

科目名 (科目番号)	調理学実習Ⅱ (時間割参照)	教員名 助川 宏子	学科等	保健栄養	必修	履修年次	1
			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(助川)	
授業概要	日本・西洋・中国料理および行事食の調理理論と技術を体系的に理解し、栄養学的な視点と食文化に基づいた適切な献立作成・調理・評価を実践的に行うための専門的スキルの習得を目指す。						
目的・目標	目的:各料理の調理原理を科学的に理解し、献立作成や高度な調理技術を通じて食を総合的に評価する力を養う。 目標:多和・洋・中の調理特性や行事食の意義を正しく説明でき、栄養・嗜好性を考慮した献立の調理と評価ができる。						
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:Ⅱで行う素材や調理法の流れについて理解し、衛生的に調理を行う方法を習得する。 学習内容:実習の進め方、調理に関わる衛生について説明し、ノート課題に関する指導を行う。				
	2	食文化と調理 行事食①	到達目標:飯の半殺しや水分の多い豆腐の揚げ方、和食の定番であるきんぴらごぼうの調理方法を理解する。 学習内容:小豆、南瓜、ごまの3色おはぎ、揚げ出し豆腐、きんぴらごぼうの作り方を学ぶ。				
	3	医食同源①(秋編)	到達目標:玄米、ごぼう、切り干し大根、モロヘイヤや香辛料の調理方法を理解する。 学習内容:玄米ご飯、ごぼうと切り干し大根の精進カレー、モロヘイヤスープの作り方を学ぶ。				
	4	炊き込み飯と魚の調理法	到達目標:①季節の炊き込みご飯、旬の具材、見立てについて理解する。 ②魚の下処理、串打ち、焼き方、盛り付け方を習得する。 学習内容:炊き込みご飯 鰯の照り焼き 香の物 お吸い物 水菓子の作り方を学ぶ。				
	5	卵の調理法	到達目標:①卵料理の特性を理解する。 ②卵を使った簡単に手軽にできる料理を組み合わせで朝食の献立を立てることができる。 学習内容:フレンチトースト、オムレツ、ボーチドエッグなど卵を利用した朝食献立の作り方を学ぶ。				
	6	食文化と調理 (イタリア料理)	到達目標:イタリア料理を知り、各料理の意味と作り方を理解する。また、代表的なイタリア食材(パスタ、オリーブオイル、チーズ等)の特徴を理解し献立に応用できるようにする。 学習内容:海の幸のサラダ、ジュノーペゼ、プラントベースの低糖質ティラミスなどの作り方を学ぶ。				
	7	食文化と調理 地産地消(茨城)	到達目標:茨城県の食材や郷土料理を知り、旬の地場産物を活かす料理を理解する。 学習内容:レンコンのアラビアータ、長ネギとマッシュルームのアヒージョ、サツマイモコロッケの作り方を学ぶ。				
	8	蒸し焼き・ポタージュ・ゲル化剤の調理法	到達目標:①洋風の蒸し焼きの技法を理解する②ポタージュスープの技法を理解する。 ③柑橘類を使ったゼラチンの扱い方を理解する。 学習内容:白身魚包み焼、かぼちゃのポタージュ、グレープフルーツゼリーの作り方を学ぶ。				
	9	食文化と調理 郷土料理(北海道)	到達目標:北海道の郷土料理を学び、いかの調理特性を理解し食べやすく軟らかく仕上げるコツを理解する。 学習内容:もち米やいかの下処理方法、いかめし、三平汁、即席松前漬の作り方を学ぶ。				
	10	肉類の調理法	到達目標:①ひき肉の扱い方や焼き方を理解する。ブラウンルーの作り方を理解する。 ②旬の果物を利用したカスタード生地作り方を理解する。 学習内容:ハンバーグステーキ、りんごのクラフティの作り方を学ぶ。				
	11	医食同源②(冬編)	到達目標:行事食である小豆粥を始めとし、小豆や長ねぎ、生姜の機能性を生かした献立について理解を深める。 学習内容:小豆入り玄米ご飯、ねぎと生姜のスープ、大豆たんぱく大根の唐揚げの作り方を学ぶ。				
	12	食文化と調理 行事食②(クリスマス料理)	到達目標:西洋の文化から行事食の料理の意味と作り方(ローストチキン、ブッシュドノエル)を理解する。 また、食卓を彩るテーブルセッティング等を理解する。 学習内容:ローストチキン、ブッシュドノエル、豆とトマトのスープ、パセリライスの作り方を学ぶ。				
	13	食文化と調理 行事食③ (正月料理)	到達目標:日本の文化から行事食の各料理の意味と作り方を理解する。また、通過儀礼と食文化について知る。 学習内容:伝統的なおせち料理の作り方とお重の詰め方を学ぶ。				
	14	食文化と調理 イベントメニュー (バレンタイン)	到達目標:全粒穀物ベースを使用したケーキのつくり方、シュークリームの膨化調理の原理を理解する。 学習内容:全粒穀物ベースのガトーショコラ、小麦粉と米粉のシュークリーム、カスタードクリームの作り方を学ぶ。				
15	実習総括 調理分析と環境管理	到達目標:① 献立の栄養価計算を行い、調理学的な視点から実習内容を考察できる。 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。 学習内容: 献立の栄養価計算と調理ポイントを総括し、器具の点検・清掃と環境管理を学習する。					
成績評価の方法・基準	対面時:予習課題(20%)＋レポート(50%)＋実技(30%) オンライン時:オンライン授業の初回に周知致します。						
教科書	調理学実習第9版(全て購入済み) 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 女子栄養短期大学 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		
参考図書	八訂 食品成分表2026(購入済み)		香川明夫監修		女子栄養大学出版部		
教員からのメッセージ	調理学実習Ⅱでは、知識と技術を融合させ「より実践的な食」を学びます。各料理の特性や文化を理解し、対象者に合わせた献立を形にする喜びを体感してください。プロとしての確かな技術を共に磨いていきましょう。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。						