

教科		調理栄養		科目	調理実習	単位数	3
学年	1	科	調理栄養		専攻・コース		
教科書		調理実習			副教材		
学習到達目標		基礎的な調理の知識や理論を理解し、基礎的な調理技術を身につけ食物検定3・4級合格を目標とする。					
評価の観点		調理の目的や食品の性質、調理の基本操作、廃棄率など基礎的な調理の知識や理論を理解し、技術を習得できる。					
期	月	学習内容・項目		学習のポイントと到達目標		備考	
前	4	<ul style="list-style-type: none"> 衛生、安全 包丁（種類と使い方） ご飯の炊き方 		<ul style="list-style-type: none"> 調理実習における衛生面での注意点を理解する。手の洗い方を習得。 包丁の種類と持ち方を理解し、正しい扱いができる。 水と加水量・火加減などを理解し、鍋でご飯を炊く。 			
	5	<ul style="list-style-type: none"> 切る（半月切り） 計量 基本の酢の物 だしの取り方（みそ汁） 		<ul style="list-style-type: none"> きゅうりの半月切り（30秒で50枚） 正しい計量ができる。 調味料と食材の合わせ方を理解する。 正しくだしを取る。 			
	6	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の切り方 味付き、具入りのご飯 基本の煮物 温泉卵 		<ul style="list-style-type: none"> 基本的な野菜の切り方を理解する。 ご飯の炊き方（応用）ができる。 煮物をする際の食材の切り方や工程を理解し、実践できる。 温泉卵を正しく作る。 			
期	7	<ul style="list-style-type: none"> イカの開き方 すまし汁 和え物（白和え） 揚げ物 蒸す（素材を蒸す） 		<ul style="list-style-type: none"> イカを正しく開く すまし汁に使用する具材の種類や効果を理解する。 和え衣の種類や配分を把握する。 揚げ衣の種類と役割を理解し、火加減に留意して揚げる。 		食物検定4級実施	
	8						
	9	<ul style="list-style-type: none"> 焼き物（魚） 鰻の処理 野菜の切り方（テスト） 卵焼き 五目ずし 		<ul style="list-style-type: none"> 魚焼き器の使用方法を理解する。 鰻のゼイゴ、エラ、内臓を取り除ける。 基本的な野菜の切り方ができる。 卵の調理特性を理解し調理できる。 ずし飯の作り方と生魚の扱いが正しく理解できる。 			

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
後	10	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のソテー オムレツ 基本のサラダ・ドレッシング ゼリー パンナコッタ 	<ul style="list-style-type: none"> 鉄のフライパンの扱い方を理解する。 生野菜の扱い方を理解する。 ドレッシングの作り方を理解し、油と調味液を乳化させることができる。 ゼラチンを使った冷やし固めるデザートについて理解する。 	
	11	<ul style="list-style-type: none"> マヨネーズソース ハンバーグ マセドワースサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 卵、酢、油を乳化させることができる。 ひき肉の扱い方を理解し、ムラなく焼くことができる。 野菜を切りそろえることができる。 	
期	12	<ul style="list-style-type: none"> 食物検定実技練習 辻調グループ模擬授業 	<ul style="list-style-type: none"> 食物検定の課題に沿って練習を行う。 専門学校の授業を体験し、調理師免許取得に向け意識を高めるとともに、進路についての考えを深める。 	食物検定3級実施
	1	<ul style="list-style-type: none"> チョコプリン ポワレ ピザ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> オーブンを使用した蒸し焼きの方法を理解する。 食材や目的に合わせた焼き方を理解する。 酵母菌を使用した発酵の基礎を理解し、生地を正しく扱うことができる。 西洋料理における「だし」について理解する。 	
	2	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン 皮蛋豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> 中華鍋の扱い方を理解する。 特殊食材の扱い方や特徴を理解し、味を体感する。 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> 焼売 野菜豆腐湯 蛋黄醬蝦仁（エビのマヨネーズ和え） 	<ul style="list-style-type: none"> 皮に餡を包む操作ができる。 蒸し器の使い方を理解する。 「(湯)タン」の種類や味つけについて理解する。 中国料理における揚げる、炒める操作の特徴を理解し、実践できる。 	