

講義科目	:調理学実習 I	単位数	:1
担当	:生川 美江	学習形態	:必修科目 栄養士免許必修科目
		実務経験	:有

### 講義の内容・方法および到達目標

基礎的な調理操作、調理器具の正しい使用法を習得することを目的とします。また、食材によって異なる栄養価・嗜好性を生かす調理法について理解を深めるよう、旬の食材を多種取り扱うよう考慮します。同時に、効率的且つ安全な調理ができるよう、衛生面や加熱機器の取り扱いに配慮できる力を養います。

具体的には、次の3点ができることを目指して学修します。

- (1) 日本料理、西洋料理、中国料理の構成を理解し、もてなし料理および日常保健食の製作ができる
- (2) 食材の特性を理解し調理器具を適切に使用して適切な調理操作ができる
- (3) 料理に合う食器を選び、料理をおいしく見せる盛り付けができる

### 授業計画

- 第1回 実習ガイダンス、包丁と器具の扱い
- 第2回 計量、炊飯の理論、野菜の切り方
- 第3回 日本料理実習（塩味の飯、だしのとり方、潮汁）
- 第4回 日本料理実習（魚の焼き物、あえ物、吸い物他）
- 第5回 日本料理実習（しょうゆ味の飯、魚の煮物、煮豆、かきたま汁他）
- 第6回 日本料理実習（魚の味噌煮、船場汁、温泉卵、酢の物他）
- 第7回 日本料理実習（井もの、そぼろ煮他）
- 第8回 日本料理実習（おこわ、肉の焼きもの、茶碗蒸し、酢みそ和え）
- 第9回 西洋料理実習（オムレツ、ポタージュ、プディング他）
- 第10回 西洋料理実習（フライ、マヨネーズ、ゼリー他）
- 第11回 西洋料理実習（サンドイッチ、ゼリーサラダ、紅茶）
- 第12回 中国料理実習（炒菜、湯菜、点心他）
- 第13回 中国料理実習（点心、拌菜、湯菜）
- 第14回 日本料理実習（そうめん、天ぷら、わらびもち、煎茶）
- 第15回 小テスト、器具の管理

### 教材・テキスト・参考文献等

- ・給食運営総合指導のテキストを併用します
- ・原則一週間前に実施献立を配布します

### 成績評価方法

- ・平常点（70％）、定期試験期間中に実施する実技試験（30％）で成績評価を行います。100点満点で60点以上を合格とします
- ・平常点は出席状況、講義中に課す課題、小テストを総合的に評価します
- ・毎回出席をとります。欠席回数が6回になった場合は評価対象外です

### 実務経験

保健センターで管理栄養士として勤務していました。実務経験を活かし、健康の保持・増進に寄与する、安全でおいしい料理を作る技術が修得できるよう努めます。

### その他

班単位での学修が中心となるため、極力遅刻・欠席をしないよう心掛けてください。やむを得ず欠席する場合は、学科宛メールおよび班員への連絡を必ず行ってください。また、事前に配布する実習献立を熟読し、班内での打ち合わせの上、実習に臨んでください。