ・ 炸醬の炒め方
- ・ タピオカの戻しかた

ポイント

- ・ 麺は伸びやすいので手早く上げていく。
- ・ 麵醬油は火にかけたら沸騰する直前に火からおろす。
- ・ 沸騰しているお湯でタピオカをもどす

教育到達点

- ・ 麺を1人前ずつ手早く上げることができる。
- ・ 盛り付けを手早く、きれいにできている。
- ・ タピオカがしっかりと戻っている

評価の目安と方法

- ・ 麺がのびる前に手早く上げ、盛り付けまでできているか。
- ・ きれいに盛り付けられている

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	
タンタンメン 担々麺 四川胡麻辛味屋台そば	

番号	分量
NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
中華麺	3	玉
猪肉末 (豚挽肉)	120	g
搾菜 (ざあさい)	30	g
腰果 (カシューナッツ)	30	g
大葱 (長葱)	1/2	本
小青梗菜 (ミニ青梗菜)	5	本
(A 炸醬 挽肉味付け)		
甜麵醬 (中国甘味噌)	20	g
醬油	2	小匙
老酒 (紹興酒)	1	小匙
味精 (旨味調味料)	少々	

材料・調味料	使用量	
(B ベース調味料)		
芝麻醬 (練りごま)	1人 60	g
麵醬油 (麵だれ)	1人 35	cc
醋 (酢)	1人 1/3	小匙
(C 熱毛湯)		
毛湯 (スープ)	1人 350	cc
(D 仕上げ油)		
豆瓣老油	1人 1	大匙

献立名	
イエツウシイミイ 椰汁西米 タピオカココナッツミルク	

番号	分量
NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
西米 (ミニタピオカ)	80	g
キウイフルーツ	1/2	個
洋梅 (イチゴ)	4	個

材料・調味料	使用量	
(ココナッツミルク)		
清水	180	g
椰子 (ココナッツロング)	60	g
白糖	80	g
牛奶 (牛乳)	250	cc
牛奶 (牛乳)	100	cc
粟米粉 (コーンスターチ)	10	g
鮮☒ (生クリーム)	120	cc

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.15

宮保魷魚花

香菇湯

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・中国野菜（雪菜）
- ・なめこの処理
- ・イカの花切り
- ・油どうしの温度

ポイント

- ・なめこはザルにあけ、ぬめりを取ってから使用。
- ・雪菜から出る塩気に注意して味を整える。
- ・花切りの包丁の使い方

教育到達点

- ・雪菜から出る味に注意し、味の調整ができる。
- ・水溶き片栗粉はとろみを見て適度に入れることができる。
- ・花切りのしかたが理解
- ・油の温度の理解

評価の目安と方法

- ・適度な味の調整ができていないか。
- ・とろみは適度につけられているか。
- ・花切りができていて油ぎれの良い炒め物になっている

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	
コンバオユイユイホア 宮保魷魚花 イカの甘酢四川唐辛子炒め	

番号	分量
NO.15	5人分

材料・調味料	使用量	
墨魚（紋甲イカ）	200	g
細大葱（長葱）	1	本
薑（生姜）	1	片
朝天辣椒（四川唐辛子）	5	粒
粉絲（春雨）	1/2	束
包心菜（キャベツ）	1/8	個
黃瓜（きゅうり）	2/3	本
(A イカ下味)		
塩	少々	
胡椒	少々	
老酒	1	小匙
蛋白	2/3	大匙
団粉	1	大匙
素油	1	大匙

材料・調味料	使用量	
(B 碗献)		
白糖	1	大匙
胡椒	少々	
醬油	1.5	大匙
紅醋（赤酢）	1	小匙
香醋（鎮江香醋）	1	小匙
酢	1	小匙
老酒（紹興酒）	1	大匙
毛湯（スープ）	1	大匙
団粉水	1	小匙
泡椒老油	2	小匙

献立名	
シャンクウタン 香菇湯 なめこと雪菜のスープ	

番号	分量
NO.15	5人分

材料・調味料	使用量	
香菇（なめこ）	1/2	缶
雪菜（塩漬け中国野菜）	40	g
蛋白（卵白）	1/2	ヶ分
鮮奶（生クリーム）	1/2	小匙
毛湯（スープ）	600	cc

材料・調味料	使用量	
(調味料)		
塩	適量	
薄口醬油	1/2	小匙
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	1/2	小匙

中国

一般実習

教育内容

献立

NO.16

香醋肉塊

芙蓉蟹蛋

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・中国黒酢を使った甘酢の合わせ方
- ・豚肉の下味の付け方
- ・かに玉の作りかた

ポイント

- ・甘酢に使用する酢は3種類使う。
 - ・肉の揚げ方は120~130℃位で油に入れ、徐々に温度を上げていく。
- 卵の焼き方

教育到達点

- ・肉は油の温度を適温にして入れ、しっかり火を入れることができる。
- ・酢豚の野菜は火を入れすぎず色よくなるよう油通しする。
- ・とろみを見て水溶き片栗粉を入れ、その後煮詰めて更につくとろみを調整することができる。
- ・かに玉の形がよくできている

評価の目安と方法

- ・素材をそれぞれ適度な大きさに切れているか。油通ししすぎているか。
- ・甘酢のとろみがきちんとつけられ、素材に絡んでいるか。
- ・バランスよく焼けている

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	
シャンツウロウクアイ 香醋肉塊 黒醋酢豚	

番号	分量
NO.16	5人分

材料・調味料	使用量	
猪脊背肉（豚肩ロース）	250	g
洋葱（玉葱 M）	1	個
紅蘿蔔（人参）	1/4	本
紅柿椒（赤パプリカ）	1/4	ヶ
黄柿椒（黄パプリカ）	1/4	ヶ
青柿椒（緑パプリカ）	1/4	ヶ
冬筍（タケノコ）	1/2	ヶ
冬菇（しいたけ）	2	枚
(A 豚肉下味)		
塩	少々	
胡椒	少々	
老酒（紹興酒）	10	g
醤油	5	g
鶏卵	1/2	個

材料・調味料	使用量	
団粉	30~50	g
清水	適量	
(B 碗献)		
白糖	90	g
醤油	30	g
鎮江香醋（中国黒醋）	90	g
老酒（紹興酒）	45	g
老抽王（中国醤油）	2/3	小匙
バルサミコ酢	30	g
清水	30	g
(C 仕上げ)		
麻油（ごま油）	2	小匙
素油（サラダ油）	2	小匙

献立名	
フウロンシェタン 芙蓉蟹蛋 カニ玉	

番号	分量
NO.16	5人分

材料・調味料	使用量	
鶏卵（卵）	3	個
大葱（長葱）	1/3	本
冬菇（しいたけ）	1	枚
冬筍（たけのこ）	1/4	ヶ
碗豆片（絹さや）	3	枚
薑絲（生姜千切り）	5	g
蟹肉（カニ）	20	g
(A 卵下味)		
塩	適量	
味精	適量	
胡椒	適量	
料酒	2	小匙

材料・調味料	使用量	
(B あん)		
塩	少々	
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
老酒（紹興酒）	1	小匙
薄口醤油	1/2	小匙
毛湯	200	cc
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	少々	

中国料理

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・中華麵の処理方法
- ・中華麵の焼き方
- ・野菜の切り方
- ・水溶き片栗粉の使い方

ポイント

- ・中華麵をゆですぎない
- ・焼く時の中間鍋の状態
- ・とろみのつけ方

教育到達点

- ・野菜が均一に切れている
- ・中華麵がきれいにやけている
- ・水溶き片栗粉の使い方が理解

評価の目安と方法

- ・バランスよく盛り付けまでできている
- ・バランスよく盛り付けまでできている
- ・とろみのつけ方が適切

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

スウチンホイツアオメン
什錦会炒麵
 五目あんかけ焼きそば

番号

NO.17

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
猪腿肉（豚もも肉）	120	g
白菜	2~3	枚
冬筍（たけのこ）	1/2	個
香菇（しめじ）	1/2	pc
紅蘿蔔（人参）	1/8	本
青梗菜（青梗菜）	1.5	本
鵪鶉蛋（うずらの卵）	5	個
葱薑片	適量	
中華麵	3	玉
(A 豚肉下味)		
塩	少々	
胡椒	少々	
味精	少々	
料酒	2	小匙
醤油	1	小匙
鶏卵	1/3	ヶ分
団粉（片栗粉）	1	大匙
素油	1	大匙

材料・調味料	使用量	
(B 仕上げ)		
白糖	25	g
醤油	75	cc
料酒	1	大匙
蠟油（オイスターソース）	10	g
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	600	cc
団粉水	適量	
麻油（ごま油）	1	大匙

教育内容	
献立	
NO.18	京醬牛肉 包餅

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・牛肉の繊維どうりに切る
- ・麺棒の使い方の復習
- ・包餅のつくりかた

ポイント

- ・肉の繊維にそって切る
- ・肉の下味の入れ方
- ・包餅の焼き方

教育到達点

- ・肉の繊維が理解でき千切りになっている
- ・包餅を焦がさずできている
- ・麺棒の使い方が理解

評価の目安と方法

- ・肉が同じ太さに切れている
- ・包餅の作り方が理解できている

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ジンジャンニューロウ
京醬牛肉 包餅

牛肉の細切り炒め

番号

NO.18

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
牛腿肉（牛モモ肉）	250	g
黄瓜（キュウリ）	1/2	本
大葱（長葱 6cm）	3	本
薑末（生姜みじん）	少々	
大蒜末（ニンニクみじん）	少々	
(包餅)		
麵粉（中力粉）	200	g
塩	2	g
白糖	5	g
猪油（ラード）	10	g
熱湯	150	cc
(A 牛肉下味)		
塩	少々	
胡椒	少々	
料酒	2	大匙
味精	少々	
醤油	2	小匙
鶏卵	1/2	ヶ
団粉（片栗粉）	1	大匙
素油（サラダ油）	1.5	大匙

材料・調味料	使用量	
(B 碗献)		
甜麵醬	3	大匙
白糖	1	大匙
味精	少々	
料酒	2	小匙
醬油	1	大匙
毛湯	1.5	大匙
麻油（ごま油）		

教育内容	
献立	
NO.1	洋ナシのクレームブリュレ
	ショートブレッド

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・材料や器具を直接手で触れ、扱い方を習得する。
- ・絞り袋、口金の扱い方、絞り方（ローズ）の習得。
- ・材料名、作り方の手順をしっかりとノートする。
- ・食材の特性について。

ポイント

- ・クッキー生地/materialの合わせ方。
- ・ブリュレは混ぜる温度とオーブンでの蒸し焼きの方法と時間。
- ・ブリュレをカラメリゼする時にとく使われるカソナードについて。

教育到達点

- ・ブリュレは正確に混ぜることができ、焼けたあと、カラメリゼがうまくなる。
- ・クッキー生地を正しく仕込み、均一な棒状に成形することができる。

評価の目安と方法

- ・材料の説明を良く理解し、合わせ方を正確に行える。
- ・器具を正しく扱い、衛生を考えながら作業が行える。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Crème brûlée Poire 洋ナシのクレームブリュレ	NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
crème 45% 生クリーム	300	cc
lait 牛乳	100	cc
vanille ヴァニラビーンズ	1/4	本
sucre semoule グラニュー糖	60	g
œufs 全卵	1	ヶ
jaune d'œufs 卵黄	3	ヶ
poire 洋ナシ	2	ヶ
poire liquer 洋ナシリキュール	15	cc
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> $\frac{170}{160}$ 20分~ </div>		

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ		
cassonade カソナード	適量	

献立名	番号	分量
Sable ショートブレッド(英語)	NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
beurre バター	150	g
sucre 上白糖	80	g
sel 塩	2	g
farine 薄力粉	100	g
farine de riz 米粉	30	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	100	g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> $\frac{160}{160}$ 約15分~ </div>		

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.2	ロゼット ヴァニラ
	ナッペと絞り

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・材料や器具を直接手で触れ、扱い方を習得する。
- ・絞り袋、口金の扱い方、絞り方（ローズ）の習得。
- ・材料名、作り方の手順をしっかりとノートする。
- ・食材の特性について。

ポイント

- ・クッキー生地材料の合わせ方。
- ・絞り袋を使って絞り出す力と、絞り方に注意する。

教育到達点

- ・クッキー生地が正しく混ざり、しっかり絞り出してローズの形になるようにする。
- ・クッキー生地を正しく仕込み、均一な棒状に成形することができる。

評価の目安と方法

- ・手順通りに正しく食材を合わせていくことができる。
- ・器具を正確に扱うことができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

Rosette Vanille

ロゼット ヴァニラ

番号

NO.2

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
beurre バター	80	g
sucre glace 粉糖	56	g
jaune d'oeufs 卵黄	1	ヶ
lait 牛乳	15	cc
essence de vanille バニラエッセンス	少々	
farine 薄力粉	132	g
Finition 仕上げ		
orange peel オレンジピール	20	g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>170 / 150 15分~</p> </div>		

材料・調味料	使用量	

製菓

一般実習

教育内容	
献立	
NO.3	ジュレ ド アグリューム
	マンゴのソルベ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・ソルベの製法。
- ・凝固剤を使って、流動する食材を合わせて1つの作品に仕上げる。
- ・フルーツのカッティング。

ポイント

- ・ソルベを作る際に、シロップをきちんと作ることが出来る。
- ・2種類の凝固剤（ゼラチン・カラギーナン）の特性と扱い方。
- ・オレンジのカルチェを覚える。

教育到達点

- ・ソルベを作る際に、シロップをきちんと作ることが出来る。
- ・凝固剤はそれぞれ正しい方法で混ぜ込むことが出来る。
- ・フルーツカットが美しく出来る。(ナイフの扱い)

評価の目安と方法

- ・ソルベはディッシャーを使ってきれいに盛られるかどうか。
- ・手順通りに正しく食材を合わせいくことが出来る。
- ・器具を正確に扱うことが出来る。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具
- ・ペティナイフを研いでおくこと。

献立名	
Gelée de agrume ジュレ ド アグリユーム	

番号	分量
NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
puree de Pabana パバナピューレ	80	g
jus d'orange オレンジジュース	100	cc
eau 水	180	cc
sucre semoule グラニュー糖	50	g
carraghénane カラギーナン	5	g
Finition 仕上げ		
kiwi キウイフルーツ	1	ヶ
pamplemousse グレープフルーツ (ルビー)	1	ヶ
orange オレンジ	1人1	ヶ
menthe ミント	適量	
zest de citron vert ライムの皮	1/2	ヶ

材料・調味料	使用量	

献立名	
Sorbet au mangue マンゴのソルベ	

番号	分量
NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
purée de mangue マンゴピューレ	200	g
sucre semoule グラニュー糖	75	g
eau 水	200	cc
trimoline トレモリン	40	g
jus de citron レモンジュース	10	cc
jus de citron vert ライムジュース	10	cc
トレモリン・・・転化糖 (滑らかにする、しっとりとする)		

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.4	ピスタチオのパヴァロワ
	マジパン

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・凝固剤を使って、流動する食材を合わせて1つの作品に仕上げる。 ・アングレーズの製法 ・生クリームの種類と特性 ・ケーキの細工物としての技法のひとつである、マジパンを使った細工を学ぶ。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・2種類の凝固剤（ゼラチン・カラギーナン）の特性と扱い方 ・生クリームの扱い方に注意 ・アングレーズソースを作るときのとろみのタイミングを計れることが大事である ・マジパンを作るにあたってパーツをよく観察しながら丁寧に形作っていく。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・凝固剤はそれぞれ正しい方法で混ぜ込むことが出来る。 ・生クリームの立て方の目安が理解できる。 ・アングレーズソースの煮上がりのタイミングを把握できる。 ・自分のイメージしたものを形に出来る。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・手順通りに正しく食材を合わせていくことが出来る。 ・器具を正確に扱うことが出来る。 ・マジパン細工は作品としての完成度を有すること。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

Bavaroise au pistache

ピスタチオのバヴァロワ

番号

NO.4

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
Biscuit roule ビスキュー ルーレ		
lait 牛乳	150	cc
gousse de vanille ヴァニラビーンズ	1/4	本
jaune d'oeufs 卵黄	2	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	30	g
pate de pistache ピスタチオペースト	25	g
gelatine ゼラチン	3	g
kirsch キルシュ	5	cc
crème 38% 生クリーム	130	g
※アングレーズ→ナップの状態 82℃		
Sauce fraise イチゴソース		
puree de fraise イチゴピューレ	90	g
eau 水	50	cc
sucre semoule グラニュー糖	25	g
fecule	3	g
fecule コーンスターチ	3	g
jus de citron レモンジュース	5	cc
gourmandise fraise グルマンディズ	2.5	cc
フレーズ	100	g
fraise (冷凍) 冷凍イチゴ		
Finition 仕上げ		
	適量	
pistache (émincé)		

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.5	カルツオーネ
	ブルーベリーマフィン

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・パン生地の製法 ・膨張剤としてのイースト、ベーキングパウダーの扱いを知る。 ・イタリアの惣菜パンについて ・アメリカ発祥のカップケーキについて

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・パン生地は良くこねることによりグルテンを最大に引き出す。 ・中味の具材の挽き肉は塩胡椒を強めにする。(他が淡白なため) ・中の具材を包むとき、生地からはみ出ないようにする。 ・マフィンは材料を合わせるとき、混ぜすぎないこと <p>※ブルーベリーの色と生地の色がマーブルになるのが理想。</p>

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・カルツオーネの生地を丸くめん棒で押し、具材をきれいに包んで成形できること。 ・マフィンは順番通り合わせてマーブル状生地を型に入れて、焼けること。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・生地の合わせ方、こね方がしっかりと出来ているか、これで焼き上がりにふんわりとした食感を得られる。 ・具材の塩胡椒の味の付け方がしっかりできているか、また、具材を生地で包み込んで、きれいに成形出来ているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Calzone カルツオーネ	NO.5	6人分

材料・調味料	使用量	
生地		
強力粉	345	g
塩	6	g
上白糖	3.7	g
インスタントドライイースト(赤)	4.1	g
オリーブオイル	16	g
水	215	g
トッピング		
オリーブオイル	大1	
ニンニク	1	片
合挽肉	160	g
トマトペースト	25	g
トマトケチャップ	大1	
塩、こしょう	少々	

材料・調味料	使用量	
トマト	1	ヶ
バジル	6	枚
モッツアレラチーズ	120	g
パルメザンチーズ	大2	
仕上げ材料		
オリーブオイル	大1	
仕込み課程 生地をこねる 10分 ↓ 室内発酵 30分 ↓ 分割・丸め 6等分 ↓ ベンチタイム 10分 ↓ 成形 約15cm丸 ↓ 焼成 220℃ 約8分		

献立名	番号	分量
Blue berry Muffin ブルーベリーマフィン	NO.5	6人分

材料・調味料	使用量	
バター	60	g
塩	1つまみ	
上白糖	110	g
卵	60	g
トレモリン	40	g
薄力粉	150	g
ベーキングパウダー	6	g
牛乳	50	g
生クリーム45%	30	g
バニラエッセンス	少々	
冷凍ブルーベリー	90	g

材料・調味料	使用量	
	$\frac{200}{150}$	約23分~

教育内容	
献立	
NO.6	ロールケーキ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・基本の生地、ジェノワーズの製法を学ぶ。 ・卵の起泡性と温度の関係を知る。 ・生クリームの立て方を知り、ロールケーキの巻き方を学ぶ。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・卵と砂糖を湯煎で40℃まで温め、ミキサーで立てる。(リュバン状になるまで) ・クレームシャンティーは立て方に充分気を付けて扱う。 ・パレットナイフの動かし方を知り、なめらかに均一に伸ばす。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ふんわりとしたジェノワーズが仕上がる。 ・生クリームを7分立てて作業し続けられる。 ・パレットナイフで均一にナッペできる。 ・組み立てたロールケーキをカットナイフで正確に切り分けられる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・正確にロールケーキを巻き、美しくカットすることが出来る。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
NO.7	シューアラクレーム
	ケーキ オ フィグ エ ドランジュ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・シュー生地 of 製法と原理。
- ・シュー生地を使用して of 応用とバリエーション。
- ・クレームディプロマツトについて。
- ・バターケーキ of 製法と応用。
- ・ベーキングパウダー of 性質について。

ポイント

- ・シュー生地は牛乳とバターを沸騰させてから火を止めて粉を入れ、ダマができないようによく混ぜる。卵を少しずつ混ぜながら堅さ調節を行う。
- ・シュー生地を絞り出す時、絞り袋を動かさないでこんもり絞る。
- ・ケーキオフィグエドランジュは生地に気泡を入れずに材料をすり合わせることに by、目の細かいしっとりとした生地に焼成する。

教育到達点

- ・シュー生地は堅さに気を付けて（宮島で生地を持ち上げて落とした時、三角形の生地が残るくらい）生地を作れる。
- ・クレームパティシエールはしっかりと煮上げる。
- ・生クリーム of 立てすぎに注意する。
- ・バターケーキ of ベーキングパウダー（膨張剤） of 役割、性質が理解できる。

評価の目安と方法

- ・調節したシュー生地が天板に丸く絞られ、焼き上がりが丸く球体になる。
- ・クレームパティシエールはしっかりと火を入れて粉っぽさが残らないなめらかなクリームにまで煮れる。
- ・生地に気泡を入れずに仕込み、焼き上がりがしっとりしている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

Choux à la crème

シューアラクレーム

番号

NO.7

分量

6人分

材料・調味料

使用量

Pâte à choux パータ シュー

beurre バター		36	g
eau 水		39	g
lait 牛乳	180 170 35分~	39	g
sel 塩		1	g
œufs 卵		約 90	g
farine 薄力粉		48	g

Crème pâtissière クレーム パティシエール

lait 牛乳		200	cc
vanille ヴァニラビーンズ		1/4	本
jaune d'œufs 卵黄		2	ヶ
sucre semoule グラニュー糖		43	g
farine 薄力粉		8	g
poudre a crème プードル ア クレーム		8	g

材料・調味料

使用量

Crème diplomate クレーム ディプロマット

crème pâtissière クレーム パティシエール	160	cc
crème 45% 生クリーム	11	g
sucre semoule グラニュー糖	10	cc
cointreau コアントロー		

Pâte sable amande パート サブレ アマンド

beurre バター	140	g
sucre glace 粉糖	92	g
farine 薄力粉	200	g
amande (刻み) アーモンド	40	g

Finition 仕上げ材料

crème (ホイップ) 生クリーム	150	cc
sucre semoule グラニュー糖	11	g
poudre décor プードル デコール	適量	

献立名

Cake au figue et d'orange

ケーキ オ フィグ エ ドランジュ

番号

NO.7

分量

5人分

材料・調味料

使用量

Appareil アパレイユ

farine 薄力粉	65	g
poudre de noisette ヘーゼルナッツパウダー	25	g
B.P ベーキングパウダー	1.5	g
trimoline トレモリン	25	g
sucre semoule グラニュー糖	55	g
œufs 全卵	70	g
figue(セミドライ) イチジク	75	g
orange peel オレンジピール	30	g
beurre バター	70	g

180	35分~
160	

材料・調味料

使用量

教育内容	
献立	
NO.8	モンブラン
	くるみのチョコレートチップクッキー

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・ クレームダマンドの製法と応用。
- ・ モンブラン用口金での絞り方を習う。
- ・ イタリアの代表的なドルチェについて知る。

ポイント

- ・ クレームダマンドの卵を加える際、分離しないよう混ぜる。
- ・ モンブラン用口金でクリームを絞る時はらせん状に均等に巻きながら絞り上げる。
- ・ パンナコッタの生クリームは沸騰寸前で火を止めて、ゼラチンを溶かす。
- ・ とろみが出るまで、氷水で冷やし、型に流し込む。とろみが出ないまま流すと、バニラビーンズが沈んでしまうため。

教育到達点

- ・ モンブランは中のクリーム、外のクリームが、らせん状に絞られている。
- ・ パンナコッタは型に流し込み、冷えて固まって、型から抜く時が技術を伴う。お湯につけるタイミングが計れる。

評価の目安と方法

- ・ モンブランの外側のクリームが、中が見えないようにらせん状に絞られている。
- ・ パンナコッタは流し込んだ型の原形を留めて、なおアシェットデセールとして盛られている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Mont Blanc モンブラン	NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
Crème d'amande クレームダマンド		
beurre バター	50	g
sucre glace 粉糖	50	g
œufs 全卵	40	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	25	g
poudre de noisette ヘーゼルナッツパウダー	25	g
rhum ラム酒	5	cc
Crème de marron マロンクリーム		
pâte de marron 蒸し栗ペースト	200	g
buerre バター	30	g
rhum ラム酒	2.5	cc
<クレーム パティシエール>		
lait 牛乳	70	g

材料・調味料	使用量	
jaune d'œufs 卵黄	1	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	15	g
farine 薄力粉	4	g
Crème fouettée クレーム フェテ		
crème (ホイップ) 生クリーム	150	cc
Finition 仕上げ材料		
poudre décor プードルデコール	適量	
marron 栗(渋皮)	3	粒
Sauce de framboise フランボワーズソース		
puree de framboise フランボワーズピューレ	100	g
sucre semoule グラニュー糖	10	g
eau 水	30	g
fecule コーンスターチ	3	g
	$\frac{180}{160}$	15分~

献立名	番号	分量
Walnut chocolate chip cookie くるみのチョコレートチップクッキー	NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
Walnut chocolate chip cookie		
beurre バター	46	g
sucre 三温糖	52	g
sel 塩	1	g
vanille バニラペースト	適量	
œufs 全卵	30	g
B.S 重曹	3.2	g
farine 薄力粉	88	g
noix roti クルミ(ロースト)	24	g
chocolate chip チョコチップ	52	g

材料・調味料	使用量	
	$\frac{160}{160}$	約 15分~

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.9	バナナコッタ
	絞り

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・ クレームダマンドの製法と応用。
- ・ イタリアの代表的なドルチェについて知る。

ポイント

- ・ クレームダマンドの卵を加える際、分離しないよう混ぜる。
- ・ バナナコッタの生クリームは沸騰寸前で火を止めて、ゼラチンを溶かす。
- ・ とろみが出るまで、氷水で冷やし、型に流し込む。とろみが出ないまま流すと、バニラビーンズが沈んでしまうため。

教育到達点

- ・ バナナコッタは型に流し込み、冷えて固まって、型から抜く時が技術を伴う。お湯につけるタイミングが計れる。

評価の目安と方法

- ・ バナナコッタは流し込んだ型の原形を留めて、なおアシェットデセールとして盛られている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

Panna cotta

パannaコッタ

番号

NO.9

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
Panna cotta パannaコッタ		
lait 牛乳	150	cc
crème 45% 生クリーム	350	cc
vanille ヴァニラビーンズ	1/2	本
sucre semoule ヴァニラビーンズ	35	g
gelatine ゼラチン	7	g
Sauce passion mangue パッションマンゴーフルーツソース		
purée passion パッションピューレ	90	g
purée mangue マンゴピューレ	30	g
sucre semoule グラニュー糖	25	g
eau 水	40	cc
fecule コーンスターチ	4	g

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ材料		
KIWI キウイ	1	ヶ
fraise イチゴ	6	粒

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.10	カボチャプリン
	スイートポテト

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課製菓製パン担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・プリンの作り方と焼き方の習得 ・旬の食材を使い季節に合ったデザートを作る

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・オーブンをつかって湯煎焼きで作るプリン製法を学ぶ ・プリンのカラメルは苦くならないように焦しぎに注意する ・さつまいもを裏ごししてなめらかな口当たりにする

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・プリンがめらかな焼き上がりになっていること ・さつまいもを裏ごす際、宮島や裏ごしの扱いに慣れる

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃプリンは底のカラメルが苦くならない程度に焦され、アバレイユがなめらかに焼きあがっていること ・さつまいもの裏ごしが出来、材料をあわせて口金をつかって均等に絞りだすことができる
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Pudding au potiron カボチャプリン	NO.10	ココット 6ヶ分

材料・調味料	使用量	
lait 牛乳	130	cc
crème 45% 生クリーム	100	cc
œufs 全卵	70	g
jaune d'œufs 卵黄	1	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	50	g
purée de potiron カボチャピューレ	130	g
essence de vanille バニラエッセンス	少々	
Caramel カラメル		
sucre semoule グラニュー糖	20	g
[A] eau 水	15	cc
[B] eau 水	20	cc

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ		
cerfeuil セルフィーユ	適量	
ハロウィンオーナメント		
湯せん焼き		
	160	
	160	約 30分~

献立名	番号	分量
Sweet potato スイートポテト	NO.10	タルトリング 8ヶ分

材料・調味料	使用量	
Pâte de patate douce さつまいもペースト	250	g
beurre バター	35	g
miel ハチミツ	20	g
poudre cannelle シナモンパウダー	1	つまみ
crème 45% 生クリーム	50	cc
jaune d'œufs 卵黄	2	ヶ
essence de vanille バニラエッセンス	適量	
黒ゴマ	適量	
塗り卵		

材料・調味料	使用量	
	220	
	140	約 15分~

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.11	ビッシュドノエル
	ブラウニ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・ヨーロッパでのクリスマスの文化や歴史を知る。
- ・クリスマスの伝統的なケーキを学ぶ。
- ・クリスマスならではのプレゼンテーションの在り方を学ぶ。
- ・チョコレートの種類と扱い方。(ブラウニー)
- ・アシェットデセールに於ける盛り付け方。(ブラウニー)

ポイント

- ・ロールにする生地の手入れは、立てたメレンゲと粉類を合わせたときに、混ぜすぎない。せっかくのメレンゲが死んでしまい、ふんわりとした生地に焼き上がらない。
- ・生地に生クリームをナッペして、ロール状に巻くときは、一気に巻いていく。
- ・チョコレートを湯せんで溶かす際、50℃以上に温度を上げないでとかす。(チョコレートの風味を大事にする)

教育到達点

- ・生地がしっかり仕込めて、パレットナイフを使いこなしてクリームを均一にナッペできる。
- ・ロールにクリームを塗り、クリスマスのデコレーションにふさわしい作品に仕上がっている。
- ・ブラウニーは材料がしっかり混ざり合うことで焼き上がりが均一になる。

評価の目安と方法

- ・生地はふんわりと焼き上がっている。
- ・クレームシャンティーをぼそぼそになるまで立てすぎしていない。
- ・ロールが均等に巻かれている。
- ・ブラウニーは製法の手順を守り、材料の合わせ方が適切である。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

Bûche de Noël

ビュッシュ ド ノエル

番号

NO.11

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
Biscuit léger cacao ビスキュイレジェール ココア		
blanc d'œufs 卵白	3	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	75	g
jaune d'œufs 卵黄	5	ヶ
farine 薄力粉	40	g
cacao ココア	20	g
beurre バター	30	g
Crème de marron マロンクリーム		
pâte de marron マロンペースト	200	g
crème de marron マロンクリーム	100	g
beurre バター	65	g
rhum ラム酒	5	cc
Crème chantilly クレームシャンティイ		
crème 生クリーム	200	cc
sucre semoule グラニュー糖	14	g

材料・調味料	使用量	
purée de framboise フランボワーズピューレ	30	g
framboise(冷凍) 冷凍フランボワーズ	10	g
Sirop シロップ 2台分		
eau 水	50	cc
sucre semoule グラニュー糖	30	g
liquor de framboise フランボワーズリキュール	10	cc
Finition		
Xmas オーナメント		
framboise フランボワーズ	3	粒
poudre décor プードルデコール	適量	
	$\frac{190}{160}$	10分~

献立名

Brownie

ブラウニ

番号

NO.11

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
sel 塩	0.5	g
beurre バター	55	g
vanille ヴァニラビーンズ	1/6	本
sucre semoule グラニュー糖	65	g
œufs 全卵	1	ヶ
chocolat チョコレート(スウィート)	40	g
farine 薄力粉	30	g
noix くるみ	28	g

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ材料		
fraise イチゴ	4	粒
framboise フランボワーズ	6	粒
crème 38% 生クリーム	100	cc
poudre décor プードルデコール	適量	
	$\frac{180}{160}$	30分~

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.12	リンゴのガレット
	ヴァニラ アイスクリーム

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・パイ生地の種類とパートブリゼの製法。
- ・めん棒の扱い方。
- ・クレームダマンドの製法。
- ・アングレースソースの製法。(復習)
- ・アイスクリームの製法に於ける衛生管理について。

ポイント

- ・キューブ状の冷えたバターと粉を合わせる手法（サブラージュ）に気をつける。
- ・めん棒での押し方は、圧力のかけ方、打ち粉のタイミングが重要。
- ・アングレースソースの火の入れ方のタイミング。
- ・雑菌が増えやすいアイスクリームはアイスクリームマシンの洗浄がいかに大事であるか。

教育到達点

- ・パートブリゼが均等に伸ばされ、クレームダマンドもパレットナイフを使って平均にナッペできている。
- ・アングレースソースにとろみがつき、滑らかな食感に仕上がっていること。

評価の目安と方法

- ・サブラージュを正確にやり、残りの材料をきちんと合わせられる。
- ・めん棒をうまく使いこなして平均に伸ばせられる。
- ・アングレースはとろみがついて火から降ろすタイミングを理解できている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

Galette de pomme

リンゴのガレット

番号

分量

NO.12

5人分

材料・調味料	使用量	
Pâte brisée パートブリゼ(練りパイ)		
farine 薄力粉	60	g
farine (force) 強力粉	60	g
eau 水	45	g
sel 塩	3	g
beurre fermenter 発酵バター	100	g
Crème d'amandes クレームダマンド		
beurre バター	65	g
sucre glace 粉糖	65	g
œufs 全卵	1	ヶ
poudre d'amande アーモンドパウダー	70	g
Sauce caramel ソース カラメル		
sucre semoule グラニュー糖	70	g
lait 牛乳	70	g

材料・調味料	使用量	
crème 38% 生クリーム	100	g
beurre バター	10	g
noix くるみ	70	g
Finition		
pomme リンゴ	1.5	ヶ
sucre cinamon シナモンシュガー	適量	
beurre de fondu 溶かしバター	適量	
	$\frac{190}{210}$	20分~

献立名

Glace au vanille

ヴァニラ アイスクリーム

番号

分量

NO.12

5人分

材料・調味料	使用量	
lait 牛乳	150	cc
crème 45% 生クリーム	150	cc
jaune d'œufs 卵黄	3	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	60	g
vanille ヴァニラビーンズ	1/3	本

材料・調味料	使用量	

教育内容	
献立	
NO.13	メロンパン
	クランブル・マロン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

- ・パンの作り方にあたって材料や器具を知り、製造工程を理解して実習する。

ポイント

- ・パン生地の材料を混ぜたら、しっかりこねてグルテンを引き出し、一連の作業工程（発酵～焼成）をしっかり理解して行う。

教育到達点

- ・パン生地がしっかり出来て、めん棒をうまく扱って形よく成形し焼けること。

評価の目安と方法

- ・パン生地をよくこねて、グルテンを引き出し、発酵から成形まで作業が出来ること。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートは整理し、復習に努める。

献立名

メロンパン クランブル・マロン

番号

NO.13

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
菓子パン生地		
強力粉	300	g
インスタントドライイースト(金)	6	g
上白糖	70	g
塩	3	g
スキムミルク	6	g
全卵	53	g
水	130	g
バター	24	g
仕上げ材料		
グラニュー糖 (メロン用)	適量	cc
ぬり卵	適量	g
メロンパン メロン生地		
バター	23	g
グラニュー糖	43	g
卵黄	10	g
卵白	11	g
薄力粉	80	g

材料・調味料	使用量	
クランブル・マロン クランブル生地		
バター	15	g
カソナード	15	g
薄力粉	19	g
シナモン	0.1	g
アーモンドダイス	8	g
マロン仕上げ		
マロンクリーム	80	g
カシスジャム	15	g
ホイロ 温度 30℃ 湿度 85% 一次発酵 35分 分割・丸め メロンパン 45g×6ヶ 残り生地 クランブルマロン ベンチタイム 10分 成形 ・メロンパン 丸 ・クランブルマロン めん棒でのす 横20cm×縦40cm 二次発酵 30分 焼成 オープン温度 190℃ メロンパン 10分 クランブルマロン 13分		

製菓・製パン

教育内容	
献立	
NO.14	ミックスベリーのタルト
	パヴェ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・パートについての製法を学ぶ。 ・フォンサージュの仕方と焼成。 ・チョコレートの種類と扱い方。 ・チョコレートの乳化について。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・めん棒で平均に伸ばした生地を型にはめ込む際、生地が切れないように、両手で弛みをつけて型取りする。 ・チョコレートを湯せんで溶かす際、温度を上げないでとかす。(チョコレートの風味を大事にする) ・生クリームを沸騰させてチョコレートを溶かし乳化させる。一気に混ぜないで少しずつ生クリームを入れて合わせていく。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・パートシュクル、パートサブレ、パータフォンセの製法を知り、その1つのパートシュクルの用法を覚える。 ・クレームダマンドの材料が良く合わさって焼き上がりがタルトのフチの同じ高さまで届いている。 ・チョコレートの溶解温度、取り扱いについて、理解でき、扱える。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・フォンサージュが正しく行われているか、練り過ぎて食感が固くなりすぎない。 ・チョコレートを乳化させる際、温度を守り、口どけの良いものができる。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Tarte au mix berry ミックスベリーのタルト	NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
Pâte sucre パート シュクレ		
beurre バター	60	g
sucre glace 粉糖	60	g
oeufs 全卵	45	g
farine 薄力粉	3	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	100	g
vanille liquide ヴァニラエッセンス		
Crème d'amande クレーム ダマンド		
beurre バター	65	g
sucre glace 粉糖	65	g
œufs 全卵	1	ヶ
poudre d'amande アーモンドパウダー	70	g

材料・調味料	使用量	
Finition		
fraise イチゴ	15	粒
framboise フランボワーズ	5	粒
myrtille ブルーベリー	5	粒
framboise jum フランボワーズ ジャム		
cerfeuil セルフィーユ		
Crème chantilly クレーム シャンティイ		
crème (ホイップ) 生クリーム	100	cc
sucre semoule グラニュー糖	7	g
	180	15分でセルクルはずす
	160	→ 10分~

献立名	番号	分量
Pave パヴェ	NO.14	15cm × 10cm 角セルクル 1ヶ分

材料・調味料	使用量	
chocolat (ミルクチョコレート)	120	g
chocolat (エキストラビターチョコレート)	30	g
beurre de cacao カカオバター	15	g
crème 38% 生クリーム	80	g
Finition 仕上げ		
cacao ココア	適量	

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

第4章

[特別講義]



教育形態	教育内容
特別講義	外食産業第一線で活躍されているシェフや料理長などから 講義・実習を通して直接指導を受ける。

授業の方法		教育目標	
講義・実習		卓越した調理技術を有し料理に対する造詣の深い実際に外食産業の第一線で活躍する業態・業種・職種各分野を代表する先生方を招き直接的に豊富な知識・技術指導を受けることにより職業性の意識向上を目的とする。	
時間数	担当者名		
8回	24時間		

教育手法				
西洋料理	NO.1	帝国ホテル	総料理長	<ul style="list-style-type: none"> ・クラムチャウダー ・若鶏のバスク風煮込み
	NO.2	ラ・ベットラ・ダ・オチアイ	オーナーシェフ	<ul style="list-style-type: none"> ・仔羊のカツレツ ・ボスカイオーラ ・ロマノフ
日本料理	NO.1	東京会館『八千代』	総料理長	<ul style="list-style-type: none"> ・揚物 ・炊合せ ・お造り
	NO.2	人形町 すき焼き割烹 日山	料理長	・御節料理
中国料理	NO.1	ホテルニューオータニ	大観苑 料理長	<ul style="list-style-type: none"> ・紅焼扒翅 ・清蒸麻花鮮魚 ・紅焼茄子
	NO.2	赤坂四川飯店	代表取締役会長	<ul style="list-style-type: none"> ・陳麻婆豆腐 ・干焼蝦仁 ・干貝白菜猪肉
製菓・製パン	NO.1	ザ・プリンス・パークタワー東京	製菓総料理長	・ノスタルジー
	NO.2	グランドハイアット東京	ペストリーシェフ	・ライスクリスピーチョコレートムース

教育到達点
今現場で求められている知識、技術を知り、より深い職業性の理解と共に自らの将来設計につなげることを目標とする。

評価の目安と方法	出席状況及び受講態度に加え、各授業では担当教員より、調理作業、料理の出来映えなど総合的に評価が行われ、学期末の筆記試験において理解度を確認し評価とする。
-----------------	--

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
B	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
C	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき

西洋

特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 西洋 NO.1	クラムチャウダー 若鶏のバスク風煮込み

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	帝国ホテル 総料理長 杉本 雄 先生

目的

- ・クラムチャウダーの作り方を学ぶ。
- ・ハマグリをバーナーで、焼き上げる。
- ・フランスの地方の鶏の煮込み料理を学ぶ。

ポイント

- ・玉葱とポワローをよく炒めて、旨味を出す。
- ・クラムチャウダーの食材をミキサーで回し、濃度をだす。
- ・ハマグリをバーナーで焼くことにより、旨味を閉じ込める。
- ・鶏肉の皮目をじっくり焼くことで、旨味をだす。
- ・鶏むね肉の皮目をじっくり焼き、8割火を入れ身の方を焼きすぎるとパサつきの原因になるので焼きすぎない。
- ・鶏肉と一緒に付け合わせとなる野菜を煮込む。

教育到達点

- ・玉葱とポワローをよく炒めて、旨味を出す。
- ・クラムチャウダーの水分を煮詰めすぎると、濃くなるので適度な濃度にできるか。
- ・ハマグリをバーナーで焼き、火を入れる。
- ・鶏肉の皮目をじっくり焼くことで、旨味をだす。
- ・鶏むね肉を、ソテーパンでしっとりと焼く。
- ・鶏肉が柔らかくなり、野菜が最適な状態になっている。

評価の目安と方法

- ・玉葱とポワローを焦がさずによく炒めて、旨味を出す事が出来る。
- ・クラムチャウダーを、最適な濃度に出来る。
- ・ハマグリをバーナーで焼き、最適な火入れが出来る。
- ・鶏肉の皮目をきれいに焼き上げることが出来る。
- ・鶏むね肉を、ソテーパンでしっとりと焼き上げる事が出来る。
- ・ソースと付け合わせの最適な状態で、仕上げる事が出来る。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名

Clam Chowder

クラムチャウダー

番号

分量

特別講義 西洋

NO.1

5人分

材料・調味料

使用量

Chadée de palourdes

lard stagionato ベーコン	35	g
ail ニンニク	14	g
oignon タマネギ	90	g
poireau ポワロー	100	g
huile d'olive オリーブオイル	適量	
sel 塩	適量	
thym タイム	適量	
vin blanc 白ワイン	180	cc
jus de coquillage クラムジュース	350	cc
l'eau 水	70	cc
pomme de terre ジャガイモ	50	g
crème 35% 生クリーム	70	cc
poivre noir 黒胡椒	適量	
palourdes (千葉県産 140g) ハマグリ	人数	

材料・調味料

使用量

Huile de Negi(400g)

Negi (日本葱 端材を使用) 葱	400	g
épinard ほうれん草	200	g
huile d'olive オリーブオイル	500	cc
Décor		
poireau ポワロー	20	g
huile de Negi 葱油	適量	

西洋料理

献立名

Poulet basquaise

若鶏のバスク風煮込み

番号

分量

特別講義 西洋

NO.1

5人分

材料・調味料	使用量	
Poulet basquaise		
cuisse de poulet (150~170g) 鶏もも肉	300	g
poitrine de poulet 鶏むね肉	300	g
sel 塩	適量	
poivre noir 黒胡椒	適量	
tomate (120g) トマト	360	g
ail ニンニク	50	g
oignon タマネギ	200	g
céler セロリ	60	g
poivron rouge 赤パプリカ	100	g
poivron jaune 黄色パプリカ	80	g
jus de tomate トマトジュース	40	cc
tomato concentré トマトペースト	70	cc
piment d'espelette エスプレット唐辛子	適量	
fond blanc volaille ブイヨン	150	cc
vin blanc 白ワイン	50	cc
poudre de poivron fumé パプリカパウダー	適量	
Poulet sauté		
poitrine de poulet 鶏むね肉	300	g
huile d'olive オリーブオイル	適量	
sel 塩	適量	
poivre noir 黒胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
Beurre de poivron		
beurre バター	200	g
poudre de poivron rouge パプリカパウダー		
chapelure(pain français) パン粉	125	g
raifort レフォール	100	g
parmesan パルメザン	25	g
carotte 人参	20	g
poudre de cumin クミンパウダー	5	g
poudre de coriandre コリアンダーパウダー	5	g
Décor		
persil パセリ	適量	
vin blanc 白ワイン	15	cc
EX huile d'olive エクストラヴァージンオイル	適量	

西洋

特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 西洋 NO.2	仔羊のカツレツ ボスカイオーラ ロマノフ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	ラ・ベツトラ・ダ・オチアイ オーナーシェフ 落合 務 先生

目的

- ・ パスタを茹でる時の塩分濃度とアルデンテに茹で上げる時間の目安を覚える。
- ・ 仔羊のカツレツの焼き方と火加減を覚える。
- ・ メレンゲと生クリームホイップの立て方を覚える。

ポイント

- ・ パスタ自体にも味を付けるため塩分濃度は1～5%にする。
- ・ パスタのソースが仕上がってからパスタを茹で始める。
- ・ 仔羊は表面は強火で色をつけ裏返したら弱火で火を入れる。
- ・ メレンゲはしっかりと立てる。

教育到達点

- ・ パスタを茹でる時の塩分濃度を覚える。
- ・ 仔羊の掃除の仕方を覚える。

評価の目安と方法

- ・ パスタを茹でる時のお湯の塩分濃度がきちんとできている。
- ・ パスタを茹でる時のタイミングが大丈夫である。
- ・ メレンゲをしっかりと立てている。
- ・ 仔羊の焼き加減がきちんとできている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名
Costoletta d'agnello con la mozzarella 仔羊のカツレツ モッツアレラチーズのせ

番号	分量
特別講義 西洋 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
costoletta d'agnello 骨付き仔羊のロース肉	5	本
acciuga アンチョビ	2	枚
mozzarella モッツアレラチーズ	1/2	pc
limone レモン	1	個
uova sbattute 溶き卵	適量	
farina forte 強力粉	適量	
pangrattato パン粉	適量	
olio d'oliva オリーブオイル	40	cc
sale・pepe 塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	

献立名
Spaghetti alla Boscaiola ボスカイオーラ

番号	分量
特別講義 西洋 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
spaghetti スパゲティーニ	350	g
tonno alalunga ツナ缶	2	缶
prugnolo シメジ	2	pc
cipolla オニオン	1	個
olive nere 黒オリーブ	16	粒
olive dolci オリーブ	16	粒
pomodoro ホールトマト缶	700	g

材料・調味料	使用量	
prezzemolo イタリアンパセリ	適量	
aglio ニンニク	2	片
peperoncino 赤唐辛子	1	粒
olio extravergine d'oliva エキストラバージンオリーブオイル	30	cc
sale・pepe 塩・胡椒	適量	

献立名
Romanof ロマノフ

番号	分量
特別講義 西洋 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
uova タマゴ	2	個
mascarpone マスカルポーネ	100	g
panna 生クリーム	300	cc
fragole イチゴ	1	pc
zucchero semolato グラニュー糖	40	g
cacao ココアパウダー	適量	

材料・調味料	使用量	

日本

特別講義

教育内容

献立

特別講義 日本

NO.1

揚物

炊合せ

お造り

時間数

1回

3時間

授業の方法

講義・実習

担当者名

東京会館『八千代』総料理長 鈴木 直登 先生

目的

- ・ 煮物の基本的な作り方、味の付け方を学ぶ。
- ・ 食材の特性に合った、油の温度設定を理解する。
- ・ 魚を姿造りにする方法を知る。

ポイント

- ・ 素材にあった調味料の使い方。
- ・ 煮すぎないことと揚げすぎないこと。
- ・ 包丁の管理と扱い方。

教育到達点

- ・ 日本料理の文化や特徴を理解する。
- ・ 素材の特性を活かした調理法を身につける。
- ・ 煮汁の量や調味料などの適量を学ぶ。

評価の目安と方法

- ・ 器に合う大きさや形で素材を扱えているか。
- ・ 味付けが整っているか。
- ・ 適切な温度できれいに揚げ物ができているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・講義ノート・筆記用具・試食セット

献立名	
揚物 海老しんじょ 網笠椎茸 獅子唐	

番号	分量
特別講義 日本 NO.1	4人分

材料・調味料	使用量	
海老	8	尾
はんぺん	1/2	枚
卵黄	2	ヶ
玉葱みじん	2	大さじ
椎茸	4	ヶ
獅子唐	4	ヶ

材料・調味料	使用量	

献立名	
炊合せ 茶巾包み 菊花 旬菊菜	

番号	分量
特別講義 日本 NO.1	4人分

材料・調味料	使用量	
油揚げ	2	枚
人参千切り	20	g
牛蒡	10	g
百合根	4	片
湿地茸	8	本
豆腐	1/2	丁
菊花	4	輪

材料・調味料	使用量	
旬菊菜	1/2	束

献立名	
お造り 小鯛姿造り 妻種々 山葵	

番号	分量
特別講義 日本 NO.1	デモのみ

材料・調味料	使用量	
小鯛	250	g
大根	少々	
人参	少々	
山葵	少々	

材料・調味料	使用量	

日本料理

日本

特別講義

教育内容

献立

特別講義 日本

NO.2

御節料理

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

人形町 すき焼き割烹 日山 小林 浩 先生

目的

- ・御節の意味、しきたり等を学びながら調理する。
- ・重箱の盛り付ける順番、盛り付け方。
- ・長期保存に適した下処理、下ごしらえ。

ポイント

- ・桂剥きを長く、薄く、真っ直ぐむく。
- ・甘酢漬けは下漬け、本漬けを行い保存を良くする。
- ・金団の練り込み前の下処理をしっかり行う。
- ・松風は、挽肉を半分火を入れ仕上げる。
- ・鰯照り焼きの照り加減、焼き加減。
- ・盛り付けの重要性。

教育到達点

- ・かいしきの意味を理解しバランス良く盛り付けができる。
- ・練り仕事の火加減、練り加減。
- ・焼物の火加減、火の通し加減。
- ・タレの煮詰め加減。

評価の目安と方法

- ・野菜の切り方、むき方が一定している。
- ・火に使われるのではなく火を使いこなしている。
- ・蒸す、焼く、煮詰める等の1番良い状態を見極められる。
- ・美しい盛り付けができている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・講義ノート・筆記用具・試食セット

献立名

御節料理

番号

特別講義 日本
NO.2

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
蟹奉書巻		
蟹蒲鉾	2	本
大根	8.5	cm
生姜	50	g
甘酢		
菊花大根		
奉書巻の大根の芯		
鷹の爪	1	本
甘酢		
菊の葉		
紅白膾		
奉書巻の大根残り		
人参	1/10	個
柚子	1/4	個
甘酢		
(甘酢)		
酢1升 味醂1升 砂糖1kg 鷹の爪1本		
叩き牛蒡		
牛蒡	15	cm
甘酢	1/10	個
(叩き牛蒡の胡麻ダレ)		
玉味噌50g あたり胡麻大1 ぼん酢大2		
梅肉1/2杯 濃口少々 薄口少々 ラー油少々		
みがき胡麻大1		
栗金団		
さつま芋	400	g
栗蜜煮	1人1	個

材料・調味料	使用量	
栗の密	2	大さじ
梔子	1	個
水飴	20	g
明晩		
塩		
(砂糖は皮を剥いたさつま芋の1/2量)		
松風		
鶏挽肉	200	g
卵	2	個
おろし生姜	少々	
酒	50	cc
砂糖	3	大さじ
醤油	2	大さじ
卵黄	1	個分
けしの実	1.5	大さじ
鰯照焼		
鰯(60g)	1人1	枚
(照り焼きダレ)		
味噌1升 濃口1升 砂糖200g はちみつ250g		
(玉味噌)		
西京味噌(漉し)2kg 卵黄8個分 砂糖200g		
味醂270cc 酒180cc		
(ぼん酢)		
橙の絞り汁2升 濃口2升 たまり醤油180cc		
レモンの絞り汁2個 味醂1200cc		
利尻昆布80g 鰹節100g		

中国

特別講義

教育内容

献立

特別講義 中国

NO.1

紅焼扒翅

清蒸麻花鮮魚

紅焼茄子

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

ホテルニューオータニ『大観苑』料理長 黒岩 利夫 先生

目的

- ・フカヒレの戻し方
- ・魚（鯛）のおろし方
- ・茄子の切り方（目の入れ方）

ポイント

- ・フカヒレの戻し方、煮込み方法を理解する。
- ・魚の構造を理解し、きれいにおろす。
- ・鯛を細く切り、下味して三つ編みする。
- ・茄子に等間隔で格子状に切れ目を入れる。
- ・高温で油通ししてから煮込む。

教育到達点

- ・魚がきれいにおろせている。
- ・鯛に適度な下味をしてきれいに三つ編み出来ている。
- ・茄子の目入れがきれいに出来ている。
- ・油通しが適切な温度で出来ている。

評価の目安と方法

- ・骨に身が少なくきれいに三枚おろし出来ているか。
- ・鯛に適度な下味をしてきれいに三つ編み出来ているか。
- ・茄子の目入れがきれいに出来ているか。
- ・油通しが適切な温度で出来ているか。

持ち物に関する注意事項

- ・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

中国

特別講義

教育内容

献立

特別講義 中国

NO.2

陳麻婆豆腐

干焼蝦仁

干貝白菜猪肉

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

四川飯店グループ 会長 陳 建一先生

目的

- ・ 炸醬（ひき肉）の作り方
- ・ 豆腐の処理法
- ・ 海老の下処理
- ・ 白菜の煮込み方

ポイント

- ・ 鶏モモの上奨（下味）
- ・ 鶏モモの火の入れ方
- ・ 海老は塩と片栗粉で洗う。油通しで火を入れすぎない。
- ・ 白菜はひたひたのスープを入れ、ボールで蓋をして蒸し煮する。

教育到達点

- ・ 鶏モモの上奨が適切にされている。
- ・ 鶏モモに火を入れる
- ・ 海老を適切に処理できる。
- ・ スープの量、煮込み時間など見ながら煮込む。

評価の目安と方法

- ・ 鶏モモの下味が適切にされているか
- ・ 鶏モモの火入れがきれいにできているか
- ・ 海老の処理が適切か。仕上がり時に火を通しすぎていないか。
- ・ 白菜を柔らかくスープの量も適切に煮込むことが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

製菓

特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 製菓 NO.1	ノスタルジー

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	ザ・プリンス・パークタワー東京 製菓総料理長 内藤 武志 先生

目的

- ・ 外食産業の第一線で活躍するシェフパティシエの技術、知識を受け、ラウンドケーキを作成し、理解する。
- ・ 飴細工の用途とその製法、テクニックを観察する。

ポイント

- ・ 生地 パートダイヤモンドの伸ばし方 メレンゲの製法について 粉を合わせるタイミングを学ぶ。
- ・ クレームブリュレキャラメルマロン…アングレーズの仕込み方。煮上がりのタイミング。
- ・ ムースフロマーシュカシス…生クリームとカシスピューレを合わせる温度とタイミング。
- ・ ゼラチンの混ぜ方。

教育到達点

- ・ メレンゲはしっかりと立てて、粉と合わせるタイミングをしっかりと覚える。
- ・ ムースはクリームとピューレを分離することなく合わせられる。
- ・ 仕上がりがきれいな層となって表れている。

評価の目安と方法

- ・ 肌理の細かいメレンゲを作ることができた。
- ・ 生クリームとピューレを合わせるときのタイミングを理解している。
- ・ 外部講師の話を真摯に聞いていた。

持ち物に関する注意事項

- ・ ノートの整理・包丁セットの管理

献立名

Nostalgie

ノスタルジー

番号

特別講義 製菓

NO.1

分量

5人分

材料・調味料

使用量

ビスキーアマンド

pate d'amande cru ローマジパン	45	g
œufs 全卵	23	g
jaune d'œufs 卵黄	23	g
sucre semoule グラニュー糖	32	g
blanc d'œufs 卵白	34	g
farine 薄力粉	23	g
beurre バター	12	g
amande アーモンドダイス	13	g

ブリュレキャラメルマロン

sucre semoule グラニュー糖	35	g
crème 生クリーム	63	g
lait 牛乳	54	cc
crème de marron マロンクリーム	18	g
jaune d'œufs 卵黄	40	g
sel 塩	0.6	g
gelatine ゼラチン	3.4	g
marron confits マロンコンフィ	26	g

材料・調味料

使用量

ムースフロマージュカシス

jaune d'œufs 卵黄	16	g
sucre semoule グラニュー糖	39	g
lait 牛乳	63	cc
gelatine ゼラチン	9	g
crème fromage クリームチーズ	188	g
crème 生クリーム	150	g
purre de cassis カシスピューレ	45	g

メレンゲイタリアン

blanc d'œufs 卵白	90	g
trehalose トレハロース	10	g
sucre semoule グラニュー糖	95	g

製菓・製パン

製菓

特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 製菓 NO.2	ライスクリスピーチョコレートムース

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	グランドハイアット東京 ペストリーシェフ 金子 浩 先生

目的

- ・ 外食産業の第一線で活躍しているシェフパティシエの技術、知識を受け、ラウンドケーキを作成し、理解する。
- ・ 飴細工の用途とその製法、テクニックを観察する。

ポイント

- ・ パートダイヤモンドは卵を少しずつ入れて混ぜてダマを作らないようにクリーム状にする。
- ・ アングレーズの仕込み方、煮上がりの温度、タイミングを見極める。
- ・ ムースはチョコレートアングレーズと立てた生クリームの合わせ方に注意。

教育到達点

- ・ 生地が手順通り合わせることができて、天板に平均に伸せる。
- ・ ムースはアングレーズの火の入れ方のタイミングが理解できる。
- ・ チョコレートアングレーズと立てた生クリームをきれいに混ぜることができる。

評価の目安と方法

- ・ 生地はメレンゲがしっかり立てられる。粉を少しずつ入れながら全体が均一に混ぜられる。
- ・ ムースのアングレーズが炊けること、立てた生クリームをアングレーズと合わせられる。
- ・ ムースをセルクルに隙間なくきれいに流せる。

持ち物に関する注意事項

作り方、ポイントをしっかり実習ノートに書く。調理道具は常に衛生を保つ。

献立名

ライスクリスピーチョコレートムース

番号

分量

特別講義 製菓

NO.2

5人分

材料・調味料	使用量	
ビスキュイ・サッシェ		
pate d'amande cru ローマジパン	94	g
sucre glace 粉糖	27	g
jaune d'œufs 卵黄	42	g
œufs 全卵	24	g
farine 薄力粉	21	g
poudre de cacao ココア	21	g
blanc d'œufs 卵白	63	g
sucre semoule グラニュー糖	34	g
ライスクリスピー		
riz soufflé ライスクリスピー	30	g
chocolat チョコレート	24	g
praline noisette プラリネノワゼット	43	g

材料・調味料	使用量	
ムースショコラ		
lait 牛乳	28	g
crème 生クリーム	28	g
jaune d'œufs 卵黄	15	g
sucre semoule グラニュー糖	15	g
chocolat チョコレート	126	g
crème 生クリーム	200	g
gelatine ゼラチン	4	g
débris de framboises congelées 冷凍フランボワーズ	30	g
仕上げ		
glacage グラサージュ	適量	
nappage miroir ナバージュミロワール	適量	
framboise フランボワーズ	適量	

第5章

テーブルマナー 卒業制作・学園祭運営



<p>教育形態</p> <p>テーブルマナー</p>	<p>教育内容</p> <p>ホテル宴会場にてフレンチのコース料理を実際に食べながらテーブルマナーを学ぶ。</p>	
<p>会場及び担当講師</p>		
<p>いずれかで実施</p>		
<p>ホテル椿山荘東京 宴会場</p>	<p>ホテルメトロポリタン 宴会場</p>	
<p>宴会担当 サービス</p>	<p>宴会担当 サービス</p>	
<p>教育到達点</p>		
<p>正餐形式においてのマナーを実際の食事を通して修得する。この経験によりサービスの仕方にも意識を向けることを目的とする。</p>		
<p>評価の目安と方法</p>	<p>出席、受講態度が評価となる。</p>	

教育形態	教育内容
卒業作品制作（調理師科）	西洋料理・日本料理・中国料理・製菓製パン

授業の方法	時間数	担当者名
実習	40時間	実習課 各料理セクション 担当職員

西洋料理	教育内容
	実習の中で習得した技術を応用し、料理を展示作品にする。
	教育目標
	レシピの作成（材料、仕込み、仕上げ、盛り付け）までをきちんと考え作成する。 プロの料理人になるという自覚を持たせる。
	教育到達点
	実習、専攻別実習で学んだフルコースを考え、皿盛り、プラッター盛りをバランスよくディスプレイする。
	評価の方法と目安
	食材を無駄なく使用している。バランスよくメニューを作成している。正しい調理法を理解している。

日本料理	教育内容
	実習の中で習得した技術を応用し、料理を展示作品にする。
	教育目標
	入学からの授業の集大成として献立作成から和食のコースに準じた作品の制作及びディスプレイの制作。
	教育到達点
	制作期間内に班員が力を合わせて一つの作品を作り上げる。
	評価の方法と目安
	各賞受賞による評価。

中国料理	教育内容
	実習の中で習得した技術を応用し、料理を展示作品にする。
	教育目標
	素材選び、下処理からレシピの作成、料理の仕上げに至るまでの工程を習得させ、料理の人プロとなる意識をさせる。
	教育到達点
	専攻別実習で学んだ前菜からデザートまでの組み合わせが菜目ごとに理解できる。
	評価の方法と目安
	素材による調理工程が正しく理解できている。料理内容や調味料の扱い方を正しく理解できている。

製菓製パン	教育内容
	マジパン細工
	教育目標
	学園祭卒業作品として1人1台のマジパン細工を制作することにより、工芸技法の技術を体得する。
	教育到達点
	マジパンの特性を生かして、手作りで土台や各自のテーマに乗った作品を仕上げる。
	評価の方法と目安
	各自が決めたテーマが一つの作品として、全体がまとまっている。細かい部分にまでこだわりを持って作っている。

教育形態	教育内容
学園祭運営 (高度調理経営科・高度調理製菓科)	西洋料理・日本料理・中国料理・製菓製パン

授業の方法	時間数	担当者名
実習	16時間	実習課 各料理セクション 担当職員

教育内容
学園祭に於いて各模擬店で提供される料理の仕込み及び当日の運営。
教育目標
仕込みから調理サービス店舗運営まで一連の流れを学ぶ。
教育到達点
お客様から対価を得る調理サービスをすることにより、調理師の職業性を理解する。
評価の方法と目安
衛生的で商品価値のある料理提供。お客様からの評価。

第6章

[実技試験対策]



教育形態	教育内容
実技試験対策	西洋料理・日本料理・中国料理・製菓

授業の方法		教育目標
講義・実習		調理師としての基本技術・時間管理・衛生観念・礼節を習得できているかを試験の形式に沿って自他共に確認をする。
時間数	担当者名	
8回	24時間	
		実習課担当職員

教育手法	
西洋料理／日本料理／中国料理／製菓	
西洋料理	〈前期〉シャトー剥き 〈後期〉オムレツ
日本料理	〈前期〉桂むき 〈後期〉鱻の三枚おろし
中国料理	〈前期〉胡瓜の削ぎ切り 〈後期〉薄焼き卵
製菓	〈前期〉クリーム絞り 〈後期〉オレンジのカルチェ

教育到達点
各セクションの課題が100点の評価を受け、衛生面、礼節、姿勢が調理師としての基準に達している。

評価の目安と方法	衛生、時間、手順、課題達成、礼節など実技試験の評価基準に沿って評価する。
----------	--------------------------------------

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
B	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
C	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき

教育内容
献立
シャトー剥き
オムレツ

時間数	授業の方法	担当者名
2回 6時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・実技試験に向けてシャトー剥きの反復練習。
- ・シャトー剥きのやり方、剥き上がりの確認。

ポイント

- ・じゃが芋は1回で剥けることと、6等分した芋を同じ大きさに剥き上げること。
- ・剥き上がりのじゃが芋の形を覚えてもらい、出来上がりの形を想像しながら剥くようにする。

教育到達点

- ・シャトー剥きは5cmで切り揃え、剥き上がりも同じ大きさになる。

評価の目安と方法

- ・6等分したじゃが芋が5cmかつ、同じ大きさになっている。
- ・卵の形で1回で剥き上げている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育形態	教育内容
実技試験(前期・後期)	西洋料理

内容	
前期	シャトー剥き 10分
後期	オムレツ 10分

教育到達点	
前期	10分間でじゃが芋1個分のシャトー剥きができる。
後期	木の葉型で表面に焼き色がつかないように焼ける。 半熟に柔らかく焼ける。

評価の目安と方法	前期	A	途中で途切れることがなく、既定の大きさと形に剥ける。
		B	概ね既定の大きさ、形に剥けているが、一部既定を満たしていないものがある。
		C	剥き方は理解できているが、大きさや形など既定を満たせていないものがある。
		D	衛生観念が身につけていない、試験を受ける準備が整っていない及び時間内に既定の作業が終了していない場合。
	後期	A	オムレツが半熟・木の葉型に焼け、焼き色がついていない。
		B	概ねオムレツの規定を満たしているが、一部規定を満たしていないものがある。
		C	作り方は理解できているが、形や焼き色、固さが不安定である。
		D	衛生観念が身につけていない、試験を受ける準備が整っていない及び時間内に既定の作業が終了していない場合。

日本

試験対策

教育内容

献立

桂むき

鱈三枚おろし

時間数

授業の方法

担当者名

2回

6時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

〈前期〉

・野菜の基本切りである桂むきを習得する。

〈後期〉

・鱈のおろし方である三枚おろしを習得する。

ポイント

〈前期〉

・包丁の動かし方。

・大根の見る場所。

・大根を回すタイミング。

〈後期〉

・水洗い作業。

・包丁を手際良く動かす。

・清潔を第一とした作業。

教育到達点

〈前期〉

・薄く、長く、まっすぐに剥く。俎板一往復（1.2m）を切らずに剥く。

〈後期〉

・骨に身を残さずに時間内におろし上げる。

評価の目安と方法

・できたものが合格基準に到達されていること。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育形態	教育内容
実技試験(前期・後期)	日本料理

内容	
前期	桂むき及び横けん 10分
後期	鰯の三枚おろし 15分

教育到達点	
前期	薄く、長く、まっすぐに剥く。俎板一往復（1.2m）を切らずに剥く。
後期	骨に身を残さずに時間内におろし上げる。

評価の目安と方法	前期	A	薄く、長く、まっすぐに1.2m以上剥き上げる。
		B	1m位の長さを切れずに剥く。
		C	50cm位の長さを切れずに剥く。
		D	衛生観念が身につけていない、試験を受ける準備が整っていない及び時間内に既定の作業が終了していない場合。
	後期	A	内臓をきれいに取り除き、手際良くきれいにおろす。
		B	骨に身残りが多少ある。
		C	三枚におろした身を調理として使える状態にできているか。
		D	内臓残り、骨の処理ができず、時間内に終わらない。

教育内容

献立

胡瓜の削ぎ切り

薄焼き卵

時間数		授業の方法	担当者名
2回	6時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

〈前期〉

- ・ 胡瓜の削ぎ切りを覚える。

〈後期〉

- ・ 卵を焼くための適正な温度を覚える。
- ・ 卵の焼き加減を覚える。

ポイント

〈前期〉

- ・ 胡瓜の削ぎ切りを覚える。

〈後期〉

- ・ 鍋の扱い方。
- ・ 卵の攪拌方法。
- ・ 卵を入れる時の温度。
- ・ 卵を破らないようにする。

教育到達点

〈前期〉

- ・ 胡瓜3等分ができている。

〈後期〉

- ・ 丸く焼く。
- ・ 色がつかず焼きあがる。
- ・ 破らずにできる。

評価の目安と方法

- ・ 器具を正確に扱うことができる。
- ・ できたものが合格基準に到達されていること。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育形態	教育内容
実技試験(前期・後期)	中国料理

内容	
前期	基本の切り方（糸）胡瓜 10分
後期	薄焼き卵 1枚（片付け含） 10分

教育到達点	
前期	胡瓜1本の3等分ができていて太さ2mmに切り揃えられている。
後期	焦がすことなく直径25cm以上で丸くできている。

評価の目安と方法	前期	A	胡瓜3等分ができています。 概ね80%以上が切り揃えられている。
		B	胡瓜3等分ができています。 概ね70%以上が切り揃えられている。
		C	胡瓜3等分ができています。 概ね60%以上が切り揃えられている。
		D	衛生観念が身につけていない、試験を受ける準備が整っていない及び時間内に既定の作業が終了していない場合。
	後期	A	焼きすぎしていない。大きさが充分に取れており円になっている。
		B	焼きすぎしていない。大きさが充分に取れているが、少し丸くなっていない。
		C	焼きすぎしていない。大きさが少し足りておらず、少し丸くなっていない。
		D	焦げている。 衛生観念が身につけていない、試験を受ける準備が整っていない及び時間内に既定の作業が終了していない場合。

教育内容
献立
クリームの絞り
オレンジのカルチェ

時間数	授業の方法	担当者名
2回 6時間	講義・実習	実習課製菓担当職員

目的

- ・実技試験に向けての実習を行い、本番に向けて最終的に指導を受けながらトレーニングする。

ポイント

〈前期〉

- ・正しい姿勢で絞りの練習を繰り返し体に覚えこませる。

〈後期〉

- ・ペティナイフをよく研いでおく。オレンジの果肉の大きさを計り、面に沿ってナイフを入れていく。

教育到達点

〈前期〉

- ・口金の入った絞り袋を使って、クリームの絞りが、ローズ、シェル共に10ヶ同じように絞れる。

〈後期〉

- ・ペティナイフを使って、オレンジの皮をむいて果肉を取り出し、皿の上にきれいに盛り付けられる。

評価の目安と方法

- ・器具を正確に扱うことができる。
- ・できたものが合格基準に到達されている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース・試食セット・講義ノート

教育形態	教育内容
実技試験(前期・後期)	製菓

内容	
前期	クリーム絞り（ローズ絞り、シェル絞り）
後期	オレンジのカルチェ（オレンジ1個の房取りと皿の盛り付け）

教育到達点	
前期	口金が入った絞り袋を使ってクリーム絞りが、ローズ、シェル共に10ヶ同じように絞れる。
後期	ペティナイフを使ってオレンジの皮をむいて果肉を取り出し皿の上にきれいに盛り付けられる。

評価の目安と方法	前期	A	絞りの基本ができており、同じように美しく絞れる。
		B	均一に絞られている。
		C	形、大きさにばらつきは有るが基本通り絞れる。
		D	制限時間内に終わらず、絞りの基本形になっていない。
	後期	A	果肉がきれいで皿に美しく盛り付けられている。
		B	果肉の房取りが甘皮を残さずきれいにできる。
		C	房取りはできているが、形にムラが残る。
		D	制限時間内に終わらず果肉も形が悪い。

第7章

[西洋料理実習理論1・2]
[西洋料理実習1・2]



履修コース
高度調理経営科 西洋料理専攻

教育形態 高度調理技術実習	教育内容 西洋料理実習理論1・2 西洋料理実習1・2
------------------	-------------------------------

授業の方法 講義・実習	教育目標
時間数 15回	基礎・基本を反復練習することでしっかりとした技術を修得し、また、基本技術を用いた献立の調理を通して西洋料理の歴史・食材の特性などの理解を深め、自信と共に2年次開講の西洋料理実習理論及び西洋料理実習のより専門的な知識・技術のベースを築く。
理論15時間 実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
飯尾 哲司	ホテルやレストランの料理長などを歴任
深澤 真一	ホテルにて調理業務に従事
佐藤 洋行	フレンチレストラン調理業務に従事
杉山 絢音	菓子製造販売業にて菓子製造に従事

教育手法			
1回	賞味会について / 包丁研ぎ	9回	カレイのおろし方 / カレイのフィレのポッシュソースヴァンプラン
2回	包丁研ぎ / 野菜の切り方 / コールスロー ボンヌフ アッシュェ ジュリエンヌ	10回	カナール アラ オランジュ / ムール貝のブルーテ パセリ風味
3回	野菜の切り方 短冊切り / アリュメット・ ブリュノワーズ / 野菜のミルフィーユ	11回	若鶏のおろし方 / 若鶏のソテー プロバンス風
4回	シャトー剥き	12回	仔牛ロースの包み焼き / ジャガイモのニョッキ
5回	若鶏のソテー ブルゴーニュ風 / カリフラワーのスープ	13回	若鶏のおろし方 / 若鶏のソテー ルイゼット風
6回	シャリアピン ステーキ / クレーム ド シャンピニオン カプチーノ仕立て	14回	ブイヤベース / アボカドとトマトのサラダ
7回	ポークソテー 赤ワインソース	15回	舌平目のおろし方 / インボルティーニ
8回	魚のおろし / イサキのムニエル ブールノワゼット ケッパー風味		

教育到達点
基本の包丁技術を修得する。 西洋料理で扱う食材の特性や扱い方が理解できている。 ジビエ料理について理解できる。

評価の目安と方法	出席・授業態度で評価する。
----------	---------------

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	賞味会について 包丁研ぎ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・2年次の賞味会について事前に説明し、理解を深める。
- ・メニュー作成について。
- ・ペティーナイフ、フレンチナイフを研ぎあげる。

ポイント

- ・賞味会の目的などを理解させる。
- ・メニュー作成において、フランス料理、イタリア料理のコースの流れについて説明をする。
- ・コースの金額設定に対しての原価を説明する。
- ・砥石に45度の角度に当て、隙間を開けて研ぐ。

教育到達点

- ・賞味会の目的などを理解する。
- ・メニュー作成において、コースの流れや原価などを理解する。
- ・包丁が、きれいに研ぎ上げることができる。

評価の目安と方法

- ・2年次の賞味会に活かす。
- ・包丁を研ぐ前と、研いだ後を本人に理解させる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁セット
- ・講義ノート

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・包丁の筋引きと骨すきを、研ぎあげる。
- ・野菜の切り方（コールスロー ポンヌフ アッシェ ジュリエンヌ）を理解する。

ポイント

- ・包丁の傾ける角度を守りながら研ぐ。
- ・コールスローは、一定の厚さに切りそろえる。
- ・ポンヌフは、5cmの長さで1cmの幅で切りそろえる。
- ・アッシェは、均一の細かさに切りそろえる。
- ・ジュリエンヌは、一定の細さに切りそろえる。

教育到達点

- ・包丁の刃先を触り、研げているか確認をする。
- ・コールスローは、一定の厚さに切りそろえられる。
- ・ポンヌフは、5cmの長さで1cmの幅で切りそろえられる。
- ・アッシェは、均一の細かさに切りそろえられる。
- ・ジュリエンヌは、一定の細さに切りそろえられる。

評価の目安と方法

- ・職員が、研ぎ上げられているか最終確認をする。
- ・コールスローは、一定の厚さに切りそろえる。
- ・ポンヌフは、5cmの長さで1cmの幅で切りそろえる。
- ・アッシェは、均一の細かさに切りそろえる。
- ・ジュリエンヌは、一定の細さに切りそろえる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース ・ 試食セット ・ 講義ノート

献立名

Coleslaw Pont-neuf Hacher Julienne

コールスロー ポンヌフ アッシュェ ジュリエンヌ

番号

高度調理経営科
西洋料理

NO.2

分量

4人分

材料・調味料	使用量	
chou キャベツ	小1	個
pomme de terre ジャガイモ	8	個
oignon 玉ねぎ	8	個
carotte 人参	4	本
jambon スライスハム	3	枚
mayonnaise マヨネーズ	100	g

材料・調味料	使用量	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	野菜の切り方/短冊切り/アリュメット・ブリュノワーズ 野菜のミルフィーユ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・西洋料理の基本的な切り方。 ・まな板を使用する際の衛生観念。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・西洋料理の切り方の名称を覚えてもらう。 ・野菜のゆで方、冷やし方を覚えてもらう。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・野菜が形よく切り揃えられているか。 ・まな板の上が常にきれいになっているか。 ・使う器具類が衛生的か。 	

評価の目安と方法	食材が切り揃えできている。 材料の火の入れ方ができている。 盛り付け、味付けが整っている。
----------	---

持ち物に関する注意事項
・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート

献立名

Millefeuille des légumes

野菜のミルフィーユ

番号

高度調理経営科
西洋料理

NO.3

分量

4人分

材料・調味料	使用量	
poivron rouge 赤ピーマン	1/4	個
poivron jaune 黄ピーマン	1/4	個
okura オクラ	4	本
carotte 人参	1	本
concombre きゅうり	1	本
brocoli ブロッコリー	1/4	個
chou-fleur カリフラワー	1/4	個
avocat アボガド	1/2	個
crabe 蟹	4	本
cerfeuil セルフィーユ	2	枝
bouillon de légumes 野菜のブイヨン	200	cc
gélatine ゼラチン	6	g

材料・調味料	使用量	
tomate トマト	1	個
jus d'orange オレンジジュース	30	cc
vinaigre de xérès シェリーヴィネガー	10	cc
tomate concentré トマトペースト	10	g
cayenne カイエーンペッパー	適量	
sucre 砂糖	適量	
sel・poivre 塩・胡椒	適量	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	シャトー剥き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・シャトー剥きができるようになる。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・5cmに切れるように、自分の指で5cmを測り切る。 ・平行に切れるように、まな板の側面に対して平行にし垂直に置く。 ・すべて分割するときに、同じ大きさに切り分けるようにする。 ・食材の持ち方、親指と中指で持ち、人差し指を添える。 ・卵の反りと同じように剥きあげる。 ・すべて同じ大きさに、剥きあげる。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・5cmに切ることができる。 ・平行に切ることができる。 ・分割したものが、同じ大きさになっている。 ・卵と同じカーブで剥くことができる。 ・すべて、同じ大きさに剥くことができる。

評価の目安と方法
<ul style="list-style-type: none"> ・5cmに切れている。 ・すべて同じ大きさ、長さに分割できている。 ・すべて同じ大きさ、形に剥きあげることができる。

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	若鶏のソテー ブルゴーニュ風

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ 鶏モモ肉の掃除の仕方。
- ・ ブルゴーニュ風の煮込み料理を覚える。
- ・ 野菜の下処理の仕方を覚える。
- ・ ポターージュについて。

ポイント

- ・ 鶏モモ肉は骨に沿って包丁を入れる。
- ・ 赤ワインはしっかりと煮詰め、甘みとコクを出す。
- ・ メークイーン、カリフラワーの芯を弱火で煮て、ピューレにした物をポターージュに入れ濃度を出す。

教育到達点

- ・ 鶏モモ肉の掃除の仕方を覚える。
- ・ ソースの濃度が丁度良くできている。
- ・ ポターージュの濃度が整っている。

評価の目安と方法

- ・ 鶏モモ肉は骨に身が残っていないか。
- ・ ソースは濃度、味が整っているか。
- ・ ポターージュは仕上がりが白く、濃度、味が整っている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース
- ・ 試食セット
- ・ 講義ノート

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	シャリアピン ステーキ クレーム ド シャンピニオン カプチーノ仕立て

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ランプ肉をやわらかくする方法を理解する。
- ・薄い肉の焼き方を理解する。
- ・キノコの炒め方を理解する。
- ・バーミックスの使い方を理解する。

ポイント

- ・ランプ肉をやわらかくするために、肉を叩き玉葱のすりおろしに漬け込む。
- ・薄い肉を焼くために、フライパンを十分に熱する。
- ・キノコの水分が抜けるまで十分炒める。
- ・バーミックスを使い、泡立てる。

教育到達点

- ・ランプ肉をやわらかくするために、肉を叩き玉葱のすりおろしに漬け込むことを理解する。
- ・きれいな焼き色が付いていて、ミディアムで焼き上げることができる。
- ・キノコを焦がさずに、水分を抜くように炒めることができる。
- ・バーミックスを使い、ふんわりときめ細かい泡ができる。

評価の目安と方法

- ・きれいな焼き色が付いていて、ミディアムで焼き上げられている。
- ・キノコを焦がさずに、水分を抜くように炒めることができている。
- ・バーミックスを使い、ふんわりときめ細かい泡ができている。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース
- ・試食セット
- ・講義ノート

献立名

Bifteck à la Chaliapin

シャリアピンステーキ

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理**NO.6**

4人分

材料・調味料	使用量	
romsteck 牛ランプ	150×4	g
oignon 玉葱 (マリネ用)	3	個
oignon 玉葱 (炒め用)	3	個
persil パセリ	適量	
beurre バター	100	g
huile de salade サラダ油	30	cc
beurre バター	適量	
sel·poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
pomme de terre ジャガイモ	2	個
beurre バター	30	g
cresson クレソン	1/2	束

献立名

**Crème de champignon
au capuccino**

クレーム ド シャンピニオン カプチーノ仕立て

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理**NO.6**

4人分

材料・調味料	使用量	
champignon マッシュルーム	1	pc
simeji シメジ	1/2	pc
sitake シイタケ	2	個
madère マデラ酒	30	cc
bouillon ブイヨン	70	cc

材料・調味料	使用量	
bouillon ブイヨン	150	cc
lait 牛乳	250	cc
crème 生クリーム	100	cc

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	ポークソテー 赤ワインソース

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・イベリコ豚の種類について学ぶ。 ・赤ワインソースの作り方。 ・ベシャメルソースの作り方。 ・豚の焼き上がりを理解する。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・赤ワインはよく煮詰め、甘み、コクを出す。 ・ベシャメルソースの小麦粉は焦がさないように弱火で炒める。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・赤ワインソースは味、濃度が丁度良く仕上げられている。 ・ベシャメルソースは色が付いてなく、ダマができていない。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ソースの煮詰め具合、味が整っている。 ・豚の焼き上がりがわかる。
----------	--

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート 	

献立名

Côtes de Porc Sauté Sauce Vin Rouge

ポークソテー 赤ワインソース

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理

4人分

NO.7

材料・調味料	使用量	
côtes de porc 豚ロース	1人×120	g
mignonette ミニヨネット	適量	
farine 小麦粉	適量	
beurre バター	40	g
huile d'olive オリーブオイル	適量	
sel·poivre 塩・胡椒		
Sauce Vin rouge ソース ヴァンルージュ		
sauce vin rouge 赤ワイン	80	cc
vin de porto 赤ポートワイン	80	cc
fond de veau フォンドヴォー	150	cc
échalote エシャロット	1/2	個
beurre バター	20	g
amidon コーンスターチ	適量	
sel·poivre 塩・胡椒		
Compote de pruneau プルーンのコンポート		
pruneau プルーン	4	個
eau 水	50	cc
vin rouge 赤ワイン	120	cc
sucre グラニュー糖	15	g

材料・調味料	使用量	
Gratin de pommes à la Daupinoise ジャガ芋のグラタン		
pommes de terre ジャガイモ	2	個
oignon 玉葱	1/4	個
bacon ベーコン	1	枚
lait 牛乳	150	cc
crème 生クリーム	50	cc
muscade ナツメグ	少々	
beurre バター	10	g
gruyère グリエールチーズ	10	g
parmesan パルメザンチーズ	10	g
sel·poivre 塩・胡椒		
Sauce Béchamel ベシャメルソース		
farine 小麦粉	10	g
beurre バター	10	g
lait 牛乳	120	cc

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	魚のおろし イサキのムニエル ブールノワゼット ケッパー風味

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・魚の下処理が的確にできる。
- ・きれいに三枚おろしにする。
- ・ムニエルを、きれいな焼き色を付けて焼くことができる。
- ・ブール ノワゼットソースが作れるようになる。

ポイント

- ・ヒレと鱗を、的確に処理をする。
- ・頭を落とし、内臓と血合いを取り除き水洗いする。
- ・骨に身を付けないようにおろす。
- ・身に、中骨が残らないように取り除く。
- ・小麦粉の役割を理解し、きれいな焼き色を付けて焼き上げる。
- ・ブール ノワゼットソースの、焦がし具合を見極めソースを作る。

教育到達点

- ・ヒレと鱗を、残さずに処理ができる。
- ・衛生的に、水洗いができる。
- ・骨に、身が残らないようにおろすことができる。
- ・身に、中骨が残らないように取り除ける。
- ・きれいな焼き色が付いたムニエルにできる。
- ・はしばみ色のブール ノワゼットソースに仕上げることができる。

評価の目安と方法

- ・ヒレと鱗を、残さずに処理ができています。
- ・衛生的に、水洗いできています。
- ・骨に、身が残らないようにおろすできています。
- ・身に、中骨が残らないように取り除けています。
- ・きれいな焼き色が付いたムニエルにできています。
- ・はしばみ色のブール ノワゼットソースに仕上げることができています。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート

教育内容

献立

高度調理経営科
西洋料理

カレーのおろし方

カレーのフィレのポッシェ ソースヴァンブラン

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ カレイのおろし方。
- ・ ヴァンブランソースの作り方。
- ・ ポッシェによる火の入れ方。

ポイント

- ・ カレイは骨に沿って5枚におろす。
- ・ ヴァンブランソースで使用するお酒は水分がなくなるまで煮詰める。
- ・ 魚には丁度良く火を入れ、ふっくらと仕上げる。

教育到達点

- ・ カレイのおろし方を理解する。
- ・ ヴァンブランソースの味、濃度が調えられる。
- ・ ポッシェの意味、用語を覚える。

評価の目安と方法

- ・ カレイは骨に身が付かずおろせている。
- ・ ソースは作り方を理解し、味、濃度が調えられる。
- ・ カレイに丁度良く火が入れられている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 包丁ケース
- ・ 試食セット
- ・ 講義ノート

献立名

Filet Carrelet au pocher Sauce Vin blanc

カレイのフィレのポッシュェ ソースヴァンブラン

番号

高度調理経営科
西洋料理**NO.9**

分量

4人分

材料・調味料	使用量	
carrelet カレイ	4	尾
beurre バター	15	g
champignon マッシュルーム	4	個
clam アサリ	200	cc
vin blanc 白ワイン	100	cc
fumet de poisson ヒュメドポワソン	50	cc
cerfeuil セルフィーユ	1	枝
œuf de saumon イクラ	10	g
épinard ほうれん草	1	pc
sel·poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
échalote エシャロット	1/2	個
champignon マッシュルーム	2	個
vin blanc 白ワイン	150	cc
noilly ノイリー酒	100	cc
crème 生クリーム	150	cc
citron レモン	1/8	個
fumet de poisson ヒュメドポワソン	200	cc
sel·poivre 塩・胡椒		

西洋料理

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	カナール アラ オランジュ ムール貝のブルーテ パセリ風味

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

- ・ジビエ料理について学ぶ。
- ・鴨胸肉の掃除の仕方、火の入れ方を覚える。
- ・柑橘系のソースについて。
- ・ムール貝の掃除の仕方を覚える。

ポイント

- ・鴨胸肉は皮面から火を入れ、脂を出すように焼く。
- ・ソースで使う液体の煮詰め具合を調整し、旨味、コクを出す。
- ・臭みが残らないように、ムール貝はよく火を通す。

教育到達点

- ・ジビエ料理について理解する。
- ・ソースに入る液体の煮詰め具合を調整できる。

評価の目安と方法

- ・鴨胸肉はロゼに仕上がっている。
- ・ソースの濃度は丁度良く、味が整っている。
- ・ムール貝は良く火を入れ、臭みが残っていない。出来上がりのブルーテは白く仕上げる。

持ち物に関する注意事項

- ・包丁ケース
- ・試食セット
- ・講義ノート

献立名

Canard à la Orange

カナール アラ オランジュ

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理

NO.10

4人分

材料・調味料	使用量	
canard 鴨胸肉	1	枚
orange オレンジ	1	個
sel·poivre 塩・胡椒		
Sauce		
sucre グラニュー糖	25	g
eau 水	15	cc
vinaigre de vin rouge 赤ワインヴィネガー	30	cc
cognac コニャック	30	cc
grand marnier グランマルニエ	30	cc
jus de orange オレンジジュース	2	個分
jus de citron レモンジュース	1/8	個
fond de canard フォンドカナード	200	cc
beurre バター	20	g
fécule コーンスターチ	適量	

材料・調味料	使用量	
zeste d'orange オレンジの皮	1	個分
sel·poivre 塩・胡椒		
Crêpes de Pomme de terre ジャガイモのクレープ		
pomme de terre ジャガイモ	125	g
farine 薄力粉	20	g
œuf 卵	1/2	個分
lait 牛乳	25	cc
persil パセリ	1	枝
muscade ナツメグ	2	g
beurre バター	15	g
sel·poivre 塩・胡椒		
cresson クレソン	4	本

献立名

Velouté de Moules au Persil frais

ムール貝のブルーテ パセリ風味

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理

NO.10

4人分

材料・調味料	使用量	
moules ムール貝	40	個
vin blanc 白ワイン	50	cc
noilly ノイリー酒	50	cc
thym タイム	1	枝
laurier ローリエ	1	枚
crème 生クリーム	150	cc
lait 牛乳	100	cc
safran サフラン	1	g
persil パセリ	1	枝
baguette バケット	10	枚
ail ニンニク	1/2	片
sel·poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	若鶏のおろし方 若鶏のソテー プロバンス風

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏のおろし方。料理法によっておろし方が異なるため、料理に合わせたおろし方を覚える。 ・ プロバンス風の煮込み料理を覚える。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏は骨に沿っておろす。 ・ 下味は必ずし、ソテーする際火を入れすぎないこと。 ・ 各野菜のソテーの仕方。煮込む際の火加減の調節。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ ガラに身が付いていないか。部位ごとに丁寧におろせていたか。身に軟骨、骨等は付いていないか。 ・ ソースは濃度、味共に丁度良く仕上がっていること。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏のおろし方を理解できている。 ・ 出来上がりのソースは濃度、味共に良く仕上げられている。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁ケース ・ 試食セット ・ 講義ノート

Poulet Sauté à la Provencale

若鶏のソテー プロヴァンス風

高度調理経営科
西洋料理**NO.11**

4人分

材料・調味料	使用量	
poulet 若鶏	1	羽
ail ニンニク	2	片
tomate トマト	2	個
fond de veau フォンドヴォー	300	cc
olive オリーブ	8	個
basilic バジル	4	枚
vin blanc 白ワイン	200	cc
aubergine ナス	1	本
persil パセリ	少々	
huile d'olive オリーブオイル	100	cc
anchois アンチョビ	3	枚
poivron ピーマン	2	個
oignon 玉葱	1	個
sel·poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量		
Riz au beurre バターライス			
riz 米	1	kg	
beurre バター	50	g	
bouillon ブイヨン	1.2	ℓ	
oignon 玉葱	1/2	個	
laurier ローリエ	1	枚	
cayenne カイエヌ	少々		
sel·poivre 塩・胡椒			

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	仔牛ロースの包み焼き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・肉、網脂を使用して食材を包む料理を学ぶ。 ・包んだものの火入れの仕方、目安を学ぶ。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・肉で包む際、肉たたきを使用し薄く均等に伸ばす。 ・中の食材にまで火を通す。 ・中身が出ないようにきちんと包む。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・均等に肉を伸ばせる。 ・火入れのタイミング、確認の仕方ができる。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・火入れがうまくできている。 ・形が崩れずきれいに盛り込んでいる。
----------	--

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート 	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	若鶏のおろし方 若鶏のソテー ルイゼット風

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏のおろし方の反復。 ・ ルイゼット風の煮込み料理を覚える。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏は骨に沿っておろし、包丁の入れる回数を少なくする。 ・ 若鶏をソテーする際火を入れすぎず、白ワインで蒸し、柔らかく煮込むこと。 ・ 煮込みすぎるとソースが重くなりすぎるため火加減を調節する。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ ガラに身が付いていないか。部位ごとに丁寧におろせていたか。身に軟骨、骨等は付いていないか。 ・ 出来上がりのソースは濃度、味共に良く仕上げられている。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏の各部位の位置を覚え、丁寧におろすこと。 ・ ソースの味が調えられ、お皿に盛り付けた際、濃度良く仕上がっていること。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁ケース ・ 試食セット ・ 講義ノート

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	ブイヤベース アボカドとトマトのサラダ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・魚の種類を覚える。 ・サフランの取り扱い。 ・衛生的な魚の下処理。 ・南フランスの代表的なスープ、世界三大スープの一つの理解。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・魚貝類の下処理、魚のあらの処理。 ・サフランは乾燥させることで香りを引き立たせる。 ・オリーブオイルでニンニクの香り、野菜の甘味を十分に出す。 ・ペルノ酒を入れることにより香りの変化。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・特に魚介類の下処理を行う際、素早い作業を心がける。 ・盛り付けのバランスができています。 ・魚貝類の出汁、コクが十分に出ている。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・魚貝類の下処理。 ・魚介類の火の入れ方。 ・サフランの香りが十分に出ている。
----------	---

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート 	

献立名

Bouilla baisse

ブイヤベース

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理**NO.14**

4人分

材料・調味料	使用量	
poisson blanc 白身魚	320	g
les moules ムール貝	4	個
crevette 有頭海老	4	尾
peu profond 浅利	12	個
crabe migrateur 渡り蟹	2	杯
poireau ポワロー	1/4	本
oignon オニオン	1	個
funuil フヌユ	20	g
céleri セロリ	1	本
trou de tomate ホールトマト	1	cn
vin blanc 白ワイン	200	cc
fumet de poisson フェメドポワソン	800	cc
safrann サフラン	0.3	g
ail ニンニク	20	g
huile d' olive オリーブオイル	50	cc

材料・調味料	使用量	
tomate concentré トマトペースト	50	g
saint-jacques ホタテ	4	個
Rouille ルイユ		
jaune d' œuf 卵黄	2	個
EX huile d' olive EXオリーブオイル	70	cc
ail ニンニク	10	g
pomme de terre ジャガイモ	1	個
cayenne カイエンペッパー	適量	

献立名

Salade d'avocat et tomate

アボカドとトマトのサラダ

番号

分量

高度調理経営科
西洋料理**NO.14**

4人分

材料・調味料	使用量	
avocat アボカド	1	個
tomate トマト	1	個
concombre キュウリ	1	本
pomme de terre ジャガイモ	1	個
fromage à la crème クリームチーズ	80	g
olive オリーブ黒	4	個
romarin ローズマリー	0.1	pc
trevis トレビス	1/4	束
boucle グリーンカール	1/4	束

材料・調味料	使用量	
Vinaigrette ヴィネグレット		
moutarde マスタード	5	g
miel ハチミツ	10	g
anchois アンチョビ	10	g
EX huile d' olive EXオリーブオイル	90	cc
vinaigre de vin blanc 白ワインビネガー	10	cc
vinagre de vin rouge 赤ワインビネガー	10	cc

教育内容	
献立	
高度調理経営科 西洋料理	舌平目のおろし方 インポルティーニ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・舌平目のおろし方。 ・舌平目を使ったイタリア料理を学ぶ。 ・魚の上身、下身、皮目を理解し調理する。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・舌平目という薄い身の魚をきれいにおろす。 ・魚をおろす際の骨に沿わせる動かし方を覚える。 ・魚の火の入れ方を覚える。 ・ソースはオリーブオイルを乳化させる。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・舌平目の骨の位置を覚え骨に沿わせて包丁を動かせるようになる。 ・魚の火の入った状態を見極められる。 ・油分の多いソースを仕上げられる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・おろした舌平目に身があまりついていないか。 ・魚の火をきちんと入れ丁度よく仕上げられたか。 ・ソースはきちんと乳化し、味もきちんと仕上げられているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁ケース ・試食セット ・講義ノート

第8章

[日本料理実習理論1・2]
[日本料理実習1・2]



履修コース
高度調理経営科 日本料理専攻

教育形態 高度調理技術実習	教育内容 日本料理実習理論1・2 日本料理実習1・2
------------------	-------------------------------

授業の方法 講義・実習	教育目標 1年次に於ける日本料理専攻別実習の目的は各15回の実習に於いて徹底した調理の基本と調理に付随する知識を身に付ける事により2年次に於いては本格的な日本料理の高レベル実習へスムーズに移行出来る為のステップとして重要な基礎実習である。
時間数	
15回 理論15時間 実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
高山 佳三	ホテル及び日本料理店料理長を歴任
圓山 祥作	ホテル及び日本料理店料理長を歴任
尾崎 真也	ホテルにて調理業務に従事
林 卓真	ホテルにて調理業務に従事

教育手法			
1回	包丁研ぎ 桂剥き	9回	大根桂むき ＜お椀＞豚汁 ＜御飯＞合鴨御飯
2回	大根桂むき 基本の切り方 ＜小鉢＞ごぼうきんぴら	10回	＜魚のおろし方＞鱈5枚おろし ＜煮物＞鱈煮おろし ＜揚げ物＞鱈唐揚げ
3回	＜焼き物＞出汁巻き玉子	11回	＜揚げ物＞鱈磯辺揚げ 牛蒡かき揚げ ＜食事＞トマトの天ばら
4回	当たり鉢の使い方 ＜小鉢＞法蓮草胡麻和え ＜吸物＞秋刀魚つみれ汁	12回	大根桂むき ＜鍋物＞みぞれ鍋
5回	銀鱈西京漬け ＜煮物＞飛龍頭 ＜揚げ物＞蓮根真丈東寺揚げ	13回	＜蒸し物＞小田巻蒸し ＜揚げ物＞白魚磯辺巻き 蒨の臺 菜の花
6回	＜焼き物＞銀鱈西京焼き(試食) ＜吸物＞沢煮椀 ＜御飯＞茸御飯	14回	＜焼き物＞出汁巻き玉子②
7回	大根桂むき ＜煮物＞ふろふき大根 ＜御飯＞大根御飯	15回	＜煮物＞筑前煮②
8回	＜御飯＞白飯 ＜お椀＞大根うす揚げ ＜煮物＞筑前煮		

教育到達点
<p>礼儀、挨拶をはじめ基礎、基本を反復練習する事でしっかりと技術習得し、また基本技術を用いた献立の調理を通じて日本料理の歴史、文化を知り食材の特性等の理解を深め、2年次開講の日本料理実習理論及び日本料理実習のより専門的な知識、技術を身に付けられている。</p>

評価の目安と方法	<p>出席率・受講態度が評価となる。 3分の2以上の出席をもって教科履修となり、出席が3分の2に達していない場合は履修することが出来ない。また、評価には反映されないが小テストを実施し、技術力の確認を行う。</p>
----------	--

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	包丁研ぎ 桂剥き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・専攻別実習を開始するにあたり、実習室の使い方や2年生に向けて基本技術を習得するための実習であることを理解する。
- ・日本料理の基本である五味・五法・五色を理解する。
- ・調理師として、常に包丁を切れるようにしておくことの大切さを理解する。
- ・包丁の研ぎ方の再確認。
- ・桂剥きの剥き方の確認と色々な野菜の剥き方を知る。

ポイント

- ・包丁を研ぐ際の角度や指の位置、力の入れ具合を再確認する。
- ・中砥だけではなく、仕上げ砥も使用し包丁を研ぎ上げる。
- ・正しい姿勢、包丁や大根の持ち方を再確認して力を入れずに桂剥きを行う。

教育到達点

- ・薄刃、柳刃、出刃包丁が切れるように研ぎ上げる。
- ・桂剥きを薄く、長く、まっすぐに剥けるようにする。
- ・大根妻を細かく打てるようにする。

評価の目安と方法

- ・研いだ包丁を1人ずつ確認、評価する。
- ・桂剥きを1人ずつ確認、評価する。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

献立名

包丁研ぎ 桂剥き

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.1

分量

5人分

材料・調味料

使用量

桂剥き

大根

5

本

材料・調味料

使用量

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	桂剥き きんぴら牛蒡

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥きを薄く、長く、まっすぐに剥けるように練習する。 ・妻の打ち方を練習する。 ・牛蒡、人参を千六本に切り出す。 ・きんぴら牛蒡の作り方を覚える。 ・整理整頓、衛生を意識しながら作業する。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢、包丁や大根の持ち方を再確認して力を入れずに桂剥きを行う。 ・牛蒡、人参の大きさを揃えて切り出す。 ・牛蒡、人参を炒める際の火加減、調味料を入れる順番。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥きを薄く、長く、まっすぐに剥けるようにする。 ・千六本の切り方の習得。 ・きんぴらごぼうを焦がさずに炒め、仕上げる。 ・きれいに盛り付ける。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥き、妻を確認、評価する。 ・個別に牛蒡、人参の切り出し方の指導、確認をする。 ・盛付けの確認をする。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート ・包丁 ・試食セット

献立名

**大根桂むき 基本の切り方
<小鉢>ごぼうきんぴら**

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.2

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
ごぼうきんぴら（1名分）		
ごぼう	60	g
人参	15	g
赤唐辛子（5mm）	1	個
白胡麻	小さじ1/2	
各材料を5人分用意		
（調味料 1人分）		
2番出汁	35	g
酒	12	g
濃口醤油	8	g
味醂	5	g
砂糖	3	g
胡麻油	小さじ1	
各調味料を5人分計量する		

材料・調味料	使用量	

日本料理

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	出汁巻玉子

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・鍋の温度を見極める。 ・1回に入れる卵の量を知る。 ・確実に卵を返す。 ・形よく焦がさずに仕上げる。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・火加減を確認し、焦がさないようにする。 ・鍋の振り方を覚える。 ・箸を的確に使う。 ・卵を流し入れる量を覚える。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・適度な火加減で卵を焼き、鍋の振り方を習得する。 ・仕上がったものをきれいに盛り付ける。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き上げたものを個別に確認、評価する。 ・卵が正確に巻けているか、焦げがないか、きちんと卵が焼けているかを目安とする。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・初めに厚焼き鍋は多めの油を入れて熱し、リードペーパーにて底面を擦り、焼いておく。 ・菜箸についた卵は常に拭き取りきれいにしておく。 ・使い終わった後の厚焼き鍋は洗わずに、初めと同様に油で擦りながら汚れを落としきれいにする。洗剤や水洗いはしないこと。

献立名

<焼き物> 出汁巻き玉子

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.3

分量

5人分

材料・調味料

使用量

出汁巻き玉子 (1回分)

卵 (M)	4	個
2番出汁	100	g
薄口醤油	5	cc

上記材料を1人2回分×人数分用意する

出汁巻き玉子 (甘め)

卵 (M)	4	個
2番出汁	100	g
砂糖	18	g
酒	10	g
塩	2	g
薄口醤油	3	g

上記材料を人数分用意する

材料・調味料

使用量

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	当たり鉢の使い方 法蓮草胡麻和え 秋刀魚つみれ汁

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 当たり鉢の使い方を覚える。 ・ 葉物の保存方法と茹で加減を理解する。 ・ 秋刀魚のおろし方を覚える。 ・ つみれを丸に取る方法を覚える。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・ てこの原理で当たり棒を上手く使う。 ・ 法蓮草を茹ですぎない ・ 和え衣と食材は盛付ける直前に和える。(水分が出てしまうため) ・ 秋刀魚を丁寧におろす。 ・ つみれを均等に丸に取る。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい当たり鉢の使用方法を習得する。 ・ 葉物の茹で加減を習得する。 ・ 秋刀魚のおろし方を習得する。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 当たり鉢と当たり棒を正しく使えているか。 ・ 秋刀魚の骨に身が残らずきれいにおろせているか。 ・ つみれの大きさが揃い、均等な形になっているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 当たり鉢、当たり棒は使用后すぐに洗い清潔を保つ。 	

献立名

あたり鉢の使い方
 <小鉢>法蓮草胡麻和え
 <吸物>秋刀魚つみれ汁

番号

分量

高度調理経営科
日本料理

NO.4

5人分

材料・調味料	使用量	
法蓮草の胡麻和え		
法蓮草	400	g
白いら胡麻 (天盛り用)	少々	
胡麻和えの素	67	g
(胡麻和えの素)		
白いら胡麻	50	g
蜂蜜	9	g
砂糖	1	g
煮切り酒	9	g
水塩	5	g
薄口醤油	5	g
水	18	g
(法蓮草茹で汁)		
水	2	ℓ
塩	小さじ1	

材料・調味料	使用量	
秋刀魚つみれ汁		
秋刀魚	5	本
大根	70	g
人参	50	g
舞茸	75	g
占地	75	g
みつば	5	本
1番出汁	和レードル5	杯
(出汁の調味料)		
塩	3	g
薄口醤油	小さじ1	
(秋刀魚つみれ)		
秋刀魚 (上身)	300	g
田舎味噌	20	g
生身	30	g
卵黄	1	個
大和芋	20	g
昆布出汁	120	g
生姜汁	15	g
(つみれ用出汁)		
水	1	ℓ
利尻昆布	5	g
酒	大さじ2	

日本料理

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	銀鱈西京漬け 飛龍頭 蓮根真丈東寺揚げ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

- ・西京漬けの漬け方を知る。
- ・飛龍頭や東寺などの料理名の由来を知る。
- ・蓮根豆腐の作り方を覚える。
- ・油の温度管理を覚える。
- ・天衣と美味出汁の作り方の復習

ポイント

- ・西京漬けはガーゼを使用し、丁寧に味噌床に漬ける。
- ・豆腐の水切りをきちんと行う。
- ・飛龍頭の大きさを揃え、均等に形を整える。
- ・蓮根真丈や東寺揚げを揚げる時は油の温度管理をし、色を付けすぎない。

教育到達点

- ・油の温度管理が的確に行えるようにする。
- ・見本と同じ大きさに食材を切り出し、丁寧な盛付を意識して仕上げる。

評価の目安と方法

- ・焦がさずに揚げ物が揚げられているか。
- ・見本と同じ大きさに食材を切り出し、成形が行えているか。盛付が丁寧か。
- ・衛生的に作業が行えているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート ・包丁 ・試食セット

献立名

銀鱈西京漬け
 <煮物>飛龍頭
 <揚げ物>蓮根真丈東寺揚げ

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.5

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
飛龍頭 (ひりょうず)		
木綿豆腐	400	g
卵 (M)	1	個
大和芋	20	g
砂糖	9	g
薄口醤油	6	g
蒸し雲丹	50	g
木耳	25	g
人参 3cm	13	g
笹がき牛蒡	17	g
百合根	26	g
(飛龍頭出汁)		
2番出汁	1100	cc
薄口醤油	90	g
味醂	100	g
銀鱈西京漬け		
銀鱈	50g×5	
西京粒味噌	2	kg
酒	27	cc
砂糖	210	g

材料・調味料	使用量	
蓮根豆腐東寺揚げ		
蓮根豆腐東寺揚げ	5	個
平湯葉	5	枚
舞茸	75	g
しし唐	5	本
葛素麺	5	本
紅おろし	適量	
天衣	下記レシピ	
美味出汁	下記レシピ	
(天衣)		
薄力粉	200	cc
冷水	175	cc
卵 (M)	1/2	個
(美味出汁)		
2番出汁	150	g
薄口醤油	30	g
味醂	30	g
(蓮根真丈)		
おろし蓮根	400	g
すり身	300	g
卵白	1	個
大和芋	50	g
昆布出汁	70	g
卵素	70	g
牛挽肉	150	g

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	銀鱈西京焼き（試食） 沢煮椀 茸御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回の授業で漬けた銀鱈の漬かり具合と味を知る。 ・ 食材の切り出しを的確に行えるようにする。 ・ 茸御飯の炊き方を覚える。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 銀鱈を焦がさずに焼く。 ・ 野菜の千切りと、さいの目切りを丁寧に行う。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれの食材の形を揃えて千切りとさいの目切りができる。 ・ ご飯を焦がさずに炊くことができる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材の形を揃え千切りとさいの目切りができる。 ・ ご飯を焦がさずに炊いている。 ・ 盛付が丁寧か、作業が衛生的か。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 実習ノート ・ 包丁 ・ 試食セット

献立名

<焼き物>銀鱈西京焼き (試食)
 <吸物>沢煮椀 <御飯>茸御飯

番号

分量

 高度調理経営科
 日本料理

5人分

NO.6

材料・調味料	使用量	
銀鱈西京焼き		
鱈	5	切
味醂醤油	下記レシピ	
(味醂醤油)		
味醂	80	g
濃口醤油	小さじ1	
沢煮椀		
牛蒡 (5cm)	80	g
人参 (5cm)	35	g
大根 (5cm)	100	g
椎茸	2	枚
ベーコン	50	g
三つ葉	4	本
黒胡椒	少々	
吸地	和レードル7	杯
(1番出汁)		
水	2400	cc
利尻昆布	60	g
鰹節	120	g

材料・調味料	使用量	
茸御飯		
米	3	合
占地	40	g
舞茸	50	g
なめこ	50	g
人参 (さいの目2mm)	30	g
鶏もも肉 (さいの目5mm)	60	g
うす揚げ (さいの目2mm)	1	枚
茸御飯の地	下記レシピ	
(茸御飯の地)		
2番出汁	400	g
水	400	g
酒	100	g
濃口醤油	18	g
薄口醤油	12	g
塩	7	g
(吸地用調味料)		
塩	5	g
薄口醤油	小さじ1	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	大根の桂剥き ふろふき大根 大根御飯

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・既定の長さ、重さをクリアし薄く、長く、まっすぐな桂剥きを剥く ・大根の炊き方、田楽味噌の練り方を覚える。 ・指示通りの大きさに野菜の切り出しを行う。 ・ご飯の炊き方の復習。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁をよく研ぎ、切れる状態で桂剥きを行う。 ・田楽味噌は焦がさないように練る。 ・ご飯を焦がさないように炊く

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥きの課題達成。 ・適度な固さに田楽味噌を練り上げる。 ・文化釜でご飯を炊き上げる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥きは規定値をクリアして剥くことができるか。 ・適切な固さに田楽味噌を練り上げているか。 ・ご飯は適切な固さに炊き上げられているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート ・包丁 ・試食セット

献立名

大根桂むき
<煮物>ふろふき大根
<御飯>大根御飯

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.7

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
ふろふき大根		
大根	10	個
紅葉麩	5	枚
柚子	1/4	個
けしの実	適量	
日高昆布（6cm角）	1	枚
赤田楽味噌	下記レシピ	
米研ぎ汁	2	ℓ
（赤田楽味噌）		
京桜味噌	200	g
酒	72	g
味醂	44	g
砂糖	42	g
卵黄	2	個

材料・調味料	使用量	
大根御飯		
米	3	合
大根（8mm角）	100	g
京人参（4mm角）	60	g
きざみ昆布（3cm）	15	g
うす揚げ	1	枚
しらす	20	g
大根の葉（2分茹で）	1	本分
大根葉の地	100	g
大根御飯の地	3	合
（大根御飯の地）		
2番出汁	2800	g
鶏スープ	2800	g
薄口醤油	420	g
酒	700	g

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	筑前煮 白飯 お味噌汁（大根、うす揚げ）

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・食材を食べやすく、乱切りに切り出す。 ・それぞれの食材にあった下処理の方法を理解する。 ・食材を適度な火加減で煮る。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・食材は形を揃えて切り出す。 ・牛蒡、蓮根は酢水に漬けて色止めをする。 ・食材を焦がさないように清潔なタオルで鍋肌を拭きながら食材を煮る。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を乱切りに切り揃える。 ・食材にあった下処理ができる。 ・食材を焦がさずに煮ることができる。 ・器に見合う量を盛り付ける。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・材料の切り方が適切であるか。 ・火加減を保って、煮ることができるか。 ・衛生的な作業ができているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート ・包丁 ・試食セット 	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	大根桂剥き 豚汁 合鴨御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 六方剥き、笹がき、短冊切りなどの切り方を習得する。 ・ 桂剥きの課題を達成する。 ・ 味噌汁やご飯の炊き方の復習。 ・ 合鴨ご飯の味を知る。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁をよく研いでおくこと。 ・ 食材の大きさを揃える。 ・ それぞれの火加減を確認すること。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 桂剥きの剥き方を応用した六方剥きを新たに覚える。 ・ 基本的な切り方を1つ1つの食材の大きさを揃えて切り出しができるようにする。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各自、切り出した食材を提出し見本との相違ないか確認評価する。
----------	--

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 実習ノート ・ 包丁 ・ 試食セット ・ 蒸し器 	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	鰯の5枚おろし 鰯煮おろし 鰯唐揚げ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の5枚おろしを習得する。 ・煮おろしという料理を知る。 ・揚げ物の温度管理の復習。 ・ポン酢の作り方を覚える。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁をよく研いでおく。 ・魚に対しての包丁の角度をよく確認し、骨に身がつかないように気をつける。 ・部位による揚げ方の温度の違いを確認する。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・鰯を五枚におろす手順を習得する。 ・揚げ物の温度管理を的確にできるようにする。 ・盛付の完成度を高める。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・おろしたものを個々に提出し、確認評価する。 ・見本に近い盛り付けができているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
・実習ノート ・包丁 ・試食セット

献立名

＜魚のおろし方＞鰯5枚おろし
 ＜煮物＞鰯煮おろし
 ＜揚げ物＞鰯唐揚げ

番号

分量

高度調理経営科
 日本料理

NO.10

5人分

材料・調味料	使用量	
鰯煮おろし		
鰯	5	枚
茄子	2.5	本
大根おろし	200	g
生姜おろし	20	g
しし唐	5	本
万能葱	3	本
片栗粉	適量	
煮おろしの出汁	下記レシピ	
(煮おろしの出汁) 1人分		
2番出汁	120	g
薄口醤油	12	g
味醂	12	g
美味出汁		
2番出汁	1800	g
薄口醤油	360	g
味醂	360	g
追い鰹	90	g

材料・調味料	使用量	
鰯唐揚げ		
鰯	5	枚
しし唐	5	本
酢橘 (L)	2.5	個
万能葱	2	本
葛そうめん	5	本
紅おろし	25	g
ポン酢	150	cc
美味出汁	200	cc
(ポン酢)		
かぼす果汁	1800	cc
濃口醤油	1500	cc
煮切り酒	150	cc
煮切り味醂	150	cc
削り節	125	g
昆布 (焼く)	10	g

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	鱈磯辺揚げ 牛蒡かき揚げ トマトの天ばら

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・鱈の背開きの方法を覚える。 ・トマトの天ばらの味を知る。 ・天衣、天出汁の作り方の復習。 ・千六本の切り方の復習。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・出刃包丁を研いでおく。 ・背開きをする際の包丁の角度を確認する。 ・ご飯の水加減を間違えないこと。(通常と違うため)

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・鱈の背開きを習得する。 ・揚げ物の温度管理ができるようにす。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・背開きの方法が理解できているか。 ・揚げ物が適切な温度で揚げられているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート ・包丁 ・試食セット

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	大根桂剥き みぞれ鍋（小鯛を使用して）

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥きの課題を達成する。 ・小鯛の3枚おろしを覚える。 ・材料を見本と同様に切り出す。 ・みぞれ鍋の作り方を知る。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・鱗引きを使用し、鱗をきちんと取り除く。 ・血合いをよく洗う。 ・骨に身が残らないように包丁の角度に気を付けておろす。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・桂剥きの課題達成。 ・小鯛の3枚おろしを身につける。 ・盛付を丁寧に行う。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・おろしたものを1人ずつ評価する。 ・小鯛の身に鱗が残らず、丁寧な水洗いが出来ているか。 ・小鯛の骨に身が残らず、きれいな3枚おろしが出来ているか。 ・見本と同じ盛付が出来ているか。 ・桂剥きの計測と重さが基準に達しているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート ・包丁 ・試食セット ・文化鍋 	

献立名

大根桂むき <鍋物>みぞれ鍋

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.12

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
みぞれ鍋		
小鯛	5	本
白菜	600	g
水菜	1/2	束
椎茸	5	枚
えのき	1/2	束
木綿豆腐	1	丁
長葱	1	本
大根おろし（絞った物）	750	g
大根葉	25	本
卵	5	個
白飯	400	g
みぞれ鍋出汁	3	ℓ
みぞれ鍋出汁（雑炊用）	適量	

材料・調味料	使用量	
（みぞれ鍋出汁）		
2番出汁	1200	cc
薄口醤油	100	cc
味醂	50	cc
塩	適量	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	小田巻蒸し 白魚磯辺巻き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<p>春の食材の味を知る。 卵の凝固温度を理解する。 食材の下処理の方法を学ぶ。</p>

ポイント
<p>蒸し器の温度と、火加減の調節。 揚げ油の温度管理。</p>

教育到達点
<p>卵の凝固温度を理解し、蒸し物を調理する。 油の温度管理を的確に行い食材を揚げる。</p>

評価の目安と方法	<p>卵に火を入れすぎず、蒸しあげることができているか。 食材にあった温度で揚げ物が揚げられているか。</p>
----------	---

持ち物に関する注意事項
<p>・実習ノート ・包丁 ・試食セット</p>

献立名

＜蒸し物＞小田巻蒸し
 ＜揚げ物＞白魚磯辺巻き 落の臺 菜の花

番号

高度調理経営科
日本料理

NO.13

分量

5人分

材料・調味料	使用量	
小田巻蒸し		
うどん	310	g
鶏もも肉（皮無し）	120	g
海老（21-25）	5	本
蒲鉾（紅）5mmスライス	5	枚
蒲鉾（白）5mmスライス	5	枚
椎茸	5	枚
三つ葉	10	本
振り柚子	適量	
（玉地）		
卵（M）	6	個
2番出汁	670	g
薄口醤油	36	g
味醂	18	g

材料・調味料	使用量	
天麩羅 白魚 落の臺 菜の花		
白魚	100	g
海苔	5	枚
大葉	2.5	枚
落の臺	5	個
菜の花	5	本
天衣	適量	
天出汁	150	cc
おろし大根	適量	
おろし生姜	適量	
天衣		
卵（M）	1	個
冷水	350	g
薄力粉	200	g
天出汁		
2番出汁	1200	g
濃口醤油	360	g
味醂	360	g

日本料理

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	出汁巻玉子②

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> 料理の基本となる玉子焼きの技術を習得しているか確認する。 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> 厚さが均一で形が整っており、焦げがないか。 卵がきれいに巻かれているか 卵焼き器の扱いは適切か。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> 商品価値のある玉子焼きの焼き方を習得する。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> 制限時間の中で玉子を焼き、ポイントの項目が達成されているかを評価する。 衛生的な作業が行われているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項	
<ul style="list-style-type: none"> 使用後の玉子焼き器は油とペーパーを使いきれいにする。(水、洗剤では洗淨しないこと) 	

献立名	番号	分量
<焼き物>出汁巻き玉子②	高度調理経営科 日本料理 NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
出汁巻き玉子		
卵 (M)	20	個
2番出汁	500	g
薄口醤油	25	cc
出汁巻き玉子 (1回分)		
卵 (M)	4	個
2番出汁	100	g
薄口醤油	5	cc

材料・調味料	使用量	

教育内容	
献立	
高度調理経営科 日本料理	筑前煮②

時間数	授業の方法	担当者名
1回 4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・衛生面、切り出し、火加減、手順など調理の基本技術を習得しているかを確認する。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・材料の切り方は適切か。 ・手順、段取りがスムーズで火加減を保って煮ることが出来ているか。 ・火の通り、盛付はきれいに行われているか。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・商品価値のある筑前煮を習得する。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・制限時間の中で筑前煮を調理し、ポイントの項目が達成されているかを評価する。 ・衛生的に作業が行われているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・実習ノート ・包丁 ・試食セット

献立名

<煮物> 筑前煮^②

番号

分量

高度調理経営科
日本料理

NO.15

5人分

材料・調味料	使用量
筑前煮	
鶏もも肉	750g (150g×5)
戻した干し椎茸	5枚 (1人1枚)
牛蒡	400g (80g×5)
蓮根	400g (80g×5)
人参	250g (50g×5)
筍	250g (50g×5)
蒟蒻	625g (125g×5)
絹さや	20枚 (1人4枚)
サラダ油	大さじ5 (大さじ1)

材料・調味料	使用量
筑前煮 (煮汁)	
2番出汁	2ℓ (1人400cc)
干し椎茸戻し汁	500ml (1人100ml)
濃口醤油	150ml (1人30ml)
薄口醤油	75ml (1人15ml)
酒	250ml (1人50ml)
砂糖	150g(30g)
味醂	75ml (1人15ml)

第9章

[中国料理実習理論1・2]
[中国料理実習1・2]



履修コース
高度調理経営科 中国料理専攻

教育形態	教育内容
高度調理技術実習	中国料理実習理論1・2 中国料理実習1・2

授業の方法	教育目標
講義・実習	1年次に於ける日本料理専攻別実習の目的は各15回の実習に於いて徹底した調理の基本と調理に付随する知識を身に付ける事により2年次に於いては本格的な日本料理の高レベル実習へスムーズに移行出来る為のステップとして重要な基礎実習である。
時間数	
15回 理論15時間 実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
遠藤 秀樹	会館にて調理業務に従事
井上 光伯	給食受託業にて栄養・調理業務に従事
塩入 舞	

教育手法			
1回	包丁研ぎ 削ぎ切り	9回	薄焼き卵 如意肉捲
2回	野菜の削ぎ切り・千切り 拌鮮菜	10回	専門調理師課題 丸鶏の卸し方
3回	中華鍋の振り方 炒合菜	11回	専門調理師課題 丸鶏の卸し方 軟炸鸡
4回	専門調理師試験実技課題 姜葱墨魚花	12回	野菜彫刻 人参花など
5回	専門調理師課題 青椒肉絲	13回	雀巢の作り方・ジャガイモ千切り 腰果鶏丁
6回	専門調理師課題 青椒牛肉絲	14回	中華鍋の返し方 芙蓉蟹
7回	飾り切り 鳥・兔など	15回	鍋の振り方(復習) 大芥炒飯 蛋花湯
8回	飾り切り 鳥・兔など 什錦烩炒飯		

教育到達点
<p>礼儀、挨拶をはじめ基礎、基本を反復練習する事でしっかりとした技術を習得し、また基本技術を用いた献立の調理を通じて日本料理の歴史、文化を知り食材の特性等の理解を深め、2年次開講の日本料理実習理論及び日本料理実習のより専門的な知識、技術を身に付けられている。</p>

評価の目安と方法	<p>出席率・受講態度が評価となる。 3分の2以上の出席をもって教科履修となり、出席が3分の2に達していない場合は履修することが出来ない。また、評価には反映されないが小テストを実施し、技術力の確認を行う。</p>
----------	--

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	包丁研ぎ 削ぎ切り

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・中華包丁を研ぎあげる。 ・削ぎ切り、落とし切りを正しくできるようにする。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・キュウリは天地を落としてしっかり3等分する。 ・2~3mmの厚さにそろえて削ぎ切りし、同じ幅で落とし切りで千切りにする。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・3等分が正確にできる。 ・千切りしたキュウリがきれいに揃っている。(太さ、長さ)

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁がしっかり切れるようになっているか。 ・千切りしたキュウリの長さ、太さが揃っているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	野菜の削ぎ切り・千切り 拌鮮菜

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的	
<ul style="list-style-type: none"> 野菜の削ぎ切り、千切り（キュウリ・紅芯大根・搾菜・生姜・長葱） 	

ポイント	
<ul style="list-style-type: none"> 野菜ごとに太さをそろえて切る。 搾菜は下から削ぎ切りする。 	

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> 野菜ごとに太さ、長さをそろえて削ぎ切り、千切りまで出来る。 搾菜の削ぎ切り（下から）が薄さを揃えて出来る。 	

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> 野菜ごとに太さ、長さをそろえて削ぎ切り、千切りまで出来ているか。 搾菜の削ぎ切り（下から）が薄さをそろえて出来ているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	中華鍋の振り方 炒合菜

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> 鍋の振り方の復習 お玉と鍋の動かし方

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> 鍋はなるべく持ち上げるのではなく、釜に置いた状態で動かし、お玉と連動させて返す。 (鍋を引くときにお玉を前に出し、返るのをアシストしてあげる)

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> 鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来るようになる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> 鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来ているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師試験実技課題 姜葱墨魚花

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間 講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 専門調理師の実技課題である姜葱墨魚花の練習
- ・ キュウリ、トマトを使った皿の飾り方
- ・ イカの花切りのやり方

ポイント

- ・ 15cm前後の長さのキュウリを適切な厚さに揃えて切る。
- ・ トマトを均一な厚さに切る。
- ・ キュウリ、トマトを飾るときは外円が揃うように並べる。
- ・ イカに包丁を入れるときは均一な深さ、幅になるようにする。

教育到達点

- ・ キュウリ、トマトをきれいに飾れている。
- ・ イカの目入れが適切にされている。
- ・ 全体的な盛り付けがきれいにできている。

評価の目安と方法

- ・ キュウリ、トマトをきれいに飾れているか。
- ・ イカの目入れが適切にされているか。
- ・ 全体的な盛り付けがきれいにできているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題 青椒肉絲

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 専門調理師課題である青椒牛肉絲の練習
- ・ 生の肉の切り方
- ・ ピーマンの掃除
- ・ 碗献の作り方

ポイント

- ・ 生の肉は包丁に水をつけながらなるべく薄くなるよう下から削ぎ切りし、絲にするときは滑らせるように包丁を動かす。
- ・ ピーマンは天地を落として節の間に包丁を入れ、転がすようにして節と種を取る。
- ・ 碗献のベースとなる割合を覚える。

教育到達点

- ・ 肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切りできる。
- ・ ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来る。
- ・ レシピを見なくても碗献が出来るようある程度の割合を覚える。

評価の目安と方法

- ・ 肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切り出来ているか。
- ・ ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来ているか。
- ・ レシピを見なくても碗献が出来ているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題 青椒牛肉絲

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 専門調理師課題である青椒牛肉絲の練習
- ・ 生の肉の切り方
- ・ ピーマンの掃除
- ・ 碗献の作り方

ポイント

- ・ 生の肉は包丁に水をつけながらなるべく薄くなるよう下から削ぎ切りし、糸にするときは滑らせるように包丁を動かす。
- ・ ピーマンは天地を落として節の間に包丁を入れ、転がすようにして節と種を取る。
- ・ 碗献のベースとなる割合を覚える。

教育到達点

- ・ 肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切りできる。
- ・ ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来る。
- ・ レシピを見なくても碗献が出来るようある程度の割合を覚える。

評価の目安と方法

- ・ 肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切り出来ているか。
- ・ ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来ているか。
- ・ レシピを見なくても碗献が出来ているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	飾り切り 鳥・兎など

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 中華包丁を使った人参の飾り切り

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁目が入るところをイメージしながら2~3mmくらいの深さで包丁を入れていく。 ・ 常に彫る物の全体をイメージしながら作業する。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ 指定された形がしっかりできている。 ・ 包丁の目の深さ、バランスが取れている。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指定された形がしっかりできているか。 ・ 包丁の目の深さ、バランスが取れているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	飾り切り 鳥・兎など

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 中華包丁を使った人参の飾り切り ・ 飾り切りした食材を使って餡を作り餡掛け炒飯にする。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 包丁目が入るところをイメージしながら2~3mmくらいの深さで包丁を入れていく。 ・ 常に彫る物の全体をイメージしながら作業する。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ 指定された形がしっかりできている。 ・ 包丁の目の深さ、バランスが取れている。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 指定された形がしっかりできているか。 ・ 包丁の目の深さ、バランスが取れているか。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	薄焼き卵 如意肉捲

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ 薄焼き卵の復習 ・ 薄焼き卵を使った料理（如意肉捲）

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鍋全体の温度を均一にする。 ・ 油の量に気を付ける。 ・ 円を描くように回して丸く張り付ける。 ・ 焦がさないように火を入れる。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・ 指定された大きさに広げられる。 ・ 火がしっかり通っていて尚且つ焦げていない。 ・ 破れたり穴が開いたりしていない。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卵を入れるとき適温に出来ているか。 ・ 油の量は適当か。 ・ 指定された大きさに出来ているか。 ・ 破れたり穴が開いていたりしていないか
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題 丸鶏の卸し方

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間 講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> 鶏の骨格を覚え卸せるようになる。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> 包丁を入れる位置、動かす方向、動かし方を覚える。 包丁は常に骨に沿って入れる。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> 骨格を適切な包丁の入れ方が出来る。 常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていない。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> 骨格を適切な包丁の入れ方が出来ているか。 常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていないか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題 丸鶏の卸し方 軟炸鶏

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間 講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の骨格を覚え卸せるようになる。 ・卸した鶏に自分で味付けし、から揚げにする。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・包丁を入れる位置、動かす方向、動かし方を覚える。 ・包丁は常に骨に沿って入れる。 ・もも5枚、胸4枚にカットし、適度な味付けをしてから揚げにする。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・骨格を適切な包丁の入れ方が出来る。 ・常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていない。 ・適度な味付けをしてから揚げが出来ている。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・骨格を適切な包丁の入れ方が出来ているか。 ・常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていないか。 ・適度な味付けをしてから揚げが出来ているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	野菜彫刻 人参花など

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> 野菜を使った彫刻を学ぶ。

ポイント

教育到達点

評価の目安と方法	
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	雀巢の作り方・ジャガイモ千切り 腰果鶏丁

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモを使った雀巢の作り方 ・雀巢に入れる料理（腰果鶏丁）

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモは太すぎず細すぎず、適度な太さに切る。 ・千切りしたジャガイモは水で流し、余計な澱粉を抜いておく。 ・タオル、ペーパーなどで水気をしっかりとって軽く片栗粉をまぶす。 ・パンチボールに敷き詰め、焦げないように揚げる。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・雀巢がきれいに揚げられている。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・雀巢がきれいに揚げられているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名

ヨクウオチティン
腰果鶏丁
鶏のカシューナッツ炒め

番号

NO.13

分量

5人分

材料・調味料	使用量
鶏腿 鶏モモ	2枚
腰果 カシューナッツ	50g
冬菇 干し椎茸	2枚
青椒 ピーマン	2個
冬筍 タケノコ	140g
大葱 長葱	1/2本
姜 生姜	少々
<A> 鶏腿上漿	
鶏蛋 全卵	1/2個
塩	小さじ1
料酒 料理酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2
団粉 片栗粉	大さじ1
素油 サラダ油	大さじ2

材料・調味料	使用量
 碗献	
塩	少々
白糖 砂糖	小さじ1
料酒 料理酒	大さじ1.5
醤油	大さじ2
胡椒	少々
味精 旨味調味料	少々
たまり醤油	大さじ1/2
毛湯 スープ	50cc
水豆粉 水溶き片栗粉	適量
<C>	
麻油 ゴマ油	大さじ1

高度調理経営科
専攻別実習中華鍋の返し方
芙蓉蟹

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課中国料理担当職員

目的

- ・ 中華鍋の返し方。芙蓉蟹を作り、表裏をひっくり返し方を覚える。

ポイント

- ・ 具材が太いと卵が纏まりづらいのでなるべく細く切る。
- ・ 油の量と鍋の温度に注意して卵を入れる。
- ・ 油と卵をかき混ぜるようにし、鍋を回しながら丸く成形する。
- ・ 火が通ってきたところで表裏をひっくり返す。

教育到達点

- ・ 卵と具材が纏まっている。
- ・ 油の量、温度は適切に出来ている。
- ・ 丸く成形出来ている。
- ・ 形が崩れないように返せている。

評価の目安と方法

- ・ 卵と具材が纏まっているか。
- ・ 油の量、温度は適切か。
- ・ 丸く成形出来ているか。
- ・ 形が崩れないように返せているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

教育内容	
献立	
高度調理経営科 専攻別実習	鍋の振り方（復習） 大芥炒飯 蛋花湯

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> 鍋の振り方の復習 お玉と鍋の動かし方

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> 鍋はなるべく持ち上げるのではなく、釜に置いた状態で動かし、お玉と連動させて返す。（鍋を引くときにお玉を前に出し、返るのをアシストしてあげる）

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> 鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来るようになる。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> 鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来ているか。
----------	---

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

第10章

[専門実習理論1・2]
[専門実習1・2]



履修コース
高度調理製菓科 製菓・製パン

教育形態 高度調理技術実習	教育内容 専門実習理論1・2 専門実習1・2
------------------	---------------------------

授業の方法	教育目標
講義・実習	基礎・基本を反復練習し、製菓技術をしっかり身につける。また、食材の特性や性質を深く理解し、製菓調理、製パン調理の難しさを克服できるよう指導します。旬の食材や季節ごとのお菓子やパンの実習を通して、流れの速い時代を視野に入れた仕事の重要性も併せて指導し、学生の発想も開花させるような実習にします。
時間数	
15回 理論15時間 実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
多良 文康	ホテルをはじめ会館、フレンチレストランにて製菓業務に従事
吉田 正幸	ホテルにて調理業務に従事
栗原 恭子	菓子製造販売業にて菓子製造に従事
村田 百花	

教育手法	
1回	クリーム絞り ナッペ
2回	マジパン
3回	クリーム絞り ナッペ マドレーヌ フィナンシェ
4回	マジパン チョコレートパイピング
5回	ガレットブルトンヌ マカロン
6回	オレンジのカルチェ チョコレートパイピング
7回	カレーパン クリームパン アンパン
8回	ジェノワーズ ナッペ
9回	マジパン オレンジのカルチェ
10回	ミルクレープ チョコレートパイピング
11回	シュトーレン
12回	クリーム絞り ナッペ
13回	トゥレットウール
14回	ジェノワーズ ナッペ
15回	クリーム絞り ナッペ

教育到達点
内容を理解し、講師と同じ形・状態に作り上げることができる。 製菓・製パンで使用する材料名を覚え特性を理解して仕込みをできるようにする。 道具の扱い方を理解し、使用する際に効率的に使えるようにする。

評価の目安と方法
出席率・受講態度が評価となる。 3分の2以上の出席をもって教科履修となり、出席が3分の2に達していない場合は履修することができない。 評価には反映されないが、同じ形・状態に作り上げることができているか技術力の確認を試験の形式にて判断する。

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	製菓実習について ガトーフレーズ (絞り、ナッペ、デコレーション)

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・調理師（パティシエ）を目指すに当たり、その一歩としての心構え、調理器具、実習室、火器取扱い、身だしなみ、エプロンの着用を知る。
- ・製菓でもっとも基本的な技術である、クリームの絞りやナッペ、デコレーションを観察する。

ポイント

- ・集中して師の話をしっかり聞いて、ノートに写すこと。

教育到達点

- ・衛生面での大切さを第一に考えて行動することを習慣化できるようにする。

評価の目安と方法

- ・手洗いの励行、器具類を大切に扱う、使い終わったらきちんと整理整頓できる。

持ち物に関する注意事項

- ・コックコート、エプロンは常に清潔を保つ。
- ・実習ノートに大事なことは記すこと。

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	ナッペ クリーム絞り

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的
<ul style="list-style-type: none"> ・製菓の基本技術である絞り、ナッペを練習する。

ポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・絞り袋の扱い方に注意して、口金の先に集中してクリームを出すこと。

教育到達点
<ul style="list-style-type: none"> ・反復練習できるバタークリームを使って基本のローズ絞り、シェル絞りが、絞り袋が扱えて、できるようになること。

評価の目安と方法	<ul style="list-style-type: none"> ・絞り袋、口金を使って、幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。
----------	--

持ち物に関する注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・絞り袋、口金は繰り返し使用するものである。従って使い終わったらしっかりと洗って乾燥させ、衛生に努める。

献立名

クリームの絞り

番号

高度調理製菓科
専攻別実習

NO.2

分量

5人分

材料・調味料

使用量

crème au beurre

バタークリーム

材料・調味料

使用量

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	ナッペ マドレーヌ フィナンシュ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・材料や器具を直接手で触れ、扱い方を習得する。
- ・食材の特性について知る。

ポイント

- ・ブリュレは混ぜる温度とオープンでの蒸し焼きの方法と時間を理解する。
- ・ガレットはバター、砂糖、卵黄を良く擦り合わせて粉を入れたら、必要以上に混ぜすぎないこと。焼いた後にほろとした食感が失われるため。

教育到達点

- ・ブリュレはアパレイユがちゃんとできて、焼き上がり後、砂糖を焦がしてパリパリにできること。
- ・ガレットは焼き上がりの生地がほろほろとした食感になっていること。

評価の目安と方法

- ・ガレットはバターと砂糖をしっかり混ぜて、粉と合わせた時、さっくり混ざっている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートは分かり易く書いて、自分の知識として整える。

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	マジパン細工

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・アイスクリームの製法を学ぶ。
- ・ケーキの細工物としての技法の1つである、マジパンを使った細工物を学ぶ。

ポイント

- ・ピスタチオアイスはアングレーズをしっかりと炊くこと。
- ・マジパンは、バラを作るに当たってパーツをよく観察しながら丁寧に指を使って形作っていく。

教育到達点

- ・マジパンは2年生になって実技試験として実施されるので作品として仕上がっていること。
- ・アングレーズはとろみが付くところまでしっかりと炊ける。

評価の目安と方法

- ・アングレーズはゆるくないか、または炊きすぎて分離させてない。
- ・マジパン細工は作品としての完成度で有ること。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・アイスクリームの製法を学ぶ。
- ・ケーキの細工物としての技法の1つである、マジパンを使った細工物を学ぶ。

ポイント

- ・ピスタチオアイスはアングレーズをしっかりと炊くこと。
- ・マジパンは、バラを作るに当たってパーツをよく観察しながら丁寧に指を使って形作っていく。

教育到達点

- ・マジパンは2年生になって実技試験として実施されるので作品として仕上がっていること。
- ・アングレーズはとろみが付くところまでしっかりと炊ける。

評価の目安と方法

- ・アングレーズはゆるくないか、または炊きすぎて分離させてない。
- ・マジパン細工は作品としての完成度で有ること。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	クリームの絞りとナッペ ミルクレープ

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・ クレープ生地を焼いてカスタードクリームで生地を重ねてケーキ仕立てにする製法を学ぶ。
- ・ フランスの代表的な温製デザートを学ぶ。
- ・ ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
- ・ 絞り袋を利用して絞り出す作業の練習をする。
- ・ パレットナイフを使ってクリームを均一に伸ばす。

ポイント

- ・ クレープを焼くときはアパレイユの粉類が沈殿しやすいので、良く混ぜながらフライパンに流す。流したら大胆に廻して均一に薄く伸ばして焼くこと。
- ・ 体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
- ・ パレットナイフも同様に手首の返しを利用して左右に伸ばすこと。

教育到達点

- ・ クレープが均一に焼けること。
- ・ クレームパティシエールはしっかり炊いて滑らかなクリームにできること。
- ・ ケーキのデコレーション、絞り出しクッキーなど、センスが問われる作業である。絞りの基本になる口金を使って、ローズの絞り、シェル絞りを反復練習してできるようになる。また、パレットナイフを使って均一にクリームを伸ばすことができるまで。

評価の目安と方法

- ・ 生地をフライパンに流したらスムーズに広げられて、焼けること。
- ・ 絞り袋、口金、パレットナイフが使えるようになり、それらが幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。回転台をうまく使いこなしている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 絞り袋、口金、パレットナイフは繰り返し使用するものである。従って使い終わったらしっかり洗って乾燥させ、衛生に努める。
- ・ 実習ノートはしっかり取り、復習に努める。

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	マジパン細工

時間数	授業の方法	担当者名
1回 3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・アイスクリームの製法を学ぶ。
- ・ケーキの細工物としての技法の1つである、マジパンを使った細工物を学ぶ。

ポイント

- ・ピスタチオアイスはアングレーズをしっかりと炊くこと。
- ・マジパンは、バラを作るに当たってパーツをよく観察しながら丁寧に指を使って形作っていく。

教育到達点

- ・マジパンは2年生になって実技試験として実施されるので作品として仕上がっていること。
- ・アングレーズはとろみが付くところまでしっかりと炊ける。

評価の目安と方法

- ・アングレーズはゆるくないか、または炊きすぎて分離させてない。
- ・マジパン細工は作品としての完成度で有ること。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

教育内容

献立

高度調理製菓科
専攻別実習オペラ
ダクワーズ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・フランスの代表的なチョコレート菓子と地方の伝統的な焼き菓子を実習することで、組み立ての手法や生地合わせ方や歴史を学ぶ。

ポイント

- ・代表的な生地であるビスキュイジョコンドを仕込むとき、卵と砂糖とアーモンドパウダーを白っぽくなるまで立てて、メレンゲと合わせることが大事である。また、カードを使って生地やクリームを伸ばす時、均一に伸ばすと、カットしたとききれいな断面になる。

教育到達点

- ・ビスキュイジョコンドふんわりと仕込めること。
- ・生地とクリームが均一な層になって重ねてあること。
- ・ダクワーズはメレンゲと粉類を合わせた時、生地を混ぜすぎてだれないようにする。

評価の目安と方法

- ・ビスキュイジョコンドが同じ厚さで均一に焼けていること。
- ・重ねた生地とクリームがカットしたとききれいな層になっていること。また、ナイフでカットした断面がきれいであること。
- ・ダクワーズの焼けた生地2枚で、クリームで挟むとき、クリームが外にはみ出ないようにできている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートはしっかり記入して復習に努める。

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・ ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
- ・ 絞り袋を利用して絞り出す作業の練習をする。
- ・ パレットナイフを使ってクリームを均一に伸ばす。

ポイント

- ・ 体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
- ・ パレットナイフも同様に手首の返しを利用して左右に伸すこと。

教育到達点

- ・ ケーキのデコレーション、絞り出しクッキーなど、センスが問われる作業である。絞りの基本になる口金を使って、ローズの絞り、シェル絞りを反復練習してできるようになる。また、パレットナイフを使って均一にクリームを伸ばすことができるまで。

評価の目安と方法

- ・ 絞り袋、口金、パレットナイフが使えるようになり、それらが幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。回転台をうまく使いこなしている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 絞り袋、口金、パレットナイフは繰り返し使用するものである。従って使い終わったらしっかり洗って乾燥させ、衛生に努める。

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	プチフルセック

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習
		実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・計量の仕方を学ぶ。
- ・基本の焼き菓子の製法を学ぶ。

ポイント

- ・クッキー生地/materialの合わせ方。
- ・オーブンの温度や焼き時間をしっかり見極める。
- ・衛生的で安全な菓子を作る。

教育到達点

- ・めん棒を使って均一に伸ばし、抜き型を上手に使いこなすことができる。
- ・材料がしっかり混ざり合うことで、焼き上がりが均一になる。

評価の目安と方法

- ・全て同じ大きさで形が整っている。
- ・きれいな焼き色がついている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートはポイントをしっかり記入し、復習に努める。

献立名

Petit Four Sec

焼き菓子

番号

分量

高度調理製菓科
専攻別実習**NO.10**

5人分

材料・調味料	使用量	
Sable coco サブレココ		
beurre バター	150	g
sucre glace 粉糖	60	g
jaune d'œufs 卵黄	2	ケ
essence de vanille バニラエッセンス	少々	
farine 薄力粉	160	g
coco fin ココナッツファイフ	150	g
sucre semoule グラニュー糖	適量	
Chocolate chip cookies チョコチップクッキー 1個15g		
farine 薄力粉	32	g
sucre glace 粉糖	13	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	5	g
poudre de noisette ヘーゼルナッツパウダー	5	g
B.P ベーキングパウダー	1	g
B.S 重曹	0.4	g
beurre バター	20	g
chocolat chip チョコチップ	20	g
jaunes d'œufs 卵黄	5	g
crème (35%) 生クリーム (35%)	5	g

材料・調味料	使用量	
Rigiere リジェール		
sucre glace 粉糖	63	g
farine 薄力粉	18	g
farine de ris 米粉	158	g
beurre fermentation 発酵バター	150	g
jaunes d'œufs 卵黄	1	p
crème (35%) 生クリーム (35%)	10	g
sel 塩	1	g
Brownie ブラウニー 1個45g		
beurre バター	55	g
cassonade カソナード	30	g
sucre semoule グラニュー糖	25	g
glucose 水飴	12	g
sel 塩	0.5	p
œufs 全卵	54	g
couverture(72%) チョコレート(72%)	43	g
farine 薄力粉	20	g
farine de forte 強力粉	5	g
noix(ロースト) ローストクルミ	30	g

製菓・製パン

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	カレーパン ピロシキ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・惣菜パンとしての日本発のカレーパン、ロシアや東欧の伝統的なパンであるピロシキを作ることによって具材や手順を学ぶ。

ポイント

- ・パン生地の材料を混ぜたら、しっかりこねてグルテンを引き出し、一連の作業工程（発酵～焼成）をしっかり理解して行う。
- ・惣菜の具はそれぞれをしっかり炒めて、冷やしておく。
- ・油の温度に気を付けて、黄金色になるまで揚げる。

教育到達点

- ・パン生地がしっかりできて、具材をうまく包み込み、成形し、揚げられること。
- ・惣菜の具はパンの中に入れることを考えて味付けがうまくできていること。

評価の目安と方法

- ・パン生地を良く捏ねてグルテンを引き出し、発酵から成形まで作業できること。
- ・惣菜の具が上手くパン生地ですき間なく包まれて形良く成形されている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノートは整理し、復習に努める。

献立名

カレーパン・ピロシキ

番号

分量

高度調理製菓科
専攻別実習

NO.11

5人分

材料・調味料	使用量	
パン生地		
farine force 強力粉	300	g
levure sèche インスタントドライイースト	8	g
sucré 上白糖	10	g
sel 塩	5	g
lait 牛乳	150	g
œufs 全卵	50	g
eau 水	30	g
beurre バター	30	g
カレーパン		
carotte 人参	15	g
oignon 玉ねぎ	50	g
viande hachée 合挽肉	50	g
huile de salada サラダ油	大1	杯
beurre バター	5	g
oignon 玉ねぎ	25	g
ail ニンニク	1	片
gingembre 生姜	1	片
farine 薄力粉	10	g
bouillon ブイヨン	150	cc
ketchup ケチャップ	20	g
flaky curry カレーフレーク	10	g
sel 塩	適量	
poivre 胡椒	適量	
福神漬け	30	g

材料・調味料	使用量	
ピロシキ		
viande hachée 合挽肉	100	g
oignon 玉葱	75	g
farine 薄力粉	大1	杯
ketchup ケチャップ	大1	杯
bouillon ブイヨン	25	cc
bruine de la source 春雨	25	g
œuf à la coque ゆで卵	1	ヶ
beurre バター	8	g
sel 塩	適量	
poivre 胡椒	適量	
noix de muscade ナツメグ	少々	
huile de salada サラダ油	適量	
chapeure パン粉	適量	
仕込み課程		
生地をこねる		10分
一次発酵・ホイロ	※ホイロ温度	38℃
	湿度	65%
分割・丸め		12等分
ベンチタイム		10～15分
成形	カレーパン	丸×6ヶ (約12cm)
	ピロシキ	丸×6ヶ (約10cm)
二次発酵・ホイロ		20分
油揚	170℃	約5～6分

製菓・製パン

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	クリームの絞りとナッペ ジェノワーズ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・ ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
- ・ 絞り袋を利用して、絞り出す作業を練習する。
- ・ パレットナイフを使ってクリームを均一に伸ばす。
- ・ イチゴのショートケーキを作成するに当たり、ジェノワーズを仕込む。

ポイント

- ・ 体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
- ・ ナッペは回転台をうまく利用してパレットナイフを使い手首をうまく返しながら全体にクリームを塗っていく。
- ・ ジェノワーズは卵と砂糖あたためてからミキサーに移してふんわりさせて、粉と合わす。

教育到達点

- ・ 練習用の台にクリームが均一にナッペでき、ローズ絞り、シェル絞りができ、デコレーションが美しくあること。
- ・ ジェノワーズは生地がしっかり上がってふんわりと焼き上がっていること。

評価の目安と方法

- ・ クリームが均一に土台にナッペされている。
- ・ 絞りがすべて同一になっている。
- ・ 卵と砂糖を湯煎であたため、ミキサーに移して、リュバン状まで持っていく、そのタイミングが理解できていること。
- ・ 粉とバターミルクを合わせた時、生地がゆるすぎしていない。

持ち物に関する注意事項

- ・ パレットナイフの管理
- ・ 実習ノートの整理

教育内容	
献立	
高度調理製菓科 専攻別実習	デコレーションケーキ (ガトーフリーズ)

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・一年をかけてクリーム绞り、ナッペを練習してきた集大成としてイチゴのショートケーキを実際に仕上げる。

ポイント

- ・クレームシャンティーの特性を良く理解して、クリームを立てすぎないように注意する。
- ・ジェノワーズをスライスする時、同じ厚さにスライスできるようにする。

教育到達点

- ・イチゴのショートケーキとして、ナッペと絞りがバランスよくできて仕上がり美しいこと。

評価の目安と方法

- ・クレームシャンティーがぼそぼそになっていない。
- ・クリームのナッペが滑らかにできている。
- ・ローズ絞り、シェル絞りが均等に絞られている。

持ち物に関する注意事項

- ・パレットナイフの管理。
- ・実習ノートの整理をきちんとして2年生になって、実習で分からなくなったときにしっかり復習できるようにしておく。

教育内容

献立

高度調理製菓科
専攻別実習

実技試験対策（クリーム絞りとナッペ）

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

講義・実習

実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・クリームの絞り（ローズ、シェル）、回転台を使ってジェノワーズ型に見立てた発泡スチロールにクリームをナッペする実習を通して練習を重ねたのち、二度目の実技試験を行い、現在の自分の実力を知り、より一層の技術向上を目指す。

ポイント

- ・練習に練習を重ね、体にたたきこむ。それに尽きる。家での練習や課外授業（スキルアップ）を利用して練習する。

教育到達点

- ・ナッペが美しくでき、絞りも均一にデコレーションできること。

評価の目安と方法

- ・クリームが均一にナッペできているか、クリームの絞りも間隔が同じ幅で絞られている。

持ち物に関する注意事項

- ・自分のパレットナイフや口金は使い易いように調整すること。

教育内容

献立

高度調理製菓科
専攻別実習

実技試験（クリームの絞りとナッペ）

時間数

1回

3時間

授業の方法

講義・実習

担当者名

実習課製菓・製パン担当職員

目的

- ・クリームの絞り（ローズ、シェル）、回転台を使ってジェノワーズ型に見立てた発泡スチロールにクリームをナッペする実習を通して練習を重ねたのち、二度目の実技試験を行い、現在の自分の実力を知り、より一層の技術向上を目指す。

ポイント

- ・練習に練習を重ね、体にたたきこむ。それに尽きる。家での練習や課外授業（スキルアップ）を利用して練習する。

教育到達点

- ・ナッペが美しくでき、絞りも均一にデコレーションできること。

評価の目安と方法

- ・クリームが均一にナッペできているか、クリームの絞りも間隔が同じ幅で絞られている。

持ち物に関する注意事項

- ・自分のパレットナイフや口金は使い易いように調整すること。

第11章

[総合調理実習]



履修コース						
高度調理経営科・高度調理製菓科・調理師科						
教育内容	教科科目名	履修方法	学年(学期)		授業の方法	時間数
総合調理実習	集団調理実習	必修	1	前期・後期	講義・実習	32
実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴				
○	山本 紀義	ホテルやレストランにて調理業務に従事				
	鬼沢 隆	洋食レストラン、ホテルにて調理業務に従事				
	水田 裕子	調理師専門学校にて講師として調理師養成教育に携わる				

教科書・参考文献等										
新・調理師養成教育全書 必修編 6 (総合調理実習) 実習ノート (総合調理実習)										
教育の目的										
調理師法の目的及び基本理念を理解し、大量の食品を扱う上で必要となる食品管理、調理操作管理、衛生管理を学ぶと共に集団調理の流れ、特徴を理解する。 調理作業の分担、各分担の責任、チームワークの上に物的サービス、心的サービスが提供できることを理解し、良い給食が提供されることを理解する。										
教育目標										
集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事を調整する意義を理解する。										
教育到達点										
集団調理についての知識や業務を理解することができ、調理技術を習得すること。 就職してもすぐに役立つように、チームワークの重要性・衛生面の重要性・調理作業の管理など大量調理について理解して、責任をもって自分の仕事をこなしながら連携を図り、一つの料理を仕上げていくことを目標とする。										
栄養価										
1日のエネルギー摂取量 (18~29才・身体活動レベルⅡ~日本人の食事摂取基準2020より) 男子:2650Kcal 女子:2000Kcal 本校男女比率 男:女=6:4から1日の摂取エネルギー量を2400Kcal、 昼食のエネルギー量は900Kcalを目標とする										
一日の必要栄養量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質 エネルギー比	炭水化物 エネルギー比	鉄	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
男性	2650kcal	65g	20~30%	50~65%	7.5mg	800mg	850μg	1.4mg	1.6mg	100mg
女性	2000kcal	50g			10.5mg	650mg	650μg	1.1mg	1.2mg	
メニュー・献立について										
特定多数人に継続的に提供をするためにサイクルメニューとする。										
評価の方法と目安										
毎回の実習において手洗いの徹底や作業前のアルコールスプレーによる殺菌消毒が出来ているか。 包丁技術や回転釜の使用など各担当場所でチームワークによって作業が進んでいるか。 食事時間を遅らせることなく、食事が提供できたか。 十分に安全を確認し、食事の提供が出来たか(中心温度の確認や、作業中の事故等も含む)。 盛り付けや配膳は均等に行い、且つ喫食者の希望(主食の量など)を受け入れ、また、清潔な快い喫食の空間が作られているかどうかを残食で判断をする。										

履修コース

高度調理経営科・高度調理製菓科・調理師科

教科科目		時間数
集団調理実習		1回 4時間
授業計画		
1	主食が米飯以外の献立(麺類) 献立:冷たいそば・わかめと胡瓜の和え物・メンチカツ・牛乳寒天入りフルーツポンチ 使用する調理機器:回転釜・フライヤー・寸胴鍋	
2	主菜が焼物の献立 献立:米飯・きのこの和風ハンバーグ・大根と油揚げのサラダ・さつま芋の味噌汁・カスタードプリン 使用する主な調理機器:炊飯器・コンベクションオープン・回転釜・寸胴鍋・フライパン	
3	主食が白米以外・主菜が煮込みの献立 献立:ピラフ・クリームシチュー・シーザーサラダ・オレンジ 使用する調理機器:炊飯器・回転釜・寸胴鍋・フライパン	
4	主菜が炒め煮の献立 献立:米飯・中華丼・海藻たっぷりミネラルサラダ・豆腐と青梗菜の中華スープ・杏仁豆腐 使用する主な調理機器:炊飯器・回転釜・寸胴鍋	
5	主菜が揚げ物(魚)の献立 献立:米飯・鱈の野菜たっぷりあんかけ・南瓜のサラダ・鶏ひきと青梗菜の中華スープ・フルーツヨーグルト 使用する調理機器:炊飯器・フライヤー・回転釜・寸胴鍋	
6	主菜が揚げ物(肉)の献立 献立:米飯・豚かつ・豆腐と梅ツナサラダ・具だくさん味噌汁・皮付きリンゴ 使用する調理機器:フライヤー・回転釜・寸胴鍋	
7	皿盛り献立(他国料理) 献立:米飯・彩りビビンバ・冷奴・スープ・フルーツはちみつヨーグルト 使用する調理機器:炊飯器・フライパン・回転釜・寸胴鍋	
8	皿盛り献立 献立:牛丼・春雨サラダ・豚肉とザーサイのスープ・オレンジゼリー 使用する調理機器:炊飯器・回転釜・寸胴鍋	
作業分担		
計量	使用する調味料を正確な計量の仕方間違えない様に計量する。 計量計り(g)か計量カップ(cc)のどちらで計量するか把握する。	
切り方①	各材料ごとに長さ、大きさを切りそろえ、丁寧に切る。	
切り方②	野菜等の用途別に、包丁を使用した切り出しと合成調理器を使用した切菜に使い分ける。	
調理①	焼く・煮る・蒸す・揚げるなど様々な調理法を集団調理特有の調理機器を使用し作業を進める。	
調理②	回転釜・フライヤー・スチームコンベクションなど使用方法を理解し、安全に作業を進める。	
炊飯	洗米は水圧洗米器を使用する。米は正確に計り、水は米に対し1.2倍量で計量する。 熱伝導を均等に早くするために湯炊きをする場合もある。	
盛付①	和え物、サラダ等は器に彩りよく均等に盛り付ける。	
盛付②	カップに流し入れるデザート等は正確に計量し、クリームなどの絞りなど一般実習で習った通りに実践する。	
評価のポイント		
計量	①材料や調味料を正確に計量されているか。 ②水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取っているか。 ③調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。	
切り方	①姿勢、包丁の持ち方、手の位置、指の位置にも配慮しているか。 ②無駄なく可食できる部位の切り方を理解し廃棄率を減らしているか。 ③長さ、大きさ、形を丁寧に切りそろえているか。 ④野菜の葉、茎、根の各部位の加熱処理と生食の切り方の違いを理解しているか。	
調理	①鍋、フライパン、大釜等の温度、火加減、食材を入れるタイミング、食材の火入れの仕方、火入れ具合が出来ているか。 ②フライヤーを食材に見合った適切な温度に設定し、きれいなきつね色に揚げる事ができるか。一般実習の目と耳、菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する事ができるか。	
炊飯	①洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一することが出来ているか。 ②水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する事が出来ているか。 ③炊き立て米飯は切る様にほぐし混ぜる事ができているか。	
盛付	①食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおいているか。 ②大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けをしているか。 ③盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵しているか。 ④盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用しているか。	

教育内容	
献立	
主食が麺類の献立	冷たいそば・わかめと胡瓜の和え物・メンチカツ・牛乳寒天入りフルーツポンチ 使用する主な調理機器 フライヤー

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・乾麺と冷凍麺のゆで方の違いを理解する。 ・大量調理におけるフライヤーの使い方や揚げ物をする時のポイントを理解し、安全な食品を提供する事を学ぶ。 ・食材は料理に合った切り方を行い、丁寧に切りそろえることができる。 	
食物アレルギー対策	
<ul style="list-style-type: none"> ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。 	
各料理の注意事項・ポイント	
主食	<ul style="list-style-type: none"> ・大量調理の為、時間との勝負となるので火が通れば提供できる即効性の冷凍麺を使用する。 ・そばアレルギー対象者にはうどんを提供し、具材は別に取り分けておく。同じ釜や調理器具を使用しないように細心の注意をする。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・鳥賊の天ぶらはフライヤーで160℃、4分揚げる。 ・メンチカツもフライヤーで160℃、4分揚げる。
付け合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・ベビーリーフ、サニーレタスは一口大にちぎり、洗った後はしっかり水気を切る。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜はしっかり水気を切る。もやしはサツと茹で、水気をよく切る。 ・具材と調味料を加え、よく攪拌して味を均等にします。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・寒天は固まりやすくするため、必ず沸騰させ、1~2分加熱を行う。 ・みかん、パイナップル、桃の缶詰めはザルにあげ汁気をよく切る。
各作業のポイント	
計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・ベビーリーフ、サニーレタスは食べやすいように一口大にちぎる。 ・玉葱のみじん切りは一般実習で学んだ通りの切り方で行う。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍麺はたっぷりの熱湯で手早く行う。 ・フライヤーに食材を投入する際は、油に投入する量に気を付け、また、揚げる時間、温度管理をしっかり行い、食材の中心まで火を通す。・揚げ物は重ねてしまうとベトベトになってしまうので、立てて油切りをする。
盛り付け	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。
評価の目安と方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍麺はたっぷりの熱湯で手早く行うことができたか ・揚げ物は揚げる時間、温度管理をしっかり行い、カラッと仕上げる事ができたか 	

教育内容

献立

主菜が焼物の献立

米飯・きのこの和風ハンバーグ・大根と油揚げのサラダ・さつまいもの味噌汁・カスタードプリン
 使用する主な調理機器：炊飯器・コンベクションオーブン・回転釜・寸胴鍋

教育到達点

- ・一般実習、西洋料理で学ぶハンバーグステーキをリンクさせ、生地は粘りが出るまで練る、脱気成型する、リソレ、デグラッセ等の技法の必要性、意味を再認識させる。また、大量のハンバーグ生地を扱う上での衛生管理の徹底、加熱処理しないサラダ等の調理の衛生管理を徹底する。

食物アレルギー対策

- ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。
- ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。
- ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント

主食	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグの生地は粘りが出るまで練る。 ・生地を両手で脱気成形する。 ・両面色よくフライパンで焼き色を付け、旨味を閉じ込めてからコンベクションで焼く。
付け合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・カリフラワー、ブロッコリーは彩りよく、また、ソティすることを考慮し少し硬めにボイルする。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・大根は2mm角の4cmの棒状にカットし、歯ごたえがパリッとするまで冷水に浸す。 ・油揚げはコンベクションで水分を飛ばし、かりっとさせる。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまい目は煮崩れしやすいのであらかじめボイルしておく。 ・小松菜も彩よくあらかじめボイルする。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・加工食品を使用。

各作業のポイント

計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・玉葱のみじん切りは一般実習で学んだ通りの切り方で行う。 ・カリフラワー、ブロッコリーの一口大の切り方、掃除の仕方を学ぶ。 ・大根、人参は長さ、太さ、形を統一した拍子木切りに切る。 ・さつまい目は統一したさいのめ切りに切る。 ・きのこ類の掃除の仕方を学ぶ。 ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ生地は粘りが出るまでよく練る。 ・ハンバーグ生地の成型と脱気の仕方を学ぶ。 ・両面色よくフライパンで焼き色を付け、旨味を閉じ込めてからコンベクションで焼く。 ・きのこ類は大釜で旨味を引き出す様に香ばしく炒めた後に煮詰めソースをつくる。 ・カリフラワー、ブロッコリーは大釜でのソテーの火入れを考慮してボイルする。 ・さつまい目は煮崩れしやすいのであらかじめボイルしておく、小松菜はボイルした後冷水に浸す。
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛り付	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トンク等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法

- ・ハンバーグ生地は粘りが出るまでよく練る事ができるか。生地の成型と脱気ができているか。
- ・両面色よくフライパンで焼き色を付け、旨味を閉じ込めてからコンベクションで焼く事ができるか。

教育内容	
献立	
主食が白米以外 主菜が煮込みの献立	ピラフ・クリームシチュー・シーザーサラダ・オレンジ 使用する主な調理機器 炊飯器・フライパン・回転釜

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・白飯とピラフとの炊き方の違いを理解する。 ・回転釜の特性を理解し、火加減に注意しながらクリームシチューを焦がさず調理することができる。 	
食物アレルギー対策	
<ul style="list-style-type: none"> ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。 	
各料理の注意事項・ポイント	
主食	<ul style="list-style-type: none"> ・米に具材と調味料が入るので、水加減は米に対して 1.1 倍にする。 ・調味料はあらかじめ水に加えてよく攪拌し、米に加える。 ・蒸らし後はよく攪拌して味を均等にする。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチューは加熱時間を短縮するため、野菜、鶏肉は下茹でしておく。 ・回転釜で調理する際には、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌する。ホワイトソースは焦がさないように火加減に注意する。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・レタスは一口大にちぎり、しっかり水気を切る。 ・ベーコンはカリカリになるまで焼く。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・あさは生臭さを消すため下茹でをする。 ・大葉は青みと香りが飛んでしまうので、あさりと一緒に椀に盛り付けておく。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジは縦半分にして中央から等分に分けて切る。
各作業のポイント	
計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・クリームシチューの鶏肉、野菜は食べやすさや火の通り具合を均一にすることを考慮して、形や大きさを揃えて切る。 ・サラダのレタスは食べやすいように一口大にちぎる。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームシチューの具材は下茹でをしてから回転釜で調理する。バターで炒めていく際、焦げないように火加減は弱火にし、玉葱が透明になるまで炒めていく。その他の食材は火の通りにくいものから炒めていき、ホワイトソース、牛乳を加えて煮込む。 ・ホワイトソースは焦がさないように火加減に注意する。 ・回転釜で調理する際は、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌する。
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフは具材と調味料が入るので、炊く時の水加減を 1.1 倍にする。白飯の水加減より少ないので注意する。 ・蒸らし後はよく攪拌して味を均等にする。
盛付	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。
評価の目安と方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフを炊く時の水加減を正確に計り、調味料はあらかじめ水に加えてよく攪拌してから米に加えて炊くことができたか。 ・回転釜の特性を理解し、火加減に注意しながらクリームシチューを焦がさず調理することができたか 	

集団調理実習

NO.3

献立

【主食が白米以外 主菜が煮込みの献立】ピラフ・クリームシチュー・シーザーサラダ・スープ・オレンジ

1人分の栄養価

エネルギー 868kcal	たんぱく質 37.1g	炭水化物 94.9g	脂質 36.5g	鉄 3.4mg	カルシウム 200.5mg
	ビタミンA 125.2μg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンC 78.7mg	食塩 6.1g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
ピラフ		クリームシチュー		シーザーサラダ		スープ		デザート			
精白米	70	鶏もも肉	120	ロメインレタス	100	大葉	2	オレンジ	40		
バター	3.2	ベーコン	8	ベーコン	10	あさり	10				
食塩	1.3	玉葱	50	ドレッシング	15	椎茸	10				
胡椒	0.17	人参	20	パルメザンチーズ	3	中華だし	1.43				
固形ブイヨン	2	じゃが芋	40	クルトン	20	塩	0.42				
玉葱	10	ぶなしめじ	20			胡椒	0.03				
マッシュルーム	7	ブロッコリー	10			醤油	0.8				
		ホワイトソース	20								
		牛乳	40								
		生クリーム	4								
		固形ブイヨン	2								
		食塩	0.8								
		胡椒	0.03								
		バター	3								
		大蒜	1								

盛付例

教育内容	
献立	
主菜が炒め煮の献立	米飯・中華丼・海藻たっぷりミネラルサラダ・豆腐と青梗菜の中華スープ・杏仁豆腐 使用する主な調理機器：炊飯器・回転釜・寸胴鍋

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・回転釜で大量に炒め物をする際、肉のたんぱく質の特性を理解し炒める事が出来る。・野菜は葉物、根菜の火入れの違いを理解し炒める事ができる。 ・料理に適した切り方、切りそろえができる。・食中毒が起こらない工程を経て調理する事が出来る。 ・丁寧な盛り付けができる。 	
食物アレルギー対策	
<ul style="list-style-type: none"> ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。 	
各料理の注意事項・ポイント	
主食	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・回転釜は空焼き、油をなじませ、豚肉を炒める。根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく。 ・強火で手早く炒め調味料を加え混ぜ合わせる。 ・仕上げは水溶き片栗粉を加え玉にならない様にかき混ぜる。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の胸肉は塩、コショウ、料理酒で下味をしコンベクションで蒸し焼きにしてから、柔らかくジューシーに仕上げる為、余熱で火を通す。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・汁物の一般的な塩分濃度 0.5~1.0% なので調味料の塩分量に注意する。 ・汁と具材は別にするので青梗菜は彩を良くする為、ボイルしてから冷水に浸す。 ・絹ごし豆腐は余分な水分を出す為、ボイルする。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・粉寒天を加える際、玉にならない様に熱を加えながらかき混ぜる。
各作業のポイント	
計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢、包丁の持ち方、食材の抑え方、などの基本を前提に切りものを行う。 ・野菜各種の特性を理解し、繊維を断ち切る切り方、沿った切り方の違いも知る。 ・各料理に合わせて丁寧に切りそろえが出来る。切り方は各調理実習で学ぶ切り方で行う。 ・白菜など、葉と芯の火入れが違う部位はあらかじめ分けておく。 ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・回転釜は空焼きをし、油をなじませてから豚肉を炒める。 ・根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく。 ・コンベクションの操作を理解し、鶏の胸肉をジューシーに仕上げる。
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛り	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。
評価の目安と方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・回転釜は空焼きをし、油をなじませてから肉を炒める事ができるか。 ・強火で手早く炒め調味料を加え混ぜ合わせる事ができるか。・根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく事ができるか。 	

教育内容	
献立	
主菜が揚げ物(魚)の献立	米飯・鱈の野菜たっぷりあんかけ・南瓜のサラダ・鶏ひき肉と青梗菜の中華スープ・フルーツヨーグルト
	使用する主な調理機器：炊飯器・フライヤー・回転釜・寸胴鍋

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> 一般実習での揚げ物のポイントおよび、注意点は目と耳で油の温度を確認する。菜箸の泡で確認する等である。これに対し、集団調理ではフライヤーを低めの160度設定で大量に揚げていく。同じ揚げ物でも調理工程の違いを理解する。 	
食物アレルギー対策	
<ul style="list-style-type: none"> 既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 食物アレルギーの学生には別の献立で対応。 	
各料理の注意事項・ポイント	
主食	<ul style="list-style-type: none"> 洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> 鱈は料理酒で臭みを取り除き、塩で下味をつけ、まんべんなく片栗粉をまとわせる。 フライヤーは160度に設定し、カラッと揚げていく。油の温度は一定に保つ。 あんかけの野菜はかたい物から炒める、ピーマン、パプリカは彩をよくするた為、素揚げして混ぜる。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜は丸ごとコンベクションで蒸し焼きにしてから、歯ごたえがゴロゴロと残る程度に皮ごとマッシュする。 きゅうり、玉葱はスライスし後、塩もみし水でさらし、水気をよく切っておく。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> 具材はあらかじめ椀に盛り付ける為、青梗菜は彩りよくボイルする。 汁に溶き卵を投入する際、75度以上である事、汁を回しかき混ぜながら溶き卵を散らすように加えていく。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰のみかんとフレッシュのリンゴを使用する。リンゴの皮は栄養価が高い為、皮ごとカットしてヨーグルトに混ぜ込む
各作業のポイント	
計量	<ul style="list-style-type: none"> 調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> 食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 姿勢、包丁の持ち方、食材の抑え方、などの基本を前提に切りものを行う。 野菜各種の特性を理解し、繊維を断ち切る切り方、沿った切り方の違いも知る。 各料理に合わせて丁寧に切りそろえが出来る。切り方は各調理実習で学ぶ切り方で行う。 南瓜サラダの玉葱、きゅうりは生で食するので薄くスライスする。 パプリカ、ピーマンの白いワタの部分はえぐみがある為、削ぎ落す。
調理	<ul style="list-style-type: none"> 鱈をフライヤー160度設定で揚げていくが、一般実習の目と耳、菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する。 回転釜は空焼きをし、油をなじませてから炒める。根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく。 緑黄色野菜は彩りよくボイルする。 コンベクションで南瓜を蒸し焼きする際、程よい歯ごたえが残るくらいにとどめる
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> 洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	<ul style="list-style-type: none"> 食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。
評価の目安と方法	
<ul style="list-style-type: none"> 鱈は水分を保持したままカラッと揚げる事ができるか。 あんかけの野菜、スープの野菜は歯ごたえを残しつつ彩りよく仕上がっているか。形、大きさは統一され見栄えるか。 	

主菜が揚げ物(肉)の献立

米飯・豚かつ・豆腐と梅ツナサラダ・具だくさん味噌汁・皮付きリンゴ

使用する主な調理機器：炊飯器・フライヤー・回転釜・寸胴鍋

教育到達点

- ・一般実習での揚げ物のポイントおよび、注意点は目と耳で油の温度を確認する。菜箸の泡で確認する等である。これに対し、集団調理ではフライヤーを低めの160度設定で大量に揚げていく。同じ揚げ物でも調理工程の違いを理解する。

食物アレルギー対策

- ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。
- ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。
- ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント

主食	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の脂身に包丁目を入れ、塩、胡椒でしっかり下味をつける。 ・衣は片栗粉、卵、生パン粉の順にムラがなく、まんべんなくまとわせる。 ・フライヤーは160度に設定し、カラット揚げていく。油の温度は一定に保つ。
付け合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ、紫キャベツは薄く千切りにし、冷水に浸しパリッとさせる。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・絹豆腐にトッピングする胡瓜は長さ、太さを統一しマッチ棒状に切りそろえる。 ・ツナフレークの油も旨味ドレッシングとして混ぜ合わせる。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・具材はあらかじめ椀に盛り付ける為、根菜類は歯ごたえを考慮してボイルする。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・ネーブルオレンジは見た目を考慮して、皮に飾り包丁を施し提供する。

各作業のポイント

計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・姿勢、包丁の持ち方、食材の抑え方、などの基本を前提に切りものを行う。 ・野菜各種の特性を理解し、繊維を断ち切る切り方、沿った切り方の違いも知る。 ・各料理に合わせて丁寧に切りそろえが出来る。切り方は各調理実習で学ぶ切り方で行う。 ・キャベツの千切りを通して、押切り、引き切り、落とし切りの切り方を一通り復習を兼ねて切ってもらおう。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の脂身に包丁目を入れ、塩、胡椒でしっかり下味をつける。 ・衣は片栗粉、卵、生パン粉の順にムラがなく、まんべんなくまとわせる。 ・豚カツをフライヤー160度設定で4分5分揚げていくが、一般実習の目と耳、菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する。 ・根菜類、葉物など彩、歯ごたえを考慮し火入れする。特に茄子等のナスニン色素の特質を理解し沸騰したお湯で短時間でボイルするなどした処理に注意する。
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法

400枚から500枚の豚カツを揚げるにあたって、フライヤー160度に設定し、きれいなきつね色に揚げる事ができるか。一般実習の目と耳、菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する事ができるか。

集団調理実習

NO.6

献立

【主菜が揚げ物(肉)の献立】米飯・豚かつ・豆腐と梅ツナサラダ・具たくさん味噌汁・皮つきリンゴ

1 人分の栄養価

エネルギー 992kcal	たんぱく質 49g	炭水化物 103.3g	脂質 41g	鉄 7mg	カルシウム 350.7mg
	ビタミン A 18μg	ビタミン B1 1.2mg	ビタミン B2 0.6mg	ビタミン C 88.1mg	食塩 4.5g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		豚かつ		付け合わせ		サラダ		味噌汁		デザート	
精白米	80	豚ロース脂身付き	120	ミニトマト	19	絹ごし豆腐		大根	10	皮つきリンゴ	60
		塩	1	キャベツ	30	油漬けフレークツナ缶	80	人参	10		
		胡椒	0.5	紫キャベツ	10	胡瓜	60	ごぼう	8		
		薄力粉	6	かいわれ大根	10	梅干し	12	長葱	7		
		生パン粉	10	濃厚ソース	15	胡麻油	4	茄子	20		
		卵	6	フレンチドレッシング	10			ぶなしめじ	10		
		サラダ油	6					淡色から味噌	11		
								醤油	6		
								顆粒和風だし	1		

盛付例

教育内容	
献立	
皿盛り献立(他国料理)	米飯・彩りビビンバ・冷奴・スープ・フルーツはちみつヨーグルト
	使用する主な調理機器 炊飯器・フライパン・寸胴鍋

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・フライパンを使って食材を炒める。回転釜で調理することとの違いを学ぶ。調理の目的によって切り方や大きさを工夫し、材料は同じ大きさ、厚さになるように切ることが出来る。 	
食物アレルギー対策	
<ul style="list-style-type: none"> ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。 	
各料理の注意事項・ポイント	
主食	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉は少量ずつフライパンで炒め、調味料で味付けする。 ・大根は塩でしんなりさせて、キムチの素で調味する。 ・小松菜を茹でて塩、胡椒で味付けする。豆付きもやしはボイルして、キムチの素で和える。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐は水が出やすいので、1人分の量に切ったら布巾を敷いた番重でよく水を切る。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ肉は余分な脂や臭みを取るため下茹でする。 ・白菜、椎茸も下茹ですておく。 ・具材はあらかじめ椀に盛り付ける。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・みかんの缶詰はザルにあげ、汁気をよく切っておく。
各作業のポイント	
計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・ビビンバの大根は2mm角の千切り、小松菜は4cmに切る。 ・豆腐は1丁を4等分に切る。 ・万能葱は小口切りにする。 ・バナナは1cm位にスライスする。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉はフライパンを使って炒めていく。調味料で味付けするが、必ず味見をして美味しいものを提供する。 ・ビビンバの野菜は下茹でしたらしっかりと水気を切り、調味料で味付けする。 ・スープの野菜も下茹です、水気をよく切ってから椀に盛り付けする。 ・スープの塩分濃度に気を付けて調味を行う。
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛り付け	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。
評価の目安と方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・フライパンをしっかり扱い、豚肉を焦がさず炒め、必ず味見をして美味しいものを提供することができたか ・下茹ですた野菜はしっかりと水気を切り、調味料で味付けできたか 	

教育内容	
献立	
皿盛り献立(他国料理)	牛丼・春雨サラダ・豚肉とザーサイのスープ・オレンジゼリー
	使用する主な調理機器 炊飯器・回転釜・寸胴鍋

教育到達点	
<ul style="list-style-type: none"> ・回転釜の特性を理解し、大量調理の炒め物について学ぶ。 ・生食する食材の取り扱いや使用する調理器具の取り扱いを理解する。 ・食品の特性や調理の目的にあった切り方を学ぶ。 	
食物アレルギー対策	
<ul style="list-style-type: none"> ・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。 	
各料理の注意事項・ポイント	
主食	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼の具材は下茹でし、野菜のあくや肉の余分な脂や臭みを取る。 ・回転釜で調理する際は、大きいスパテラで均一に火が通るように攪拌する。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨は表示されている通り茹で、ザルにあげる。 ・春雨、玉葱、ハム、胡瓜、調味料をボウルに入れ、よく攪拌して味を均等にする。 ・生食するので、食材や調理器具の取り扱いに注意する。
汁物	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ肉は余分な脂や臭みを取るため下茹でする。 ・具材はあらかじめ椀に盛り付ける。
デザート	<ul style="list-style-type: none"> ・加工食品を使用
各作業のポイント	
計量	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・玉葱は3mmのスライスにし、ごぼうはさがぎにする。 ・春雨サラダの玉葱、ハム、胡瓜は千切りに切りそろえる。
調理	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼の具材は下茹でし、水気を切ってから回転釜で調理する。 ・回転釜、油を熱し、火が通りにくい食材から炒めていく。食材にある程度油が回ったら調味料を入れ調味していく。 ・回転釜で調理する際は、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌する。・春雨サラダの具材と調味料は味が均一になるようによく攪拌する。
炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛り付け	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。
評価の目安と方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・回転釜で調理する際、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌することが出来るようになる。 ・食材は料理に合わせた切り方をし、きれいに切り揃えられているか 	

集団調理実習

NO.8

献立

【皿盛り献立(他国料理)】牛丼・春雨サラダ・豚肉とザーサイスープ・オレンジゼリー

1人分の栄養価

エネルギー 943kcal	たんぱく質 19.5g	炭水化物 106.5g	脂質 45g	鉄 3mg	カルシウム 81.5mg
	ビタミンA 3μg	ビタミンB1 0.3mg	ビタミンB2 0.2mg	ビタミンC 37.3mg	食塩 4.6g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		牛丼		春雨サラダ		スープ		デザート			
精白米	80	牛バラ肉	70	春雨	50	豚バラ肉	8	オレンジゼリー	70		
		玉葱	60	玉葱	7	ザーサイ	8				
		しらたき	25	ハム	5	たけのこ	8				
		ごぼう	30	胡瓜	7	あさつき	5				
		和風だし	0.4	醤油	3	中華だし	1.5				
		醤油	15	胡麻油	5	食塩	0.4				
		酒	5	酢	5	胡椒	0.03				
		味醂	3			醤油	0.8				
		砂糖	5								
		生姜	2								

盛付例

履修コース

調理師科

教育内容	教科科目名	履修方法	学年	学期	授業の方法	時間数
総合調理実習	専攻別総合調理実習 1・2	必修	1	後期	講義・実習	15回 60時間
実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴		実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴
○	福島 正八	ホテル総料理長など、歴任		○	川畑 裕康	元ホテル料理長
	深澤 真一	ホテルにて調理業務に従事			遠藤 秀樹	会館にて調理業務に従事
	佐藤 洋行	フレンチレストラン調理業務に従事			井上 光伯	給食受託業にて栄養業務に従事
	矢嶋 孝一	フレンチレストラン、ホテル、鉄道会社 料飲部などにて調理業務に従事			石川 悠斗	ホテルにて調理業務に従事
	高山 佳三	ホテル、日本料理店料理長を歴任			金藤 州二	ホテル製菓部門にて永年従事
	尾崎 真也	ホテルにて調理業務に従事			吉田 正幸	ホテルにて調理業務に従事
	林 卓真	ホテルにて調理業務に従事			栗原 恭子	菓子製造販売業にて菓子製造に従事
	岡谷 康佑	ホテルにて調理業務に従事			小高 和也	ホテルにて調理業務に従事
				杉山 絢音	菓子製造販売業にて菓子製造に従事	
補助教員						
真田 美樹・遠藤 美咲						

教科書・参考文献等

実習ノート（専攻する分野の実習ノート）

教育の目的

調理師の業務全般（衛生管理・献立作成・調理・食事環境・接客等）を総合的に学び、その理解を深めると共に調理師として働くことへの遣り甲斐や社会に求められる人材としての調理師像へと導く。

教育目標

卒業後の進路を見据え、西洋料理（フレンチ・イタリアン）・日本料理・中国料理・製菓、製パンの各ジャンルを専攻することにより、専門知識・専門技術の向上を図ると共に調理師の使命と役割、その可能性を学生自ら意識できるように指導を重ねる。

教育到達点

外来講師の講義では、トレンドを意識した食材や調理、盛り付けを経験することで、お客様の求めること、時代の流れを意識することを学ぶ。また、調理のみならずサービスとの連携や経営、人事労務管理など多岐にわたり学び、調理師の業務の理解を深める。
専門性の強い食材の取り扱い方を理解する。
多くの講義・実習を経て、総合学園祭模擬店において、調理、接客を行い、来場されたお客様に安全・安心な料理を提供することを通し調理師の職業性を理解する。

教育手法

各専攻別毎にクラスを再編し、受講する。
基礎技術の反復及び外来講師によるトレンドの料理を学ぶ。
調理実習300時間では扱いきれない専門性の高い食材を用いた調理、調理法を学ぶ。
旬や時代を盛り付けにて表現することを学ぶ。
総合学園祭模擬店の運営。

履修コース	
調理師科	

教科科目名	
総合調理実習 専攻別総合調理実習1・2	
授業の方法	時間数
講義・実習	15回 60時間

授業計画						
	フレンチ 1	フレンチ 2	イタリアン	日本	中国	製菓・製パン
1	肉の火の入れ方について	冷静オードブルについて 魚介の煮込みについて	パスタ生地について	旬の食材について①	基本のスープ・調味料について	クリームのコクレーションについて
2	牛肉料理について	牛肉料理について	アンティパストについて イタリアの代表的な魚料理について	〈先付、前菜について〉	冷菜について (前菜)	ロール生地について クッキー・小菓子について
3	豚肉料理について	豚肉料理について	鶏のおろし方	むきもの	熱菜について (温料理)	日本最大のコンクールの見学による最新のトレンドについて
4	代表的な肉料理について	代表的な肉料理について	ピザ生地について ミラノ地方の代表的な肉料理について	刺身、向付けについて	炒菜について (炒め物)	伝統的なヨーロッパのケーキについて
5	鶏のおろし方	肉の火の入れ方について	仔羊について パスタの種類について	汁物(椀)について	炸菜について (揚げ物)	日本に於けるヴィエノワズリーについて
6	代表的な地方料理について	鶏のおろし方	イタリアンのコース料理について	煮物について	焼菜について (煮込み料理)	ブティックのシェフパティシエによる最新の菓子と店舗経営について
7	魚のおろし方①	魚のおろし方①	トスカナ州のサラダについて 煮込み料理について	焼き物について	蒸菜について (蒸し物)	ブティックのシェフパティシエによる最新の焼菓子について
8	ジビエ料理について	代表的な地方料理について	代表的な地方料理について	婚礼料理について	鹹点心について (甘くない点心)	惣菜パンについて
9	鴨肉の扱いについて	鴨肉の扱いについて	スープについて 仔羊の火の入れ方について	煮物・食事・甘味について	麺飯について	ホテルのシェフパティシエによるアイスの技法とそのデモンストラーション
10	魚のおろし方②	魚のおろし方②	温製のアンティパストについて	・和え物、浸し物、酢の物について	湯菜について (スープ料理)	温かいデザートとプレゼンテーション タルト台を使った菓子について
11	学園祭について	学園祭について	学園祭について	・揚げ物について ・穴子のおろし方	甜点心について (甘い点心)	レストランに於けるデザートとプレゼンテーションについて
12	冷静オードブルについて 魚介の煮込みについて	パイ生地を使用した料理について	魚のおろし方	専門料理	甜品について (デザート)	クリスマスの代表的なドイツの菓子 マジパン細工の技法について
13	パイ生地を使用した料理について	ジビエ料理について	豚肉の火の入れ方について	学園祭に向けて その1	学園祭について①	代表的なフランス菓子について
14	仔羊料理について	仔羊料理について	リグーリア州の魚料理について 豚肉料理について	学園祭に向けて その2	学園祭について②	ホテルのシェフブーランジェリーによる最新のパン技法
15	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営

評価の方法と目安
出席及び受講態度 学園祭模擬店運営においては事故を起こさずに安全で安心な料理を提供する。