

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
調理学実習 I Cooking Practice I		1年	通年	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
2単位	実験実習	選択	(栄養士資格必修)	栄養士フィールド
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				
調理学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
栄養士資格取得に必要な科目				
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9:00～17:00 (授業時間を除く)		授業中に指示します
授業の概要				
調理学で学ぶ理論・基礎知識を本授業の実験的実習を通して体得し、基本操作や食材の取り扱い方を中心に学習する。合わせて、日本・西洋・中国料理の献立構成等を学ぶ。				
授業の目標				
①調理科学を実験的実習において習得することができるようにする。 ②調理の基礎技術や調理手法を体験し、習得することができるようにする。 ③各班員同士がチームワークや連携をとって実習し、実習内容を共有することができるようにする。				
授業の方法				
各回のテーマに応じた実習ポイントについてのデモンストレーション、調理内容の説明、手順・時間配分等を班ごとに共通理解させたのち、グループ毎に実習する。包丁の取り扱い方を含めた技術テストを実施する。				
学習の成果 (学習成果)				
①実習内容を、科学的視点を用いて実践することができる。 ②調理の基礎技術や調理操作方法・手法を活用し実習することができる。 ③和・洋・中の食器等の違いを区別し、正確に準備することができる。 ④各班ごとのチームワークや連携で、実習内容を具体的に実践することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス：授業の進め方 評価方法 調理器具と計り方 包丁・まな板の取り扱い方 身支度・衛生的な調理			
第2回目	調理の基本：食事マナー 食器と盛りつけ・配膳 食事の計画 料理の一皿分の適量把握 調味料の計り方			
第3回目	調理の基本：おにぎり 汁物 緑茶の入れ方 (鍋による炊飯 だしのとり方 食材の切り方)			
第4回目	日本料理：親子丼 菊花豆腐のすまし汁 酢の物 緑茶			
第5回目	日本料理：炊飯 かきたま汁 鶏の照り焼き 煮びたし 緑茶			
第6回目	日本料理：炊飯 味噌汁 魚の煮付け ゴマ和え 和風ブラマンジェ			
第7回目	西洋料理：ピラフ 野菜入りスープ グリーンサラダ いちごのババロア 紅茶の入れ方			
第8回目	西洋料理：スパゲティミートソース 卵入りスープ 水菜とミニトマトのサラダ フルーツゼリー			
第9回目	【技術試験】 切り方等			
第10回目	【技術試験】 調理工程			
第11回目	中国料理：青椒牛肉絲 什錦黄花湯 冷拌三糸 杏仁豆腐 中国茶の入れ方			
第12回目	中国料理：餃子 粟米湯 冷拌茄子			

第13回目	西洋料理：チキンカレー ジュリエヌスープ カスタードプリン	
第14回目	日本料理 冷やしそうめん 天麩羅 田楽茄子 水ようかん	
第15回目	総括及びまとめ（実習室・器具の点検・清掃を含む） *実習ファイルの提出①	
第16回目	日本料理：かば焼き丼 沢煮椀 黄金巻き	
第17回目	西洋料理：マカロニグラタン ミネストローネ コールスローサラダ コーヒーゼリー	
第18回目	中国料理：白飯 古老肉 翡翠豆腐羹 逢蒿菜 杏仁酥	
第19回目	西洋料理：パン ロールキャベツ フルーツサラダ クレープ	
第20回目	【演習】エコクッキングを考える	
第21回目	【演習】自主献立の立案 エコクッキングポスター作製	
第22回目	中国料理：麻婆豆腐 五香春巻 豆芽拌芹菜 香菇鮑魚湯	
第23回目	西洋料理：魚のムニエル マセドアンサラダ 人参のポタージュ	
第24回目	中国料理：蒸肉包子 回鍋肉 清皮鶉蛋 辣汁巻菜	
第25回目	【技術試験】自主献立実習	
第26回目	クリスマス料理：鶏肉とひき肉の重ね焼き ほうれん草のスープ トマトのカップサラダ オリジナルケーキ	
第27回目	お正月料理：お赤飯 田作り 紅白なます 昆布巻き 栗きんとん 錦卵 松風焼き かまぼこの飾り切り	
第28回目	【技術試験】切り方 耳うどん作り	
第29回目	日本料理：花寿司 吉野鶏のすまし汁 辛子和え	
第30回目	自主献立実習の総括及びまとめ（実習室・器具の点検・清掃を含む）	
事前・事後学習	提示した次回の調理実習内容とポイントより調理手順の確認を行うこと。実習後は速やかに実習レポートと課題のまとめを行うこと。	
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	30%	個別に実習内容のデモンストレーションや説明・注意を積極的に聞き、班内でもチームワークをとりながら意欲的に実習に取り組む姿勢がある。
レポート	50%	提出期限を厳守し、実習ファイル・課題レポートが整理され、課題に対する成果が見え、自身の意見が反映している内容であること。
調査報告書		
小テスト	20%	基礎技術について正しく理解し活用できているか確認する。実技試験（S：出題された課題を正確にできる A：ほぼ正確にできる B：ある程度正確にできる C：やや正確さにかける D：全く正確にできない）
試験		
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
配布レシピ、「食品成分表2018」女子栄養大学出版社、「調理のためのベーシックデータ第4版」女子栄養大学出版社		
履修上の留意点・ルール		
調理技術習得が重点となるため、しっかりとした課題意識をもって授業に臨むこと。実習の身支度は衛生的であること。行事食や食材調達の都合上、授業内容が入れ替わる場合がある。		