

科目名		調理学実習Ⅰ	教員名	助川 宏子	学科等	保健栄養	必修	履修年次	1
(科目番号)		(時間割参照)			曜日・時限等	時間割表参照	単位数	1	
					授業形態	実験・実習	オフィスアワー	D309研究室	
授業概要		調理の基本動作や計量、各食品の調理特性を体系的に理解し、科学的根拠に基づいた適切な調理技術の習得と、食を客観的に評価・分析できる専門的スキルの習得を目指す。							
目的・目標		目的:調理の基礎理論を科学的に理解し、正確な計量や基本技術の習得を通じて食を客観的に評価する力を養う。 目標:① 調理の基本操作と食品の変化を正しく説明でき、基礎的な献立の適切な調理と評価ができる。 ② 衛生管理に基づき、実習環境や器具の適切な清掃と原状回復を実践できる。							
準備学習		毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと。							
授業計画	回	授業項目		到達目標・学習内容					
	1	オリエンテーション		到達目標:調理学実習の意義・概要、調理における衛生管理について理解する。 学習内容:調理学実習Ⅰの概要と目標および授業の進行方法、各料理に使用する食器や道具の配置を確認する。					
	2	計量・計測器具の使用方法和基礎実験		到達目標:調理素材の体積と重量の関係を理解する。 学習内容:液状、粉状、粒状調味料等の関係を把握する。					
	3	包丁のとぎ方と切り方・剥き方(基本)		到達目標:基本的な包丁の使い方と手入れの方法、基本の切り方を習得する。 学習内容:基本的な包丁の使い方と研ぎ方および基本の切り方を実習する。					
	4	切り方のいろいろ(飾り切り)		到達目標:飾り切りを習得する。 学習内容:飾り切りを実習する。					
	5	食材の下処理方法①		到達目標:調理時における植物性食品の基本的な下処理方法を習得する。 学習内容:調理時における植物性食品の基本的な下処理方法を実習する。					
	6	食材の下処理方法②		到達目標:調理時における動物性食品と乾物類の基本的な下処理方法を習得する。 学習内容:調理時における動物性食品と乾物類の基本的な下処理方法を実習する。					
	7	調理の基本操作 (だしの取り方、ご飯の炊き方)		到達目標:抽出法によるだしの違いを理解し、適切な米の洗米方法と炊飯技術を習得する。 学習内容:3種のだしと味噌を用いた比較調理を行い、炊飯器具による食味の違いを学習する。					
	8	日本料理の基礎 (ご飯、カレーの煮つけ、南瓜の煮物、小松菜の漬物、豆腐とわかめの味噌汁)		到達目標:日本料理の基礎である米、だし、野菜、魚の扱い方を習得する。 学習内容:鍋炊きによる白米の炊飯時の加熱の各工程、魚の下処理・煮方を実習する。					
	9	煮物の特徴 (あさりのピラフ、若鶏のクリーム煮、スープジェリエンヌ、コーヒーマッシュ)		到達目標:ピラフの炊き方、鶏肉の切り方、ルーの加熱法を習得する。 学習内容:ピラフの炊き方、鶏肉の切り方、クリーム煮、コーヒーマッシュの淹れ方を実習する。					
	10	蒸し物の特徴 (赤飯、茶わん蒸し、煮豆、抹茶)		到達目標:蒸し物の特徴や適する道具・温度、豆の調理方法を習得する。 学習内容:赤飯と茶碗蒸しの適する蒸し温度、豆の浸漬方法と調理法、抹茶の入れ方を実習する。					
	11	焼き物の特徴 (魚のムニエル、マッシュポテト、コーンスープ、ブランマンジェ、紅茶)		到達目標:焼き物の特徴、西洋料理の盛りつけ、ムニエル、いも類の取り扱い方を習得する。 学習内容:魚のうま味を逃さぬ焼き方、マッシュポテト、ブランマンジェの作り方、紅茶の入れ方を実習する。					
	12	炒め物の特徴 (玉米粥、青椒炒牛肉絲、奶豆腐、ウーロン茶)		到達目標:炒め物の特徴や調理器具、油の種類や使用量、寒天の扱い方を習得する。 学習内容:炒めの際の材料の大きさや油の量、火加減、シロップの作り方、ウーロン茶の入れ方を実習する。					
	13	揚げ物の特徴 (玄米ご飯、天ぷら、菊花豆腐汁、番茶)		到達目標:揚げ物の特徴や食材と揚げ温度との関係、油の扱い方を習得する。 学習内容:揚げ物時の食材の下処理方法や衣の作り方、揚げ方、油の処理方法、番茶の入れ方を実習する。					
	14	和え物・酢の物・浸し物の特徴 (おにぎり、和え物、酢の物、浸し物)		到達目標:おにぎりのむずび方、和え物・酢の物・浸し物の特徴や調理法を習得する。 学習内容:味付け飯の具の割合、酢の物に用いる生野菜の下処理、味つけ方法を実習する。					
15	ずし飯と寄せ物の特徴 (太巻きずし、厚焼ぎ卵、ごま豆腐、蛤の潮汁・結び三つ葉、煎茶)		到達目標:巻き寿司の手法、貝類の扱い方を習得し、だし汁の食味の違い等を理解する。 学習内容:ずし飯の作り方、蛤、三つ葉の扱い方、煎茶の入れ方を実習する。						
成績評価の方法・基準		対面時:予習課題(20%)＋ノート(50%)＋実技・筆記テスト(30%) オンライン時:オンライン授業の初回に周知します。							
教科書		調理学実習第9版 調理のためのベーシックデータ第6版 映像で学ぶ調理の基礎とサイエンス			高橋敦子・安原安代・松田康子編 松本 伸子 監修 松崎政三・藤井恵子・寺本あい編		女子栄養大学出版部 女子栄養大学出版部 学際企画(株)		
参考図書		新版 調理学 八訂日本食品成分表(食品学総論で購入済)			吉田恵子・綾部園子編 香川明夫 監修		理工図書(株) 女子栄養大学出版部		
教員からのメッセージ		調理学実習Ⅰは専門職の原点となる「食の基礎」を固める場です。正確な計量や基本技術の一つずつ丁寧に身につけましょう。日々の食事を科学的に捉える楽しさを実感し、プロとしての土台を共に築いていきましょう。オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスで変更のシラバスを周知いたします。							