

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(栄養士養成課程必修)						
関連 DP	DP2, DP3, DP5						
授業の概要と 到達目標	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。 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。						
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 什錦黄花香湯 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】スイーツ(クレープ・マドレーヌ)作り&ラッピング
	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】日本料理:かば焼き丼 黄金巻き 緑茶 (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。
18	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 (テーマ: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。
19	授業内容	【実習】白飯 古老肉 翡翠豆腐羹 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。
20	授業内容	【演習】食材の切り方をマスターしよう
	事前・事後学習	今回の実習についてまとめる。
21	授業内容	【実習】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。
22	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)
23	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。
24	授業内容	【実習】西洋料理:パン ロールキャベツ マセドアンサラダ レモンゼリー (テーマ:ロールキャベツ・マヨネーズの要領)
	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。