

科目区分	専門教育科目	科目名	調理学実習Ⅰ（調理実験を含む）		科目コード	17S700	担当者	北 克子			
対象学生	栄養士コース1年生	学期区分	前期	単位数	1	卒業要件	必修				
						免許・資格要件	栄養士必修				
科目の主題						学修成果との関連（大◎、中○、小△）					
調理の基礎的な知識と技術を習得する						1. 「 <u>尽心</u> 」 誠実な人柄と人間力		2. 「 <u>創造</u> 」 高度な知性と創造力		3. 「 <u>実践</u> 」 明確な意思と実践力	
科目の到達目標						① 誠実性・真摯性	② 多様性・協働性	③ 知識・技能	④ 思考・表現・判断力	⑤ 実行力・自立性	⑥ 就業力・貢献力
1.	調理器具の使い方を習得する										
2.	栄養価計算方法を習得する										
3.	食品衛生に関する基礎知識を習得する										
4.	様式別調理の概要と調理操作の基本及び献立構成を習得する					○	◎	◎	○	○	
5.	包丁さばきを覚え、包丁に慣れる					成績評価の方法と割合					
授業方法						定期試験（30%） 提出物（40%） 受講態度（20%） 実技テスト（10%）					
4～5人のグループ形式を取り、分担しながら協働して料理を作り上げる。示範台で実演を行い、出来上がりを展示する。包丁さばきの練習。実習形式を取る											
準備学修						課題等への対応					
作り方を読み、配布するポイントを見て段取りを考え覚えてくる。 自分で調理手順や時間配分を考えてくる 予習20分、復習30分～1時間						栄養計算。 実習記録をノートにまとめる。 授業内容を整理し、添削して返却します。					
授業計画											
第1回	①日本・西洋・中国料理の概要 ②実習内容 ③実習心得 ④栄養価計算方法 ⑤作業手順方法										
第2回	調理の基礎1（包丁の扱い方、食材の切り方、調理器具の使い方）										
第3回	調理の基礎2（出しの取り方、調味%、緑黄色野菜の茹で方、加熱によるかさの変化）										
第4回	日本料理① 白飯、味噌汁、魚の照り焼き、南瓜のそぼろあんかけ、桜餅										
第5回	西洋料理① サンドイッチ、グリーンピースのポタージュ、ポテトサラダ、サブレ										
第6回	中国料理① チャーハン、きゅうり、春雨、ハムの酢物、鯛のうすくずスープ、そら豆のあんかけ										
第7回	日本料理② えんどう飯、あさりの潮汁、ふくさ焼き、若竹煮、ほうれん草のごま和え										
第8回	西洋料理② コンソメプランタニエ、鮭のムニエル、トマトサラダ、卵の詰め物、ワインゼリー										
第9回	中国料理② 白菜とベーコンの煮込み、三種材料入り澄んだスープ、かにたま、鶏とじゃが芋の煮物、よりより										
第10回	日本料理③ そぼろ飯、沢煮椀、ふきの炒め煮、イカときゅうりの吉野酢和え、水ようかん										
第11回	西洋料理③ スパゲティミートソース、グリーンサラダ、冷やしコンソメ、シュークリーム										
第12回	中国料理③ 海老の唐辛子炒め、白菜と肉団子のスープ、もやしのゆば巻き、冷やし五日そうめん										
第13回	日本料理④ 冷やしソーメン、豚肉の味噌焼き、焼き茄子、わらび餅										
第14回	西洋料理④ カレーライス、ブロッコリーサラダ、フルーツゼリー										
第15回	中国料理④ ピーマンと牛肉の炒め物、あんにな豆腐										
教科書・参考書						受講生へのメッセージ					
たのしい調理：粟津原宏子著、医歯薬出版 オールガイド食品成分表、実教出版編集部編、実教出版						調理技術や段取り、栄養・衛生的な手法を学びます。調理学で学んだ理論とすり合わせながら基本的な日本料理、西洋料理、中国料理を一から学んでいきます。					