

| | | | | | | | |
|--------------------|---|--|----|-----|---------------|--------|------|
| 科目名 Course Name | 調理学実習 I Cooking Practice I | | | | ナンバリング No. | L1-012 | |
| 年次 | 1 年 | 期別 | 通年 | 単位数 | 2 | 授業形態 | 実験実習 |
| 担当者氏名 | 野中春奈 | | | | | | |
| 連絡方法 | C-Learning で対応。または福祉棟 2F 研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。 | | | | | | |
| 必修/選択 | 選択(栄養士は必修) | | | | | | |
| 関連 DP | DP2, DP3, DP5 | | | | | | |
| 授業の概要と到達目標 | <p>調理学で学ぶ理論・基礎知識を本科目の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。</p> <p>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 各班員同士のチームワークや連携のもと実習を行い、内容を共有できるようにする。</p> | | | | | | |
| 授業の方法 | 各回のテーマに応じた実習ポイント(調理内容、手順・時間配分等)について説明とデモンストレーションを行ったのち、3~4 人でのグループ実習を行う。包丁の取り扱い方を含めた技術テストを実施する。調理ファイル(実習レポート)の提出必須。1 回の実習は 2 コマ連続で行う(合計 60 コマ)。 | | | | | | |
| 学習成果 | L01 | 調理の基礎技術や調理操作方法・手法を活用して実習することができる。 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。 | | | | | |
| | L02 | | | | | | |
| | L03 | 実習内容を、科学的視点を用いて実践することができる。 班毎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。 | | | | | |
| | L04 | | | | | | |
| 課題に対するフィードバック | 調理ファイルは、評価後に返却する。 | | | | | | |
| 教科書/参考図書 | 「食品成分表」、「調理のためのベーシックデータ」(女子栄養大学出版部)、「栄養士・管理栄養士をめざす 調理・献立作成の基礎」坂本裕子、森美奈子 編(化学同人)、独自のプリント配布 | | | | | | |
| 履修上の留意点やルール等 | ●担当教員の指示・指導を厳守。 ●調理ファイルや課題の提出期限を厳守する。 ●行事食や食材調達の都合上、実習内容が入れ替わる場合がある。 ●事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 90 分とする。 | | | | | | |
| 担当教員の実務経験 | | | | | | | |

| 成績評価の方法と基準 | | | | | |
|------------|--|---------|-----|-----|-----|
| 評価の領域 | 評価基準 | 学習成果の割合 | | | |
| | | L01 | L02 | L03 | L04 |
| 授業参加態度 | 実習時の身支度に忘れ物がなく、衛生的である。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んでいる。(デモンストレーション時の説明や注意点は記録を取りながら聞いている。グループワークでは連携をとりながら意欲的に取り組んでいる。分からない点は積極的に質問できる。) | 30 | | | |
| レポート/作品 | 調理ファイル(実習レポート)は、整理され、課題に対する探求がみられ、自身の感想や意見が反映されている。期限厳守で提出されている。 | | | 50 | |
| 発表 | | | | | |
| 小テスト | 技術テスト(切る・調理テスト)では、基礎技術について正しく理解して活用できていること。 | 20 | | | |
| 試験 | | | | | |
| その他 | | | | | |
| 合 計 | | 50 | | 50 | |

| 回数 | | 授業計画 |
|----|---------|---|
| 1 | 授業内容 | 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、食材堆肥化への取り組み |
| | 事前・事後学習 | ガイダンス内容を理解する。 |
| 2 | 授業内容 | 調理の基本:食事マナー、食器と盛りつけ・配膳、食事計画、料理の一皿分の適量把握、調味料の計り方、食品の概量を覚えよう |
| | 事前・事後学習 | 調理の基本について、日々の調理で活用できるよう整理する。 |
| 3 | 授業内容 | 【実習】調理の基本:おにぎり 汁物 緑茶(テーマ:鍋による炊飯、食材の切り方、緑茶の入れ方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 4 | 授業内容 | 【実習】日本料理:親子丼 菊花豆腐のすまし汁 酢の物 緑茶(テーマ:鍋による炊飯、だしの取り方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 5 | 授業内容 | 【実習】日本料理:白飯 かきたま汁 鶏の照り焼き 煮浸し ミルクもち 緑茶(テーマ:献立の基本、混合だしの取り方、かきたま汁の要領、片栗粉の扱い方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 6 | 授業内容 | 【実習】日本料理:白飯 味噌汁 魚の煮付け ゴマ和え 和風ブラマンジェ 緑茶(テーマ:煮干しだしの取り方、煮魚の要領、すり鉢の活用、コーンスターチの扱い方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 7 | 授業内容 | 【実習】西洋料理:ピラフ 野菜入りスープ グリーンサラダ いちごのパバロア 紅茶(テーマ:バターライス・酢油ソースの要領、湯むき方法、ゼラチンの扱い方、紅茶の入れ方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 8 | 授業内容 | 【実習】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 紅茶(テーマ:パスタのゆで方、スープの要領) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 9 | 授業内容 | 【実技テスト】野菜の切り方 |
| | 事前・事後学習 | 提示した切り方課題について練習する。 |
| 10 | 授業内容 | 【実技テスト】調理工程等 |
| | 事前・事後学習 | 提示した調理課題について練習する。 |
| 11 | 授業内容 | 【実習】中国料理:青椒牛肉絲 什錦黄花湯 冷拌三糸 如豆腐 中国茶(テーマ:中国料理について、でんぶん・寒天の扱い方、中国茶の入れ方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 12 | 授業内容 | 【実習】中国料理:餃子 粟米湯 冷拌茄子 中国茶(テーマ:小麦粉の調理性、卵の起泡性、野菜の色) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 13 | 授業内容 | 【実習】西洋料理:チキンカレー ジュリエンヌスープ カスタードプリン 紅茶(テーマ:香辛料の使い方、希釈卵液の調理、砂糖の調理性) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 14 | 授業内容 | 【実習】日本料理:そうめん 天麩羅 和え物 水ようかん 緑茶(テーマ:乾麺のゆで方、揚げ物・水ようかんの要領) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 15 | 授業内容 | 総括及びまとめ(実習室・器具の点検・清掃を含む) <調理ファイル①の提出> |
| | 事前・事後学習 | 調理ファイル提出の準備。 |
| 16 | 授業内容 | 【実習】日本料理:かば焼き丼 黄金巻き 緑茶 *マドレーヌ試作(テーマ:魚の3枚おろし、巻きすの使い方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 17 | 授業内容 | 【実習】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 紅茶(ルウ・ソースの要領、アガーの扱い方) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |

| | | |
|----|---------|---|
| 18 | 授業内容 | 【実習】中国料理:白飯 古老肉 翡翠豆腐羹 醃滷蒿菜 杏仁酥 中国茶(テーマ:溜菜の要領、点心について) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。災害時の調理(第20回)について事前学習 |
| 19 | 授業内容 | 【実習】西洋料理:パン ロールキャベツ フルーツサラダ クレープ 紅茶(テーマ:ロールキャベツ・マヨネーズ・クレープの要領) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 20 | 授業内容 | 【演習】災害時の調理を考える |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 21 | 授業内容 | 【演習】自主献立実習にむけた個人献立立案 災害時の調理のまとめ(ポスター作製) |
| | 事前・事後学習 | 自主献立実習にむけた献立立案の完成(第23回に提出)。 |
| 22 | 授業内容 | 【実習】中国料理:麻婆豆腐 五香春巻 棒々鶏 湯菜 中国茶(四川系料理・炸菜について) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 23 | 授業内容 | 【実習】西洋料理:魚のムニエル マセドアンサラダ 人参のポターージュ レモンゼリー 紅茶(テーマ:ムニエル・マヨネーズの要領) *クリスマスケーキの検討 |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 24 | 授業内容 | 【実習】中国料理:蒸肉包子 回鍋肉 清皮鶉蛋 辣汁巻菜 中国茶(テーマ:包子の要領、うずら卵のゆで方、冷菜について) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 25 | 授業内容 | 【実技テスト】自主献立実習の調理 |
| | 事前・事後学習 | 自主献立実習の振り返り。今回の実技テストについて考察する。 |
| 26 | 授業内容 | 【実習】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 紅茶(テーマ:スポンジケーキ生地の要領、デコレーション、行事食を彩る) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 27 | 授業内容 | 【実習】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(テーマ:おせち料理の基本・お正月料理の意義について) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 28 | 授業内容 | 【実技テスト】野菜の切り方 耳うどん作り |
| | 事前・事後学習 | 提示した切り方課題について練習する。今回の実習についてまとめる。 |
| 29 | 授業内容 | 【実習】日本料理:花寿司 吉野鶏のすまし汁 辛子和え(テーマ:寿司飯・和え物の要領、食卓を彩る、片栗粉の効果) |
| | 事前・事後学習 | 今回の実習についてまとめる。 |
| 30 | 授業内容 | 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) <調理ファイル②の提出> |
| | 事前・事後学習 | 調理ファイル提出の準備。 |