

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
クッキングⅡ（和食・郷土の食） Cooking Ⅱ (Japanese Food・Local Specialty)		1年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	実験実習	選択 ()		調理台数および食材費の関係上、 人数制限あり
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス	
野中 春奈	福祉棟研究室	火・水・木・金曜日の9:00～16:00（授 業時間を除く）	授業中に指示します	
授業の概要				
クッキングⅡでは包丁の使い方、計量の仕方など調理に関する基本操作をはじめ、和食の基本的な献立について実習する。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴や郷土の食、行事食について理解を深められるよう実習を行う。基礎的な調理技術を学ぶことで食事の役割や栄養バランスを理解し、自分自身の食をととのえ、食生活の改善、食の伝承につなげられるようにする。				
授業の目標				
①基本的な調理技術を習得できるようにする。 ②バランスの良い献立を理解し調理できるようにする。 ③食事のマナーを身につけることができるようにする。 ④和食や郷土の食、行事食を理解できるようにする。				
授業の方法				
毎回のテーマに応じた実習ポイントについてデモンストレーションを行い、調理内容の説明、手順・時間配分等を確認したのち、グループ毎に実習を行う。授業後レポートの提出を必須とする。				
学習の成果（学習成果）				
①和食の基礎的な調理技術を修得し、家庭での料理に応用することができる。 ②社会人としての食事のマナーを身につけ、職場や家庭で実践することができる。 ③和食や郷土の食、行事食について解釈することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス（実習にあたっての留意事項、身支度、実習室の説明）、和食の特徴・郷土の食・行事食について			
第2回目	【調理の基本】基本的な切り方、米のとぎ方、炊飯、豚汁、漬物 *レポート①			
第3回目	【調理の基本】だしのとり方、白飯、魚の煮付け、酢の物、すまし汁 *レポート②			
第4回目	【調理の基本】だしのとり方、五目炊き込みご飯、茶わん蒸し、煮物、味噌汁 *レポート③			
第5回目	【和食】お赤飯、炒り鶏、ごま和え、かきたま汁 *レポート④			
第6回目	【和食】うどん作り、天ぷら、りんご羹 *レポート⑤			

第7回目	【行事食】太巻き寿司、いなり寿司、すまし汁 *レポート⑥
第8回目	【行事食】ちらし寿司、辛子和え、いちご大福 *レポート⑦
第9回目	【エコクッキング】環境を考えたエコクッキング *レポート⑧
第10回目	【保存食】ジャム作り *レポート⑨ 【演習】和食、郷土の食、行事食について調べよう1
第11回目	【行事食】雑煮、田作り、なます、伊達巻 *レポート⑩
第12回目	【行事食】もち米を扱う *レポート⑪
第13回目	【演習】和食、郷土の食、行事食について調べよう2
第14回目	【郷土の食】耳うどん、芋フライ *レポート⑫
第15回目	【演習】まとめ、発表 *レポート⑬⑭

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	15%	以下の事柄で評価する。積極的に授業参加している。班内のチームワークが良く協力して実習を行っている。料理の出来上がり状態（盛り付け、味）。時間内に料理が完成している。
レポート	70%	提出期限を厳守し、調理上のポイントが詳細に記載され、反省や感想がきちんと述べられている。（実習レポートの書き方、ポイントのとらえ方の詳細は授業の初回に説明する。）
調査報告書		
小テスト		
試験		
発表内容（態度含む）	15%	自分自身で選択したテーマについて、その目的や問題点、課題点、感想などを真摯な態度で口述する。
その他		

教科書と参考図書

担当教員作成のレシピを配布する。

履修上の留意点・ルール

実習では衛生上の観点からマニキュア、長爪、装飾品は禁止する。髪の毛の長い人は束ねる。実習靴、三角巾、エプロンを着用する。行事食や食材調達の都合上、授業内容が入れ替わる場合あり。実習材料費は別途徴収する。