



MUSASHINO COOKING COLLEGE

TRAINING SYLLABUS

調理実習シラバス 2023

高度調理経営科2年
日本料理専攻

学校法人 後藤学園

武蔵野調理師専門学校

目次

履修コース概要	3
第1章 日本料理実習理論2 日本料理実習2	4
概要	5
第2章 専攻別総合調理実習	122
概要	123

履修コース				
高度調理経営科 日本料理専攻				

教育内容	教科科目名	履修方法	学年	学期
高度調理技術実習	日本料理実習理論・日本料理実習	必修	1・2	(1年は後期のみ) 前期・後期
授業の方法	時間数	担当者名		
講義・実習	理論：85時間 実習：245時間	実習部 日本料理 担当職員		

実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
○	高山 佳三	ホテル及び日本料理店料理長を歴任
	圓山 祥作	ホテル及び日本料理店料理長を歴任
	尾崎 真也	ホテルにて調理業務に従事
	林 卓真	ホテルにて調理業務に従事

教科書・参考文献等
教科書（調理実習） 実習ノート
教育目標
調理師法に基づく調理師の基本理念をしっかりと理解し、外食産業における、将来の指導者・経営者となるべく、マネジメント能力を有し、食文化の継承者、担い手として専攻分野における高度な知識と技術を修得する。

教育の目的
一年次では調理師としての基本的な態度を身に付け、基本技術の反復練習により基礎基本の重要性を理解していく。二年次では、習得してきたことをさらに昇華させ、社会人基礎力を身に付けていく。 校外研修などを始めとする対外的な授業内容や、専攻別総合調理実習（賞味会）などの御客様を相手にした料理の提供など、就職した先を見据えての実践教育を目指す。

教育到達点
高度調理経営科 日本料理専攻クラスでは、挨拶や礼儀作法は勿論のこと、基礎基本、衛生観念の徹底を身に付けさせ、サービス業に携わる社会人の一年目の即戦力を目指すように指導を行う。 実技試験では、試験に向かう心構えから指導し、基礎基本を踏まえた内容にしていく。 実習内容では、賞味会を頂点とする、サービス、料理の提供の仕方や、調理・接客までをトータル的に学び、経営的な観点から、産地や特産品なども学び、原価を考えた提供の仕方までを実践していく。 特別授業では、ホテル・会館・専門店の料理長をお招きし、それぞれの特徴や生の現場の声を拝聴しながら実習を行い、また、寿司・蕎麦・天麩羅など日本料理の中でも独自の文化・歴史・技術を持つジャンルの授業も開講し、幅広い視野を持ち、就職活動にも活かせる内容になっている。

教育手法
授業内にて、基礎基本の重要性を説明して反復練習できる環境を作る。できるだけ沢山の食材に触れ、上手いかなかった所、失敗してしまった所など評価、指導していける内容にする。 講義の中では、モニターを使用したり、プリントを利用し解り易い説明を心懸ける。 放課後も実習室を定期的に開放し、授業内でできなかったことを補える、学生たちとコミュニケーションを取り合える環境作りを目指す。

第1章

[日本料理実習理論2] [日本料理実習2]



教育形態			教育内容		
日本料理実習理論2 日本料理実習2			日本料理 高度調理技術実習		

授業の方法			教育目標			
講義・実習			理論では、日本料理独特の料理名や由来、また、文化や歴史についても触れていき、献立の持つ意味なども理解させ、調理法では、昔からある方法や現代の調理法・機材を使用した様々な技法を学び、知識を深め、料理の幅を広く持てるよう指導する。生産地や漁港なども紹介し、どの場所で収穫が盛んなのか、また水揚げされるのかなど説明し、旬の話も絡めて把握してもらう。 実習では、一年次の基礎基本をベースとし、二年次での専門的な知識・技術を昇華させ、一人一人が責任を持って調理作業を行えるよう指導し、クラス全員が実践し全体の底上げ、ペースアップを図る。			
時間数		担当者名				
65回	270時間	実習課担当職員				

教育手法					
1 回	1 番出汁の取り方 2 番出汁の取り方 筍もどし方			31 回	< 吸物 > 茸汁 < 刺身 > 4 種盛り合わせ < 食事 > 栗ご飯
2 回	筍そうじの仕方 粉鯉の作り方 < 吸物 > 若竹碗 他			32 回	< 先付 > 渡り蟹 白芋茎 黄身酢掛け < 吸物 > 土瓶蒸し
3 回	伊佐木(イサキ)のおろし方 < 焼き物 > イサキ木の芽焼き 他			33 回	< 刺身 > 鰹たたき < 蒸し物 > 蛤小茶碗蒸し
4 回	蕨のもどし方 < 刺身 > 鮎魚女焼霜造り 他			34 回	< 煮物 > 鯛かぶら < 煮物 > 海老芋錦秋鍋掛け
5 回	< 先付 > 飯蛸 長芋 そら豆 蕨 土佐酢ジュレ 黄身酢 他			35 回	< 煮物 > かぶら蒸し < 煮物 > 甘鯛 秋野菜 揚げ煮
6 回	< 煮物 > 蚩烏賊飛龍頭 < 甘味 > 蕨餅			36 回	秋の会席料理 八寸
7 回	< 先付 > 山菜豆乳浸し < 小鉢 > きんぴらごぼう			37 回	秋の会席料理 < 食事 > 茸ご飯 赤出汁 すっぽん雑炊
8 回	< 前菜 > 細魚(サヨリ)の粽寿司 手毬寿司 他			38 回	< 煮物 > 穴子干瓢巻き < 食事 > 漬け鯛 白飯
9 回	< 焼き物 > 鯖筍挟み焼き 棒生姜			39 回	< 吸物 > 鯛粕汁 < 煮物 > 高野豆腐 鱧山椒煮 他
10 回	< 蒸し物 > 鯛白子茶碗蒸し < 酢の物 > 鰯南蛮漬け			40 回	< 煮物 > 海老芋 大浦牛蒡鶏射込み 他
11 回	< 吸物 > 鯛潮仕立て < 食事 > 鯛の黒寿司			41 回	< 鍋物 > おでん鍋 7 種
12 回	< 吸物 > 鱧 蓮餅 < 刺身 > 鱧落とし			42 回	河豚料理 虎河豚を使って 捌き方 薄造り 唐揚げ
13 回	< 煮物 > 蛸柔らか煮 < 煮物 > 加茂茄子オランダ煮			43 回	< 煮物 > 天蕪 穴子 < 揚げ物 > 蓮根挟み揚げ 筍 舞茸
14 回	< 焼き物 > 銀鱈西京焼き < 焼き物 > 穴子八幡焼き 他			44 回	< お節 > 鯛の龍皮巻き 擬制豆腐
15 回	< 先付 > 焼き茄子胡麻豆腐 < 刺身 > 烏賊素麺 他			45 回	< お節 > 牛肉牛蒡巻き 小肌卵の花和え 田作り
16 回	握り寿司 巻き寿司 寿司の歴史について			46 回	< お節 > 五色なます 伊達巻 茶振り海鼠
17 回	< 吸物 > オクラ摺り流し < 寿司 > カマス小袖寿司			47 回	< 吸物 > 鵪 蕪 薄葛仕立て < 揚げ物 > 牛蒡 栗麩東寺揚げ
18 回	< 先付 > 白芋茎黄身酢掛け < 煮物 > 鴨ロース蒸し煮			48 回	< 揚げ物 > 牛筋コロッケ < 蒸し物 > 豆乳蒸し
19 回	< 煮物 > 豚角煮 小芋 < 食事 > 鮎御飯			49 回	< 大皿料理 > 鯛姿造り < 揚げ物 > 鰯唐揚げ
20 回	< 焼き物 > 鰻白焼き < 酢の物 > 鰻ざく < 食事 > 鰻重 他			50 回	すき焼き
21 回	< 煮物 > 冬瓜蟹鍋掛け < 焼き物 > 加茂茄子田楽味噌焼き 他			51 回	< 吸物 > 蛤真丈 沢煮碗 < 八寸 > 柚べし
22 回	< 揚げ物 > 海老真丈蓮根挟み揚げ < 食事 > 鮎小袖寿司			52 回	< 煮物 > 大根 海老 菜の花 貝柱餡 < 食事 > うすい豆ご飯
23 回	< 刺身 > 殻生うに 福子洗い < 食事 > 小芋御飯 他			53 回	< 揚げ物 > 鯛白子コロッケ < 鍋物 > 鮎鰯鍋
24 回	天麩羅の歴史 < 揚げ物 > 天麩羅 かき揚げ 他			54 回	< 酢の物 > 赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌 他
25 回	< 吸物 > 冬瓜摺り流し < 蒸し物 > 蓮根蒸し			55 回	< 先付 > 菜の花 筍 白魚 お浸し 他
26 回	< 煮物 > 鯛兜煮 < 蒸し物 > 鯛兜酒蒸し			56 回	< 焼き物 > 鶏塩麹焼き < 食事 > 手網寿司 手毬寿司
27 回	< 焼き物 > 太刀魚香味焼き < 食事 > 鯛茶漬け			57 回	< 煮物 > 鰻 大根餅 野菜餡掛け < 食事 > 鯛丼
28 回	前期試験特訓			58 ～ 65 回	卒業作品制作
29 回	< 先付 > 柿なます < 焼き物 > 朴葉焼き				
30 回	< 吸物 > 湯葉豆腐 金目鯛 清まし仕立て 他				

教育到達点	
理論では、献立名やその名称の由来・歴史・文化にも触れ、理解を深める。調理法も、生、煮る、焼く、蒸す、揚げるの五法の特徴とそれぞれの注意点を学び、知識を養う。講義を聞きながら実習の段取りを考え、衛生的な作業とポイントを押さえていく。基礎基本を忠実に守り、衛生観念の徹底、実習内容に合わせた段取りの組み立てなどを理解させ、実践する。幅広い日本料理のジャンルを学んでいき、その知識・技術を総合的に習得することを目指す。	

評価の目安と方法	出席状況、受講態度、実習ノートの記入、理論を通じその内容が把握できること。 筆記試験の採点にて評価していく。各実習共に、調理作業が衛生的であるか、正しい手順を踏んでいるか、見本通りに仕上がる、若しくは同じものを作ろうという姿勢を持っているか細かくチェックしていく。加えて実技試験において技術の修得度により評価。
----------	--

評価	成績評価別の達成度
A	筆記試験において80%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が80点以上のとき
	筆記試験において70%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が70点以上のとき
B	筆記試験において60%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が60点以上のとき
	筆記試験において50%以上の理解度を得られたとき 実技試験においては3名の教員がそれぞれ採点を行いその平均点が50点以上のとき

日本料理理論

1

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	1 番出汁の取り方 2 番出汁の取り方 筍もどし方 <吸物>鶏卵汁

時間数	授業の方法	担当者名
1 回	1 時間	講義
		実習課担当職員

目的

- ・ 日本料理を志す 2 年次における心構え（身だしなみ、衛生面）から説明し、意識の向上を図る。
- ・ 調理の基本
五法（生 煮る 揚げ 蒸す 焼く）
五味（甘い 塩辛い 酸っぱい 苦い 辛い）
五色（白は清潔感 黒は引き締め 青は安心感 黄と赤は食欲増進）
五感（色合い 音 香り 温度 味）
- ・ 素材ごとに違う茹で方や、灰汁の抜き方などの理論を学ぶ。
- ・ 日本料理における出汁の種類と引き方を学ぶ。

ポイント

- ・ 社会人としての礼儀作法や挨拶、衛生面についてや食材管理、調理器具の取り扱いなど、基礎基本を徹底して学ぶ。
- ・ 包丁の持ち方や打ち物をする時の姿勢を復習する。
- ・ 素材を知り、扱いを学んで調理へと進むことは全ての料理の原点であり基本である。また、出汁の引き方を学ぶことは日本料理の最も大事な事柄であり、味付けへと繋がる出発点である。技術、知識共に初期段階において、調理師として学ぶ意味合いは非常に高い。

教育到達点

- ・ 調理の基本の重要性を理解する。
- ・ 素材と調理法による扱いの違いを理解する。（野菜別、魚介別等の基本的扱い方を理解する。）
- ・ 出汁の引き方を理解する。品種別による引き方の違いを学ぶ。
- ・ 一例：昆布出汁、鰹出汁、合せ出汁

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェック、及び筆記試験の採点にて評価とする。
- ・ 調理の基本動作を指導する。
- ・ 包丁の切れ味をチェックする。
- ・ 出汁の引き方をチェックし、各班ごとに評価する。
- ・ 吸物の味をチェックする。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート ・ 包丁 ・ 試食セット

日本料理実習

1

献立名

日本料理実習2

1番出汁の取り方 2番出汁の取り方
筍もどし方 <吸物>鶏卵汁

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

1番出汁の取り方

利尻昆布

30g

鰹節

100g

水

2000cc

2番出汁の取り方

利尻昆布

25g

鰹節

30g

水

2000cc

筍もどし方

筍 (250g)

7本

米ぬか

2cup

赤唐辛子

3本

水

適量

材料・調味料

使用量

鶏卵汁

1番出汁

和レードル6杯

鶏卵 (M)

1.5個

三つ葉 (茎)

5本

絞り生姜

20g

塩

4g

薄口醤油

少々

水溶き片栗粉

葛24g 水24g

車海老 (25g)

5本

水 (海老茹で用)

400cc

利尻昆布

3g

日本酒

15cc

塩 (海老下味用)

少々

葛 (粉末)

50g

盛付見本

日本料理理論

2

教育内容		
献立		
日本料理実習理論2	筍そうじの仕方	粉鯉の作り方
	<吸物> 若竹椀	<煮物> 筍土佐煮
	<食事> 筍ご飯	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 下茹でし灰汁抜きした筍のそうじの仕方を学び、部位ごとに適した料理及び包丁の仕方を覚える。
- ・ 吸地の味の付け方や、具材の温め方を学ぶ。
- ・ 野菜（筍）炊き方を学ぶ。
- ・ 釜での炊飯の仕方を学ぶ。

ポイント

- ・ 筍の部位ごとの適した料理及び調理の仕方を覚える。
- ・ 吸物の具材は、張る吸地とは別の吸地で温める。
- ・ 追い鯉をして野菜を炊く方法。
- ・ ガスでの炊飯は、火加減、時間が大切。

教育到達点

- ・ 切り出した素材をチェックし、切り出しの基本を指導する。
- ・ 吸物、煮物、御飯物それぞれの調理方と特徴を理解する。
- ・ 米の洗米の仕方と研ぎ汁の利用法を理解する。

評価の目安と方法

- ・ 見本通りの仕上がりになっているかチェックする。
- ・ 最終的に煮汁の当たりを調整できる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

材料・調味料	使用量
筍ご飯	
筍	150g
鶏もも肉	25g
米	3cup
海苔	全形1枚
2番出汁	600g
薄口醤油	42g
日本酒	60g
塩	1g
筍そうじの仕方	
筍（もどした物）	7本
粉鯉の作り方	
鯉節	100g
盛付見本	

教育内容

献立

日本料理実習理論2

伊佐木（イサキ）のおろし方

<焼き物>イサキ木の芽焼き

<揚げ物>イサキ東寺揚げ

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・春に旬を迎える魚介類を使用して、水洗いの仕方おろし方切り方を学ぶ。
- ・焼き物（串の打ち方、たれの掛け方、火加減）を学ぶ。
- ・揚げる素材の特徴を理解し、油の温度管理する。

ポイント

- ・鮮魚をおろす際は出刃包丁の切れ味でおろすこと。力を入れ過ぎてしまうと身崩れを起こす原因となる。
- ・魚の切り身のサイズに適した金串を使い、繊維に対する適切な串の打ち方、焼き方、焼き上がりの目安を
しる。
- ・鮮魚を揚げる油の適温180℃を保つ。

教育到達点

- ・鮮魚の取り扱い法を学び、素材に適した調理法を理解する。
- ・無駄を出さない調理法と実習時における簡単に捨てない心構えを養う。
- ・揚げ物の適温を見極める方法や目安を学ぶ。

評価の目安と方法

- ・鮮魚の取り扱い方や衛生面での指導。
- ・焼き物と揚げ物の基本動作を指導し、器具の取り扱いをチェックする。
- ・衛生観念の指導。
- ・見本通りの盛り付け、適した加熱調理ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

3

献立名

日本料理実習2

伊佐木（イサキ）のおろし方
 <焼き物>イサキ木の芽焼き
 <揚げ物>イサキ東寺揚げ

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

イサキのおろし方

イサキ（250g）

5本

イサキ木の芽焼き

イサキ（片身）

5枚

木の芽

25枚

魚だれ

400cc

（魚だれ）

日本酒

1500cc

味醂

1500cc

濃口醤油

1200cc

たまり醤油

300cc

砂糖

90g

魚焼き骨

5kg

* 焼きだれは合わせた物を中火で1割詰める

材料・調味料

使用量

イサキ東寺揚げ

イサキ（片身）

5枚

平湯葉（1/4）

5枚

アスパラ

5本

レモン（1/8）

5個

（天衣）

薄力粉

1cup

冷水

175g

卵

1/2個

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	蕨のもどし方 <刺身> 鮎魚女焼霜造り <揚げ物> 鮎魚女生海胆磯辺揚げ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 旬の季節が一番短い物の代表と言われる山菜の特徴や、灰汁抜きの仕方、保存方法を理解する。
- ・ 鮎魚女の水洗いの仕方、おろし方を学ぶ。
- ・ 焼霜造りの技法及び刺身の切りつけ方を学ぶ。
- ・ 揚げる素材の特徴を理解し、加熱時間を理解する。

ポイント

- ・ 山菜の特徴を説明し、素材を活かした調理法、代表料理を説明する。
- ・ 山菜は鮮度が重要であり、時間が経ったものは黒くなったり、灰汁が回るので注意する。
- ・ 蕨は灰汁が強いため、藁灰を使用して灰汁抜きをする。
- ・ 焼霜をする際は、身に串を打ち身の反り返りを防ぎ、炙ったのちすぐに氷水につける。
- ・ 生海胆は加熱しすぎに注意し、しっとり感を残す。

教育到達点

- ・ 蕨の下処理の仕方を理解し、灰汁抜きの技法を理解する。
- ・ 鮎魚女の下処理とおろし方、焼霜の方法を把握する。
- ・ 刺身を調理する際は特に衛生的な作業を理解する。

評価の目安と方法

- ・ 見本通りの盛り付けできているか。
- ・ 鮮魚の取り扱い方や刺身の引き方をチェックし衛生面での指導。揚げ物の加熱時間、油の温度をチェックする。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

4

献立名

日本料理実習2

蕨のもとし方
 <刺身> 鮎魚女焼霜造り
 <揚げ物> 鮎魚女生海胆磯辺揚げ

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

蕨の戻し方

蕨

100g

わら灰

少々

荒塩

50g

重曹

ひとつまみ

鮎魚女焼霜造り

活メ鮎魚女（1本/600g）

1/2本

花丸胡瓜

5本

大葉

5枚

本山葵

1本

大根10cm（桂剥き用）

1本

独活（6cm）

5本

酢水

少々

材料・調味料

使用量

鮎魚女生海胆磯辺揚げ

活メ鮎魚女（1本/600g）

1/2本

生海胆

50g

海苔（カットした物）

10枚

ふきのとう

5個

木の芽おろし

少々

（美味出汁）

2番出汁

240g

薄口醤油

48g

味醂

48g

鯉節（追い鯉用）

10枚

（天衣）

薄力粉

1cup

冷水

175g

卵

1/2個

盛付見本

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<先付> 飯蛸 長芋 そら豆 蕨 土佐酢ジュレ 黄身酢

<先付> 蓬豆腐

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・春の食材を使い先付を学ぶ。
- ・飯蛸の下処理及び煮方を学ぶ。
- ・長芋の灰汁止め及び昆布〆の仕方を学ぶ。
- ・葛を使用しての練り物を学ぶ。
- ・蓬の下処理及びあたり鉢の使い方を学ぶ。

ポイント

- ・飯蛸の炊き方、加熱しすぎると固くなるため、炊きあがったら丘上げをし煮汁と別々に冷ます。
- ・皮を剥いた長芋は、焼きミョウバンを水に溶かしたものに漬け込み灰汁止めをする。
- ・蓬は葉の柔らかい部分を選別し下茹でし冷水にとり、水分をよく絞り包丁で細かく切って更にあたり鉢でする。
- ・葛を使用しての練りの固さを見極める。

教育到達点

- ・飯蛸が柔らかく炊けているか。
- ・黄身酢を習得する。
- ・蓬豆腐は、腰がでるまで練られているか。

評価の目安と方法

- ・器具を正しく扱い、衛生を考えながら作業が行える。
- ・素材が適した細さ、長さ、形に切れている。
- ・蓬豆腐の固さ、柔らかさの判断ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

<先付>飯蛸 長芋 そら豆 蕨
土佐酢ジュレ 黄身酢
<先付>蓬豆腐

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
飯蛸柔らか煮	
飯蛸	3杯
大根(おろし用)	400g
(飯蛸柔らか煮出汁)	
2番出汁	320g
煮切り酒	40g
濃口醤油	48g
三温糖	33g
長芋昆布ㄖ	
長芋	50g
焼きミョウバン	ひとつまみ
利尻昆布(10cm×15cm)	2枚
そら豆艶煮	
そら豆	10個
(そら豆艶出汁)	
2番出汁	200g
味醂	18g
砂糖	12g
黄身酢	小さじ5
土佐酢ジュレ	大さじ5
(黄身酢)	
卵黄	13個
土佐酢	180cc
*砂糖 塩 酢で味を調える	

材料・調味料	使用量
(土佐酢ジュレ)	
土佐酢	100cc
板ゼラチン	3g
(土佐酢)	
2番出汁	180g
薄口醤油	36g
味醂	36g
酢	30g
利尻昆布	3g
鰹節	3g
蓬豆腐	
昆布出汁	500g
白胡麻ペースト	25g
葛	30g
蕨粉	15g
蓬ペースト	18g
日本酒(蓬ペースト用)	25g
塩	ひとつまみ
本山葵	少々
(蓬豆腐の出汁)	
2番出汁	90g
濃口醤油	22g
味醂	22g
鰹節	3g

目的

- ・豆腐料理に必要な不可欠な水分の切り方、押し加減を実習を通して感触や触感から覚えていくようにする。
- ・料理によっては豆腐を湯通し、湯通し無しの場合や絹ごし豆腐又は木綿豆腐が使い分けされる理由を理解する。
- ・蕨粉を使用するの練り仕事と蕨粉の利用法を学ぶ。

ポイント

- ・目的により豆腐の適切な水分量は異なる為料理毎の適切な水分量の目安をしっかりと覚える。
- ・各食材の下処理を適切に行う。(地漬け、下味漬け)
- ・練り仕事は、火加減が大事、最後は強火で仕上げて腰をだす。

教育到達点

- ・日本料理に於いて使用する事の多い豆腐の種類毎の基本的な製造過程や様々な応用料理を合せて知っておくようにする。
- ・蕨粉の利用法を理解し、練り仕事の基本を覚える。

評価の目安と方法

- ・油を適温に管理しながら調理を行い適宜に色を付け飛龍頭を仕上げる事が出来ている。
- ・練り仕事における鍋周りの状況を指導する。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

蛸烏賊飛龍頭

木綿豆腐

1丁

卵

1個

大和芋

20g

ボイル蛸烏賊

10個

木耳

25g

人参

13g

笹がきごぼう

17g

百合根

26g

砂糖

9g

薄口醤油

6g

(蛸烏賊飛龍頭出汁)

2番出汁

1000cc

薄口醤油

100g

味醂

100g

追い鰹

20g

材料・調味料

使用量

蕨餅

水

450g

蕨粉

38g

白ザラメ

100g

きな粉

大さじ1

黒蜜

大さじ5

(黒蜜)

水

96g

水飴

37g

黒砂糖

60g

* 黒蜜は合わせた物を中華で2割詰める

盛付見本

目的

- ・ 様々な山菜の灰汁抜きを覚える。
- ・ 数種類の山菜を組み合わせた料理を学ぶ。
- ・ 素材の切り揃え方。

ポイント

- ・ ふきは、板ずりをしてから茹で色鮮やかに仕上げる。
- ・ きんぴらの炒める順番、調味料を入れる順番を理解する。

教育到達点

- ・ 豆乳浸しの味付けを覚える。
- ・ きんぴらは、食感がよい状態に炒められている。

評価の目安と方法

- ・ 山菜の下処理から調理、盛り付けができている。
- ・ きんぴらの素材が均一に切り揃え火加減を調節しながら炒める。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<前菜> 細魚（サヨリ）の寿司2品 粽寿司 手毬寿司

<焼き物> 厚焼き玉子

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・ 細魚の下処理及びおろし方。
- ・ 寿司飯の作り方。
- ・ 端午の節句料理の一つである粽寿司を学ぶ。
- ・ 銅製の玉子焼き鍋の特徴を理解する。
- ・ 鍋の温度を見極め、一回に入れる卵の量を覚え形よく焦がさずに仕上げる。

ポイント

- ・ 細魚は包丁のみねを使い皮を引く。
- ・ 寿司飯は昆布出汁で炊き、炊き上がった飯を手早く寿司酢と合わせる。
- ・ 粽寿司の笹の葉の包み方と井草の巻き方。
- ・ 銅製の玉子焼き鍋は使う前にしっかりと油ならしをする。
- ・ 鍋の温度を確認しながら卵を流し入れる。

教育到達点

- ・ 細魚の3枚おろしができ、適度なシャリの固さに握られている。
- ・ 厚焼き玉子は、火加減の調節を行い、焦がさず均一の厚さに巻けている。

評価の目安と方法

- ・ 粽寿司、手毬寿司共に形よく仕上がっている。
- ・ 玉子焼き鍋の扱い方が正しくできる。
- ・ 食欲をそそる出来上がり、盛り付け。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

<前菜> 細魚（サヨリ）の寿司2品
 粽寿司 手毬寿司
 <焼き物> 厚焼き玉子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
細魚粽寿司	
細魚	2.5本
寿司飯	200g
木の芽	10枚
笹	10枚
笹（カットした物）	10枚
いぐさ	10本
細魚を洗う甘酢	下記レシピ
塩	少々
(細魚を洗う甘酢)	
昆布出汁	200cc
酢	60cc
砂糖	24g
(寿司酢)	
酢	400g
砂糖	130g
塩	80g
* 寿司酢は合わせた物を火にかけ砂糖塩を溶かす	
* 寿司飯は洗米した米を同量の昆布出汁で炊き、	
炊き上がった飯の量の11%の寿司酢を合わせる。	

材料・調味料	使用量
細魚手毬寿司	
細魚	2.5本
寿司飯	200g
木の芽	10枚
新生姜甘酢漬け	
新生姜	100g
新生姜用甘酢	300g
塩（振り塩用）	少々
(新生姜用甘酢)	
2番出汁	180g
酢	40g
味醂	72g
薄口醤油	48g
厚焼き玉子	
卵（L）2回分	40個
玉出汁	1000cc
(玉出汁) 1回分	
2番出汁	1000g
砂糖	180g
酒	100g
塩	20g
薄口醤油	30g

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<焼き物> 鯖筍挟み焼き

柱むき

時間数

1回

1時間

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・ 挟み焼きの金串の打ち方。
- ・ 魚だれの作り方。
- ・ 棒生姜の下処理と酢漬けの仕方。

ポイント

- ・ 鯖は漬け地で下味を付けておく、筍は包丁後薄味で炊いておく。
- ・ 大根を使い、鯖と筍がずれないように金串を打つ。
- ・ 棒生姜は、沸騰している湯で適度の固さまで茹でザルに丘上げしすぐに軽く塩を振り下味を付ける。
- ・ 冷めてから甘酢に漬ける。

教育到達点

- ・ 身の柔らかい鯖の取り扱い方。
- ・ たれを掛けるタイミングを覚える。
- ・ 適度な硬さで野菜の下茹でができる。

評価の目安と方法

- ・ 鯖と筍がずれずに、綺麗に照りが付いて焼きあがっている。
- ・ 棒生姜の表面の薄皮がむけてあり綺麗な色がでているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

材料・調味料	使用量	材料・調味料	使用量
鯖筍挟み焼き		桂むき	
鯖	20g×10	大根	長さ10cm×5
筍	20g×10		
地芽	10枚		
魚だれ	300cc		
鯖の漬け地	下記レシピ		
棒生姜	5本		
(鯖の漬け地)			
濃口醤油	84g		
味醂	84g		
日本酒	70g		
(魚だれ)			
日本酒	1500cc		
味醂	1500cc		
濃口醤油	1200cc		
たまり醤油	300cc		
砂糖	90g		
魚焼き骨	5kg		
* 焼きだれは合わせた物を中火で1割詰める			
(甘酢)		盛付見本	
水	108g		
酢	77g		
砂糖	40g		

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<蒸し物>鯛白子茶碗蒸し
	<揚げ物>鰻南蛮漬け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 蒸し器の火加減、出来上がりを見極め。
- ・ 葛を使った練り物を学ぶ。
- ・ 葛を使った餡の作り方を学ぶ。
- ・ 下処理をした材料を合わせ酢に漬け込む調理法を学ぶ。

ポイント

- ・ 葛を使用時の練りの固さを見極める。
- ・ 葛でとろみをつける際は、固さを確認しながら少量ずつ入れる。
- ・ 茶碗蒸しは、すぐ入らないように温度管理に注意して、美しく仕上げる。
- ・ 揚げた鰻に熱い合わせ酢をかけることで、早く味が染み込み。

教育到達点

- ・ 玉子料理をすぐ入らないように滑らかな蒸し上がりに仕上げる。
- ・ 葛を使った練り物はしっかりした腰があるか。
- ・ 鰻の南蛮漬けの衣が適度の厚さになっている。

評価の目安と方法

- ・ 葛を使った餡が適度の固さに仕上がっている。
- ・ 鰻の下処理から調理盛り付けをしっかり行う。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<吸物> 鯛潮仕立て

<食事> 鯛の黒寿司

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・アラを使って鯛出汁の引き方を学ぶ。
- ・一番出汁と鯛出汁を合わせた潮出汁を学ぶ。
- ・鯛の下処理の仕方及び酢の調理法を学ぶ。
- ・シャリのきり方（宮島の持ち方、動かし方）を学ぶ。

ポイント

- ・鯛出汁は灰汁をこまめに取りながら詰めていく。
- ・鯛の身の厚さや脂ののりに応じて、酢加減を調節する。
- ・シャリのきり方は、炊き上がりたての飯全体に寿司酢をまわしかけ、散らすようにきる。

教育到達点

- ・鯛出汁は、濁りのない透明感のある出汁にひけている。
- ・ダマがなく潰れのないシャリに仕上がっている。

評価の目安と方法

- ・潮仕立ては、鯛の旨味がしっかり出ているか。
- ・シャリがつややかに輝いている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

11

献立名

日本料理実習2

<吸物> 鯛潮仕立て
<食事> 鯛の黒寿司

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

鯛潮仕立て

鯛（塩焼き）

20g×5

玉子豆腐

5個

そうめん

40g

三度豆

5本

青柚子（振り柚子）

1/4個

鯛出汁

和レードル5杯

吸地

和レードル2杯

（玉子豆腐）

玉子（L）

3個

2番出汁

180g

薄口醤油

16g

味醂

12g

材料・調味料

使用量

鯛の黒寿司

小鯛（230g）

5本

大葉

10枚

大根（妻用）10cm

5本

米（黒飯用）

3合

寿司酢

109g

（鯛の酢め用合わせ酢）

酢

200g

水

200g

薄口醤油

20cc

（黒飯の出汁）

水

3合

濃口醤油

36g

（寿司酢）

酢

180g

砂糖

120g

塩

30g

盛付見本

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・ 走り（出始め）の鰻の下処理及び調理法
- ・ 蓮餅を形よく柔らかく仕上げる。
- ・ 牡丹鰻の仕方を学ぶ。
- ・ 鰻の骨切りの仕方を学ぶ。

ポイント

- ・ 鰻の身には沢山の骨があり（骨切り）作業が必要。皮を残して身の中の小骨を垂直に刻んでいく。
- ・ 蓮餅は俵型に整形して、表面が薄っすらとキツネ色に揚げる。
- ・ 牡丹鰻は、骨切り後うす塩をあて、刷毛を使い骨切りした身と身の間にも葛をたたく。
- ・ 鰻の落としは、初めに固い皮のみを湯の中に入れ柔らかくし、次に全体を沈め身に火を入れた後氷水にとる。

教育到達点

- ・ 骨切りが皮を切らず細かくできている。
- ・ 蓮餅が形よく俵型に仕上がっている。
- ・ 牡丹鰻は、たたいた葛が透明になるまで火が入っている。

評価の目安と方法

- ・ 丁寧な盛り付けができる。
- ・ 火の入り具合が判断できる。
- ・ 細かく骨切りができている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物> 蛸柔らか煮
	<煮物> 加茂茄子オランダ煮

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 活け蛸の下処理及び調理法
- ・ 蛸を柔らかく仕上げる煮方を学ぶ。
- ・ オランダ煮の煮方を学ぶ。

ポイント

- ・ 蛸の吸盤に付いている雑菌やぬめりを大根おろしを使ってそうじする。
- ・ 蛸はそうじ後湯霜し後氷水にとり生臭さをとる。
- ・ 蛸を蒸し煮で柔らかく仕上げる。
- ・ 加茂茄子は、固い皮をむき150℃の油で色よく素揚げする。

教育到達点

- ・ 蛸は皮が破れずに綺麗に仕上がっている。
- ・ 加茂茄子は芯まで火が入って煮崩れていない。

評価の目安と方法

- ・ 丁寧な盛り付けができる。
- ・ 火の入り具合が判断できる。
- ・ 蒸し煮の仕方を理解したか。
- ・ 常に実習台をきれいにしながら作業できる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<焼き物> 銀鱈西京焼き
	<焼き物> 穴子八幡焼き
	<煮物> 穴子柔らか煮

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 西京味噌を使って、魚の漬け方及び焼き方を学ぶ。
- ・ 穴子の捌き方。
- ・ 穴子と牛蒡で八幡巻きを作る。
- ・ 煮穴子を柔らかく仕上げる。

ポイント

- ・ 味噌漬ける魚は、うす塩をあて身の中の水分と臭みをとる。
- ・ 床漬けの仕方は、ガーゼで魚を包み直接味噌が魚に付かないようにする。
- ・ 穴子の骨の一部分は三角形になっているので包丁を入れる角度に注意する。
- ・ 穴子の八幡巻きは解け易いので竹皮で結ぶ。
- ・ 穴子は湯霜して皮目にある臭みを取ってから炊く。

教育到達点

- ・ 西京焼きは、綺麗なキツネ色の焼き目が付いている。
- ・ 穴子の身が中骨に残らず捌けているか。
- ・ 八幡巻きは均一の太さで、隙間なく巻けている。
- ・ 煮穴子がふっくらと柔らかく仕上がっている。

評価の目安と方法

- ・ 丁寧な盛り付けができる。
- ・ 綺麗な焼き目がついているか。
- ・ 魚の西京漬けの仕方を理解したか。
- ・ 常に実習台をきれいにしながら作業できる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

[illegible]

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<先付> 焼茄子胡麻豆腐

<刺身> 烏賊素麺

<食事> 烏賊飯蒸し

時間数

1回

1時間

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・ 焼き茄子の仕方を学ぶ。
- ・ 葛を使った練り物を学ぶ。
- ・ スルメイカの捌き方。
- ・ もち米の蒸し方。

ポイント

- ・ 茄子は強火で均一に焼く。
- ・ スルメイカは墨袋をつぶさないように取り出し、身の内側の薄皮を丁寧に取り除く。
- ・ もち米は、強火で蒸す。
- ・ スルメイカの規格に合わせて飯蒸しの量を調整する。

教育到達点

- ・ 焼き茄子胡麻豆腐は、腰がでるまで練られているか。
- ・ 鮮魚の取り扱い方を学び、素材に適した調理法を理解する。
- ・ 刺身を調理する際は特に衛生的な作業を理解する。

評価の目安と方法

- ・ 見本通りの盛り付け、適した加熱調理ができる。
- ・ 葛を使った練り物の固さの判断ができる。
- ・ 刺身が均一に切られている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

15

献立名

日本料理実習2

<先付>焼茄子胡麻豆腐
<刺身>烏賊素麺
<食事>烏賊飯蒸し

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

焼茄子胡麻豆腐（茶巾）

昆布出汁	500cc
胡麻ペースト	38g
葛	50g
焼き茄子ペースト	165g
生姜（卸し用）	少々
掛け出汁	75cc
（焼き茄子胡麻豆腐掛け出汁）	
2番出汁	1350g
濃口醤油	324g
味醂	324g
追い鰹	23g

材料・調味料

使用量

烏賊素麺

スルメイカ（250g）	2.5杯
花丸胡瓜	5本
大葉	5枚
酢橘（スライス）	5枚
ラディッシュ（スライス）	5枚
生姜（卸し用）	少々
大根10cm（妻用）	1本

烏賊飯蒸し

スルメイカ	2.5杯
飯蒸し	300g
木の芽	10枚
とうもろこし	40g
銀餡	下記レシピ
（銀餡）	
2番出汁	250g
塩	1g
薄口醤油	5g
味醂	8g
葛	19g
水（葛溶き用）	19g

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	握り寿司
	巻き寿司
	寿司の歴史について

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	日本ホテル㈱ ホテルメトロポリタンエドモント 日本料理 鮪【海彦】 料理長 鶴澤 幸司 先生

目的

- ・日本料理において、独自の文化と歴史を持つ寿司について、ネタの仕込みと握り方、巻き方を学ぶ。
- ・綺麗な盛り付け方を学ぶ。
- ・江戸時代に屋台料理として始まり、日本の食生活に身近な料理として長い歴史がある寿司。時代とともに変化した調理法を学ぶ。

ポイント

- ・上手に握り寿司を仕上げるには、ネタの仕込み方、舍利の切り方、握る力加減、巻き加減、飾る笹のサイズ等沢山の要素を満たさないといけない。

教育到達点

- ・旬の素材を理解し、それぞれの下処理や様々な仕込み方を学ぶ。
- ・刺身を調理する際は特に衛生的な作業を理解する。

評価の目安と方法

- ・見本通りの盛り付け、適したネタの仕込みができているか。
- ・握りが均一に揃っているか、巻き寿司が均一に切り揃えられているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

16

献立名

日本料理実習2

「寿司の歴史について」
握り寿司と巻き寿司

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

日本ホテル株式会社 ホテルメトロポリタンエドモント
日本料理 鮎 海彦 料理長 鶴澤 幸司 先生

材料・調味料

使用量

舍利酢

米酢（千鳥酢）

120cc

赤酢（ミツカン山吹酢）

20cc

上白糖

50g

塩（並塩）

20g

上記の分量を合わせ、生米1合に対して舍利酢

36cc

出汁巻き玉子

卵（L）

8個

2番出汁

203cc

味醂

90cc

薄口醤油

15cc

上白糖

50g

塩

2.5g

干瓢

干瓢

100g

濃口醤油

288cc

上白糖

400g

材料・調味料

使用量

ガリの甘酢

穀物酢

180cc

水

180cc

上砂糖

180g

利尻昆布（5cm角）

1枚

上記の分量を合わせ、ひと煮立ちさせ、常温にて冷ます

盛付見本

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<吸物>オクラ摺り流し

<寿司>カマス小袖寿司

時間数

1回

1時間

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・ 摺り流し仕立てを学ぶ。
- ・ カマスの下処理及び酢ヱを学ぶ。
- ・ 巻きすの使い方を学ぶ。

ポイント

- ・ オクラは、塩ずりし表面の毛をとり、熱湯で茹で氷水にとり色よく仕込む。
- ・ 暖かい摺り流しのときは、葛で薄いとろみを付け、沈殿を防ぐ。
- ・ 魚の酢ヱは、脂ののりや身の厚さによって、塩をあてる時間、酢ヱの時間を見極める。
- ・ 小袖寿司の切り口を綺麗に仕上げるには、切るたびに包丁をふく。

教育到達点

- ・ 濁りのない澄んだ1番出汁を引ける。
- ・ 摺り流しの材料が細かく粉碎されている。
- ・ カマスの酢ヱが上手にできている。

評価の目安と方法

- ・ オクラが沈殿せずに仕上がっている。
- ・ 小袖寿司が適度な固さで巻けており、切り口が綺麗に仕上がっている。
- ・ 見本通りの盛り付け方ができる

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<先付>白芋茎黄身酢掛け

<煮物>鴨ロース蒸し煮

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・白芋茎の灰汁の抜き方を学ぶ。
- ・黄身酢の作り方を理解する。
- ・蒸し煮の技法を理解する。

ポイント

- ・白芋茎は、皮をむいたら茶色く変色くなるためすぐに酢水につける。
- ・白芋茎の灰汁抜きをするのに大根おろしや、重曹などのアルカリ性を入れた熱湯で茹でる。
- ・鴨は、蒸し煮にする前に常温にすることで、中心までむらなく加熱できる。
- ・鴨は、蒸し煮にする前に金串で針打ちをし味を染み込みやすくする。
- ・黄身酢の固さを確認しながら加熱する。

教育到達点

- ・白芋茎が適度の固さに煮えている。
- ・黄身酢が適度の固さに仕上がっている。
- ・鴨に丁度良く火入れができている。

評価の目安と方法

- ・白芋茎の煮上がりが白く、黒く灰汁がまわっていないか。
- ・黄身酢の作り方を理解し、固さを見極めることができているか。
- ・鴨の加熱が均一にできている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

18

献立名

日本料理実習2

<先付>白芋茎黄身酢掛け
<煮物>鴨ロース蒸し煮

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

白芋茎黄身酢掛け

白芋茎

300g

水（茹で用）

3ℓ

大根おろし

100g

赤唐辛子

1本

酢

30g

黄身酢

40g

絹さや

10枚

（白芋茎の出汁）

2番出汁

540g

日本酒

27g

薄口醤油

9g

味醂

30g

塩

3g

（黄身酢）

卵黄

2個

土佐酢

35g

味醂

3g

酢

2g

砂糖

1g

材料・調味料

使用量

鴨ロース蒸し煮

鴨ロース

1枚

粒マスタード

20g

蒸し煮の地

下記レシピ

（蒸し煮の地）

日本酒

400g

味醂

144g

濃口醤油

96g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物> 豚角煮 小芋
	<食事> 鮎御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ おからを使い豚角煮を柔らかく仕上げる。
- ・ 小芋の灰汁抜きを学ぶ。
- ・ 川魚を使用した炊き込みご飯の仕方を学ぶ。

ポイント

- ・ おからを使い豚の臭みを取る。
- ・ 豚ばら肉の表面を焼き旨味をとじこめる。
- ・ 豚角煮の調味料を入れる順番。
- ・ 小芋は加熱前に塩で表面をこすりぬめりを取る。
- ・ 鮎は干物にし旨味を凝縮させる。

教育到達点

- ・ 豚角煮が煮崩れなく柔らかく仕上がっている。
- ・ 小芋のぬめりが取り除かれて中まで味が染みている。
- ・ 鮎の背開きが綺麗にできる。

評価の目安と方法

- ・ 豚角煮と小芋が見本通り綺麗に盛り付けが出来ているか。
- ・ 小芋の六方剥きは形が揃っているか。
- ・ 釜炊きした鮎御飯は、芯がなくふっくら炊き上がっているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
豚角煮	
豚ばら肉	600g
おから	100g
辛子	適量
* 下記①②③の煮汁を順番に加え、 合計55分炊く	
(①豚角煮の煮汁) 20分炊く	
豚ばら肉の下茹で汁	900cc
酒	180g
砂糖	45g
日高昆布	15g
生姜(皮付き)	20g
(②豚角煮の煮汁) 20分炊く	
濃口醤油	27g
たまり醤油	27g
砂糖	14g
(③豚角煮の煮汁) 15分炊く	
濃口醤油	15g
水飴	27g

材料・調味料	使用量
小芋煮	
石川小芋	10個
三度豆	5本
米の研ぎ汁	適量
(小芋の煮汁)	
2番出汁	630g
砂糖	5g
味醂	87g
酒	38g
薄口醤油	3g
塩	5g
追い鰹	10g
鮎御飯	
米	3合
鮎	5枚
蓼の葉	少々
鮎御飯の炊く出汁	540cc
(鮎御飯の炊く出汁)	
2番出汁	2800g
鶏スープ	2800g
薄口醤油	420g
酒	700g

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<焼き物> 鰻白焼き <酢の物> 鰻ざく
	<食事> 鰻重 <吸物> 肝吸い
	鰻の歴史について

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	亀屋 一睡亭【鰻】料理長 佐藤 孝雄 先生

目的

- ・ 古くから日本人に馴染みのある魚（鰻）の捌き方、蒸し方、焼き方を学ぶ。
- ・ 鰻料理の代表的な料理 4 品を学ぶ。
- ・ 長い歴史がある鰻料理の時代とともに変化した調理法を学ぶ。

ポイント

- ・ 形状が特徴的な鰻包丁の使い方。
- ・ 串を刺す際は、回しながら身の中心に打つ。
- ・ 綺麗な照りを付けるためには、たれを漬けるタイミングが大事。

教育到達点

- ・ 地域によって鰻の捌き方が異なる、関東の捌き方と関西での捌き方の違いを理解する。
- ・ 見本通りの盛り付けができているか。
- ・ 鰻の丁度良い蒸し加減を手で弾力を確かめ見極めることができる。

評価の目安と方法

- ・ 鰻の捌き方の手順が理解できた。
- ・ 鰻全体にむらなく照りが付いて綺麗に焼けているか。
- ・ 形が崩れずきれいに盛り込めている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

20

日本料理実習2

献立名

<焼き物> 鰻白焼き
<酢の物> 鰻ざく
<食事> 鰻重 <吸物> 肝吸い

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

亀屋 一睡亭【鰻】料理長 佐藤 孝雄 先生

材料・調味料

使用量

鰻白焼き

鰻

1本

鰻ざく

鰻

1本

胡瓜

1本

刀豆の花

5個

卸し生姜

20g

土佐酢

75cc

(土佐酢)

水

400cc

薄口醤油

290cc

味醂

240cc

酢

210cc

日高昆布

10g

鰹節

50g

材料・調味料

使用量

鰻重

鰻

5本

米

5合

鰻たれ

適量

粉山椒

少々

肝吸い

吸い地

和レードル5

鰻肝

5個

庄内麴

15個

木の芽

5枚

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物>冬瓜蟹餡掛け
	<焼き物>加茂茄子田楽味噌焼き
	<玉味噌の練り方>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 冬瓜の炊き方。
- ・ 共地餡の引き方。
- ・ 玉味噌の練り方。
- ・ 切り出して加茂茄子の身をくり抜く。

ポイント

- ・ 重曹と塩で冬瓜の色だしをする。
- ・ 加茂茄子の身をくり抜く際は、皮を切らないようにする。
- ・ 田楽味噌の固さを出汁で調節する。

教育到達点

- ・ 冬瓜の緑色が綺麗にでている。
- ・ 海老帆立アスパラの素揚げが焦がさずにできている。
- ・ 玉味噌が焦がさずに練られている。

評価の目安と方法

- ・ 冬瓜の共地餡の固さが丁度良く付いているか。
- ・ 玉味噌が艶よく練られているか。
- ・ 加茂茄子田楽が綺麗に盛り込まれているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

21

献立名

日本料理実習2

<煮物>冬瓜蟹餡掛け
<焼き物>加茂茄子田楽味噌焼き
<玉味噌の練り方>

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

冬瓜蟹餡掛け

冬瓜

1 / 4個

蟹身

5本

追い鰹

20g

生姜（針生姜）

30g

葛

40g

水（葛とぎ用）

40g

重曹

8g

並塩

20g

（冬瓜煮汁）

2番出汁

600g

味醂

8g

酒

3g

薄口醤油

12g

砂糖

3g

塩

3g

材料・調味料

使用量

加茂茄子田楽味噌焼き

加茂茄子

2.5個

アスパラ

2.5本

ブラックタイガー

5本

帆立

2.5個

玉味噌

280g

2番出汁

75g

柚子（振り柚子）

1 / 4個

（玉味噌）

西京白漉し味噌

300g

酒

108g

砂糖

30g

味醂

65g

卵黄

3個

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<揚げ物>海老真丈蓮根挟み揚げ
	<食事> 鮎小袖寿司

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ あたり鉢とあたり棒の使い方、動かし方を覚える。
- ・ 鮎の捌き方を学ぶ。
- ・ 素材の味を確認する。
- ・ 巻きすの使い方を覚える。

ポイント

- ・ 滑らかにあたり棒を回す。あたり棒は握り込まない。
- ・ 海老真丈は、固いものから順番にあたる。
- ・ 蓮根に薄力粉を付けてから海老真丈を挟む。
- ・ 鮎にあてる塩の加減。

教育到達点

- ・ 揚げ油の温度調整ができる。
- ・ グルテン、温度、混ぜ方を理解して天衣を作る。
- ・ 均一な太さで小袖寿司を巻く。
- ・ 小袖寿司が均一な大きさに切りつけられている。

評価の目安と方法

- ・ 魚の下処理から、調理、盛り付けを衛生に気をつけて作業ができる。
- ・ 小袖寿司が適度な固さで巻かれて、切り口が綺麗に切られているか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
海老真丈蓮根挟み揚げ	
蓮根（5mmスライス）	10枚
万願寺唐辛子（赤）	1.5本
万願寺唐辛子（緑）	1.5本
海老真丈	260g
美味出汁	210g
紅おろし	適量
天衣	適量
（海老真丈）	
海老（ホワイト）	100g
魚すり身	100g
大和芋	14g
全卵	18g
卵黄	1個
煮抜き玉子の黄身	1/5個
サラダ油	16g
塩	1g
（美味出汁）	
2番出汁	150g
薄口醤油	30g
味醂	30g

材料・調味料	使用量
鮎小袖寿司	
鮎	5本
寿司飯	600g
蓼の葉（寿司飯にまぜる）	16g
蓼（枝付き）	10本
酢用合わせ酢	212g
*鮎の酢用5分	
（酢用合わせ酢）	
酢	100g
水	100g
薄口醤油	12g
（寿司酢）	
酢	400cc
砂糖	130g
塩	80g
*昆布出汁で炊いた飯の量の11%の寿司酢を合わせ	
盛付見本	

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<刺身> 殻生うに 福子洗い
	<食事> 小芋御飯
	<甘味> 黒糖黒胡麻豆腐

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 殻生うにの剥き方。
- ・ 福子の捌き方、洗いの技法を学ぶ。
- ・ 成長に伴い呼び名が変わる出世魚を学ぶ。
- ・ 旬野菜の炊き込みご飯を学ぶ。
- ・ 葛の練り方、成形を覚える。

ポイント

- ・ 身を傷つけないように、ハサミ、骨抜きで慎重に殻を割っていく。
- ・ 取り出した身は、海水と同じ濃度の塩水で洗いワタとゴミを取り除く。
- ・ 魚種により、氷水で洗う、湯で洗ってから氷水にさらす湯洗いのやり方がある。
- ・ 小芋は塩を振り手で擦り表面のぬめりを取る。
- ・ 黒糖は、練り込んで腰がでてから加える。

教育到達点

- ・ 固い殻生うにを上手に剥き、傷つけないように身を取り出す。
- ・ 洗うことにより身を引き締め、余分な脂肪や臭みを抜く技法を覚える。
- ・ 火加減を調節して、釜を使って炊き込みご飯が上手に炊ける。
- ・ 舌触りが滑らかな豆腐になっている。

評価の目安と方法

- ・ うにの形を壊さず盛り付けが出来ているか。
- ・ 福子の洗いがむらなく出来ているか。
- ・ 練り込みのタイミングが適切。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

23

日本料理実習2

献立名

<刺身> 殻生うに 福子洗い
<食事> 小芋御飯
<甘味> 黒糖黒胡麻豆腐

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

殻生うに 福子洗い

殻うに

5個

福子 (1.2k)

1/2本

山葵の葉

5枚

白瓜 (妻用)

1/2本

大根 (妻用)

10cm

花丸胡瓜

5本

山葵

適量

造り醤油

適量

(造り醤油)

濃口醤油

900cc

酒

100cc

追い鰹

100cc

小芋御飯

米

3合

小芋 (剥いた物)

160g

笹身

2本

炊く出汁

3合

白胡麻

少々

(笹身の下味)

酒

小さじ1

薄口醤油

小さじ1

材料・調味料

使用量

(小芋御飯炊く出汁)

2番出汁

540g

酒

6g

薄口醤油

38g

塩

1g

黒糖黒胡麻豆腐

水

680g

葛

38g

蕨粉

15g

黒胡麻ペースト

67g

黒糖

188g

きな粉

小さじ2

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	天麩羅の歴史
	<揚げ物>天麩羅 かき揚げ
	<食事>トマトの天バラ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	天麩羅みやしろ店主 宮代直亮 先生

目的

- ・日本料理において、独自の文化と歴史を持つ天麩羅について、ネタの仕込み方と揚げ方を学ぶ。
- ・天麩羅に使用する油の種類と配合について学ぶ。
- ・日本の食生活にとって身近な料理として長い歴史がある天麩羅は、江戸時代に屋台料理として始まった、専門料理としての献立の工夫や仕立てを学ぶ。

ポイント

- ・ネタはそれぞれの素材が活かされる大きさに切り出すこと。衣はグルテンを出さないよう粉を振るったり、冷水を使用したりする。油は170～180℃を保ち、一度にネタを入れすぎない。
- ・揚げ上がりを見極めを具材から出てくる泡の量や大きさ音から判断する。

教育到達点

- ・天麩羅にあった旬の素材を理解し、それぞれの下処理や様々な仕込み方を学ぶ。
- ・海老の仕込みを理解し、伸ばすことができる。
- ・グルテンを抑えた衣の作り方が理解できる。
- ・揚げ物の基本を理解し、温度管理ができる。

評価の目安と方法

- ・天かすの状態をチェックし、良し悪しを判断する。
- ・揚げている最中に、泡の出方や火加減を確認する。
- ・バランスよく盛り付けが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

24

日本料理実習2

献立名

<揚げ物>天麩羅 かき揚げ
 <食事>トマトの天バラ
 <汁物>赤出汁<香の物>糠漬け3種

分量

5人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	天麩羅みやしろ店主 宮代直亮 先生

材料・調味料		使用量	材料・調味料		使用量
天麩羅			(揚げ油)		
活車海老 (25g)		5本	米油		900ml
天使の海老		5本	胡麻油 (白)		540ml
鱈 (40g)		5本	(天麩羅衣)		
活鮎		5本	薄力粉		200g
加茂茄子		1個	冷水		350g
アスパラ		5本	卵 (M)		1個
茗荷		5本	(薬味)		
(かき揚げ)			塩 (自家製)		大さじ2
ブラックタイガー		5本	大根卸し		100g
アスパラの茎		5本分	レモン 1/8		5個
ミニトマト (赤緑黄) 御飯用		各3個	(塩 (自家製))		
(天出汁)			伯方の塩		1kg
2番出汁		160g	三温糖		100g
濃口醤油		48g	干し椎茸		5枚
味醂		48g	出汁昆布		50g
追い鰹		10g	水		9ℓ
赤出汁			盛付見本		
豆腐		1/4丁			
なめこ		大さじ2			
三つ葉		3本			
昆布茶御飯 (トマトの天バラ用)					
米(1時間浸水したもの)		3合			
水		2合			
昆布茶		12g			

目的

- ・夏野菜の摺り流し仕立てを学ぶ。
- ・夏野菜の蒸し物を学ぶ。

ポイント

- ・冬瓜摺りおろしの水分を切りすぎない。
- ・葛で薄いとろみを付け沈殿を防ぐ。
- ・蓮根は皮をむきみょうばん水に漬け灰汁止めする。

教育到達点

- ・濁りのない澄んだ1番出汁を引ける。
- ・摺りおろした冬瓜の水分が適度に絞られている。
- ・葛を使った練り物の固さの判断ができる。
- ・蓮根の灰汁止めを理解する。

評価の目安と方法

- ・冬瓜が沈殿せずに仕上がっている。
- ・葛がしっかり加熱され透明感のある餡に仕上がっている。
- ・見本通りの盛り付け方ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

25

献立名

日本料理実習2

<吸物> 冬瓜摺り流し
<蒸し物> 蓮根蒸し

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

冬瓜摺り流し

生姜葛豆腐

5個

冬瓜摺りおろし（絞った物）

213g

ブラックタイガー（26/30）

5本

葛粉

適量

吸地

和レードル5杯

葛粉

20g

水（葛用）

20g

（生姜葛豆腐）

昆布出汁

360g

葛粉

45g

新生姜絞り汁

25cc

塩

ひとつまみ

材料・調味料

使用量

蓮根蒸し

新蓮根摺りおろし（絞った物）

200g

卵白

13g

塩

1g

煮穴子

5個

ズワイ棒肉

10本

鯛切り身

10個

餅銀杏

15個

おろし生姜

適量

餡

下記レシピ

（餡）

2番出汁

250g

濃口醤油

8g

薄口醤油

15g

味醂

15g

葛

15g

水（葛用）

15g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物>鯛兜煮
	<蒸し物>鯛兜酒蒸し

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・形状から名の付いた兜煮を学ぶ。
- ・骨付きの魚に酒や塩を振り、野菜や豆腐とともに強火でむす調理法を学ぶ。

ポイント

- ・兜煮の炊きははじめは強火で灰汁をまめに引き、煮汁が少なくなってきたら火加減を調節する。
- ・落し蓋をして煮汁が全体にいきわたるようにする。
- ・兜蒸しの鯛は、塩をあて一時置き塩を浸透させてから湯に通して霜降りをした後、冷水にとり血合いと鱗を取り除く。

教育到達点

- ・鯛兜を同じ大きさになし割りができる。
- ・鯛兜の様々な料理の下処理を理解する。
- ・煮汁の少ない煮物の仕上げ方ができる。

評価の目安と方法

- ・兜煮は、綺麗にむらなく照りがのっているか。
- ・兜酒蒸しは、蒸気が十分に上がっているところへ入れたか。
- ・見本通りの盛り付け方ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

26

献立名

日本料理実習2

<煮物> 鯛兜煮
<蒸し物> 鯛兜酒蒸し

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

鯛兜煮

鯛兜

2.5個

牛蒡

100g

木の芽

5枚

生姜（針生姜）

適量

煮汁

1350cc

（煮汁）

酒

810cc

味醂

486cc

濃口醤油

162cc

材料・調味料

使用量

鯛兜酒蒸し

鯛兜

2.5個

日高昆布（10cm）

5枚

塩

適量

酒

225g

2番出汁

450g

椎茸

5個

絹豆腐（1/6）

5個

酢橘輪切り（1/3）

5枚

ポン酢

250cc

紅おろし

50g

万能葱

3本

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<焼き物> 太刀魚香味焼き
	<食事> 鯛茶漬け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 焼きダレににんにくとバターを使った香味焼きを学ぶ。
- ・ 平湯葉で巻く、東寺巻きを学ぶ。
- ・ 小鯛の下処理及び捌き方を学ぶ。
- ・ 刺身で食べられる鯛の身を使いお茶漬けに仕上げる。

ポイント

- ・ 平湯葉で具材を緩まないようにしっかり巻く。
- ・ 串を打ち変えて、むらのないように4面焼く。
- ・ 鯛を丁寧におろし鱗、小骨を残さず綺麗に刺身を引く。
- ・ お茶漬けの出汁は、ぬるいと鯛の臭みが残るので熱い出汁を掛ける。

教育到達点

- ・ 香味焼きは、中心の具材まで味が付いている。
- ・ 鮮魚の取り扱い方を学び、素材に適した調理法を理解する。
- ・ 刺身を調理する際は特に衛生的な作業を理解する。

評価の目安と方法

- ・ むらなく綺麗に焼き目が付いているか。
- ・ 鯛の切り身の中心まで火が入っているか。
- ・ 見本通りの盛り付け方ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

27

献立名

日本料理実習2

<焼き物> 太刀魚香味焼き
<食事> 鯛茶漬け

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

太刀魚香味焼き

太刀魚

150g

平湯葉 (1/8)

5枚

アスパラ

5本

粟麴 (1/8)

5本

エリンギ

1本

香味焼きダレ

400cc

酢蓮根スライス

5枚

松葉

5本

赤唐辛子輪切り

5個

(香味焼きダレ)

濃口醤油

172g

味醂

92g

酒

144g

無塩バター

115g

にんにく摺りおろし

3g

材料・調味料

使用量

鯛茶漬け

小鯛 (230g)

5本

胡麻ペースト

90g

濃口醤油

72g

味醂

12g

煮切り酒

10g

海苔

0.5枚

白胡麻

大さじ2

ぶぶあられ

大さじ2

山葵

適量

三つ葉

5本

吸地

1000cc

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	前期試験特訓

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義
		実習課担当職員

目的

- ・ 前期試験に向けて内容を把握し実践してみる。

ポイント

- ・ 細かいチェック内容を理解し、間違いやすい点や解りづらい所を説明する。

教育到達点

- ・ 試験内容の把握。
- ・ 衛生的な作業の心掛け。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェック、及び筆記試験の採点にて評価とする。
- ・ 調理作業内容を細かくチェックし、試験にむけての意識づけをする。
- ・ 見本との相違点を指導し、必要な技術を自覚させる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

28

献立名

日本料理実習2

前期実技特訓

分量

5人分

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

小鯛姿造り

小鯛

10本

大根(10cm)

5本

大葉

20枚

山葵

適量

材料・調味料

使用量

盛付見本

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<先付>柿なます

<焼き物>朴葉焼き

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・ 秋の食材を使用して先付を仕立てる。
- ・ 秋の風情を感じさせる焼き物を仕立てる。
- ・ 朴葉味噌の固さや塗り方を学ぶ。

ポイント

- ・ なますに使用する野菜は2%の塩水に漬け水分を抜きしんなりさせる。
- ・ なますは、合わせ出汁にて2度漬けすることで味がしっかり付く。
- ・ 朴葉焼きの牛肉は、2度加熱するので1度目の加熱時は6分程度の火の通り加減で仕上げる。
- ・ 朴葉は使用する前に十分水分を含ませる。

教育到達点

- ・ なますが彩りよく盛り付けが出来ている。
- ・ 柿の特性となますについて理解し、下ごしらえや合わせ方を学ぶ。
- ・ 朴葉焼きの素揚げする野菜が焦げずに揚がっている。

評価の目安と方法

- ・ なますの野菜がしんなりしているか。
- ・ 牛肉の火入れがうまくできている。
- ・ 朴葉味噌の固さが丁度よい。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料		使用量	材料・調味料		使用量
柿なます			朴葉		5枚
柿		5個	(朴葉味噌)		
大根		75g	赤味噌		600g
胡瓜		15g	白瀝し味噌		200g
大徳寺麴		1/5個	氷砂糖		250g
白胡麻		小さじ1	酒		1170g
なます合わせ出汁		400cc	卵黄		16個
(なます合わせ出汁)					
水		900cc			
柚子果汁		135cc			
蜂蜜		300g			
水塩		75cc			
朴葉焼き					
牛ロース肉		300g			
南京		100g			
茄子		125g			
舞茸		75g			
しし唐		5本			
人参		4cm			
さつま芋		4cm			
サラダ油		大さじ1			
有塩バター		30g			
朴葉味噌		125g			
ごま油		適量			
			盛付見本		

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<吸物>湯葉豆腐 金目鯛 清まし仕立て
	<焼き物>杉板焼き 子持ち鮎 帆立貝

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・秋の食材を使用して吸物を仕立てる。
- ・秋の風情を感じさせる焼き物を仕立てる。
- ・川魚の代表格と言われる子持ち鮎を若狭焼きに仕立てる。

ポイント

- ・湯葉豆腐の材料をあたり鉢で摺り合わせ裏漉して漉し、口当たりのなめらかな豆腐に仕立てる。
- ・葛を使用しての練りの固さを見極める。
- ・子持ち鮎は、鱗を綺麗にとり、焼く際には皮目が破けないように針打ちを行う。

教育到達点

- ・一番出汁の引き方と仕立て方を復習し、把握する。
- ・金目鯛及び子持ち鮎の下処理が理解でき、適正な焼き方が理解できる。
- ・帆立貝の火の入れ方を覚える。

評価の目安と方法

- ・濁りのない澄んだ吸地が引けている。
- ・香りが引き立つように杉板が綺麗に焼けているか。
- ・見本通りの盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

<吸物>湯葉豆腐 金目鯛 清まし仕立て
<焼き物>杉板焼き 子持ち鮎 帆立貝

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
湯葉豆腐 金目鯛 清まし仕立て	
湯葉豆腐 (30g)	5個
金目鯛 (30g)	5個
占地	75g
つる菜	5個
柚子	適量
吸地	和レードル7杯
(湯葉豆腐)	
昆布出汁	270g
豆乳	67g
生湯葉	125g
葛	35g
白胡麻ペースト	11g
塩	ひとつまみ
杉板焼き	
子持ち鮎	5本
帆立貝	5個
蕪	1 + 1/4個
塩水 (3%)	200cc
日高昆布 (3cm角)	1枚
甘酢	200cc
赤唐辛子	1/3本
杉板	10枚
杉の葉	5個

材料・調味料	使用量
(甘酢)	
水	129g
酢	87g
砂糖	48g
(若狭地)	
2番出汁	210g
薄口醤油	84g
煮切り酒	70g
煮切り味噌	42g
(酒盗餡)	
酒盗	75g
酒	135g
盛付見本	

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<吸物>茸汁
	<刺身> 4種盛り合わせ
	<食事> 栗ご飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 秋の茸を使用した吸物の仕立て方を実践する。
- ・ 魚介類の下処理をしっかりおこない、美しく切り出しができるようにする。
- ・ 色合いバランスを考えた盛り付けをする。

ポイント

- ・ 茸それぞれに特徴や旨味がある。その形状や特性を吟味し器に合わせた切り出し方、火の入れ方を実践してみる。
- ・ 刺身を引く時は筋の入り方を確認し、置き方や包丁の動かし方に注意。
- ・ 平目を丁寧におろし鱗、小骨を残さず綺麗に皮を引く。
- ・ 大根妻は細く均一な妻にする。

教育到達点

- ・ 秋の素材を生かすようなお吸い物の仕立てを学ぶ。
- ・ 特に衛生的で素早い下処理を必要とする。
- ・ 均一な大きさに切り揃え盛り付けに備える。
- ・ 盛り付けやすく美しい妻を準備する。

評価の目安と方法

- ・ 見本の盛り付けと同じように、色、配置、を考えて盛り付けができている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

31

献立名

日本料理実習2

<吸物> 茸汁
<刺身> 4種盛り合わせ
<食事> 栗ご飯

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

茸汁

吸地

和レードル5杯

舞茸

80g

なめ茸

80g

占地

80g

椎茸

4枚

三つ葉

4本

刺身4種盛り合わせ

バチ鰯

150g

車海老(25g)

5本

モンゴ烏賊

150g

平目

1/2本

いくら

5g

レモン

5個

菊葉

5枚

花穂

5本

青芯大根

1/4個

赤芯大根

1/2個

山葵

適量

酢橘

1+1/4個

紅おろし

20g

ポン酢

75cc

万能葱

2本

材料・調味料

使用量

栗ご飯

餅米

120g

うるち米

480g

むき栗

160g

栗ご飯の出汁

720g

(栗ご飯の出汁)

昆布出汁

1800g

酒

180g

水塩

100cc

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<先付> 渡り蟹 白芋茎 黄身酢掛け
	<吸物> 土瓶蒸し

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・秋の食材を使用した先付の仕立て方を実践する。
- ・活けの渡り蟹の下処理及び茹で方を学ぶ。
- ・秋の代表的な御吸物、土瓶蒸しの仕立て方を実践する。

ポイント

- ・活けの渡り蟹は、常温の塩水から茹でる。
- ・松茸の保管法、下処理の仕方を学び、土瓶蒸しの技法を理解する。
- ・鰻と松茸の出会い物を理解し、吸地の仕立て方を学ぶ。

教育到達点

- ・秋の食材について保管法から下ごしらえまでを理解する。
- ・季節感や行事などを意識した盛り付け方を学ぶ。

評価の目安と方法

- ・素材の切り出しと火入れの際、職員によるチェックを行う。
- ・土瓶蒸しの仕立て方と吸地のチェックを行う。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
渡り蟹、白芋茎、黄身酢掛け	
渡り蟹 (400g)	1杯
白芋茎	300g
大徳寺麩	40g
花穂	5本
オクラ	2本
岩茸	10g
いくら	10g
黄身酢	25g
土佐酢ジュレ	75g
土佐酢	35cc
(黄身酢)	
黄身酢	2個
土佐酢	35g
酢	2g
味醂	3g
砂糖	1g
(土佐酢)	
2番出汁	900g
薄口醤油	180g
味醂	180g
酢	150g
日高昆布	30g
削り節	30g

材料・調味料	使用量
土瓶蒸し	
松茸	1本
ブラックタイガー (26/30)	5本
鰯	50g
鶏もも肉	50g
銀杏	10個
三つ葉	5本
煮切り酒	20cc
吸地	900cc
(1番出汁)	
水	1800cc
日高昆布	45g
削り節	90g
(白芋茎煮汁)	
2番出汁	540cc
酒	27g
薄口醤油	9g
味醂	30g
塩	3g
(蟹茹で汁)	
水	3ℓ
塩	45g

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<刺身> 鰹たたき

<蒸し物> 蛤小茶碗蒸し

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・ 春に水揚げされる初鰹と秋に水揚げされる戻り鰹の特徴を理解する。
- ・ 鰹のたたきの技法を理解する。
- ・ 蛤の下処理の仕方及び、鮮度の良し悪しの調べ方を学ぶ。

ポイント

- ・ たたきは、強火で皮側はしっかり炙り、身側は表面をさっと炙る。
- ・ 鰹の薬味は山葵より生姜が合う、薄切りにした玉葱とも相性が良い。
- ・ 蛤の火入れ加減で仕上がりの良し悪しが決まる。
- ・ 葛でとろみをつける際は、固さを確認しながら少量ずつ入れる。

教育到達点

- ・ 鰹の旬は、春と秋の2回あり、爽やかでさっぱりとした味わいの初鰹と、脂の乗った濃厚な味わいの戻り鰹、季節によって違う味の特徴を理解する。
- ・ 玉子料理をすが入らないように滑らかな蒸し上がりに仕上げる。

評価の目安と方法

- ・ 鰹のたたきの炙り加減をチェックする。
- ・ 衛生面に気をつけて作業ができているか。
- ・ 餡のとろみが丁度いいか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

<刺身> 鰹たたき
<蒸し物> 蛤小茶碗蒸し 木の芽餡掛け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鰹たたき	
鰹	1冊
紅芯大根	1/2本
青芯大根	1/4本
胡瓜	1/2本
茗荷	2個
玉葱	1/2個
食用菊（黄）	1個
食用菊（紫）	1個
かぼす	1個
かぼすジュレ	下記レシピ
かぼすポン酢	100cc
（かぼすジュレ）	
かぼすポン酢	95g
2番出汁	120g
板ゼラチン	6g
茗荷（みじん切り）	1個
生姜（みじん切り）	20g
（かぼすポン酢）	
かぼす果汁	1800cc
濃口醤油	1500cc
煮切り酒	150cc
煮切り味噌	150cc
削り節	125g
日高昆布（焼く）	10g

材料・調味料	使用量
*かぼすポン酢は、材料を合わせ48時間おいてから 漉す	
蛤小茶碗蒸し	
蛤（80g）	5個
百合根	75g
木の芽	10枚
蛤煮汁	下記レシピ
茶碗蒸し地	350cc
（蛤煮汁）	
蛤のエキス	5個分
水	125g
酒	50g
葛	15g
水（葛用）	15g
（茶碗蒸し地）	
卵（M）	2個
2番出汁	300g
薄口醤油	12g
盛付見本	

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物> 鯛かぶら
	<煮物> 海老芋錦秋鮓掛け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	ロイヤルパークホテル 源氏香 料理長 岩田 好輝 先生

目的

- ・ 日本料理でよく使われる言葉（であいもの）旬の食材を組み合わせて、お互いの味をより一層引き立て合うようにしたものを学ぶ。
- ・ 秋の野菜を総まとめする。

ポイント

- ・ 蕪を炊く際は、鯛の焼き骨と一緒に入れ旨味を足す、うす塩をあてた鯛の身は、時間差で入れパサつきを防ぐ。
- ・ 秋の食材、これから寒くなる季節に旨味を蓄える食材、それらを取り入れて吹寄せ煮にしたてる。

教育到達点

- ・ 鯛の下処理の仕方や切りつけ方を理解する。
- ・ 吹寄せ煮の素材について学び、それぞれの個性に合わせた下処理法、炊き方、盛り付け方を理解する。

評価の目安と方法

- ・ 秋らしい煮物の盛り付けができている。
- ・ 吹寄せ煮の素材の切り出し方が盛り付けに反映できる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート ・ 包丁 ・ 試食セット

<煮物> 鯛かぶら
<煮物> 海老芋錦秋餡掛け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	ロイヤルパークホテル 源氏香 料理長 岩田 好輝 先生

材料・調味料	使用量
鯛かぶら	
鯛	175g
蕪	5個
蟹むき身	5本
卵白	30g
道明寺粉	25g
柚子	適量
万願寺唐辛子	2.5本
芋柄	3本
薄揚げ	1/2枚
(鯛かぶら煮汁)	
2番出汁	900cc
薄口醤油	45cc
赤酒	45cc
鯛の焼き骨	適量
(蟹信楽煮汁)	
2番出汁	315cc
薄口醤油	22cc
赤酒	22cc
(万願寺唐辛子漬け地)	
2番出汁	90cc
濃口醤油	90cc
海老芋錦秋餡掛け	
海老芋	2.5個

材料・調味料	使用量
米粉	適量
鰻鰯	1枚
蟹むき身	5本
南瓜	1/10個
人参	1/4本
ズッキーニ	1/2本
占地	50g
木耳	3枚
銀杏	5個
汁生姜	適量
(海老芋煮汁)	
2番出汁	450cc
薄口醤油	6cc
砂糖	13g
塩	6g
(鰻鰯煮汁)	
2番出汁	180cc
酒	36cc
チキンコンソメ	盛付見本 5g
(餡)	
2番出汁	360cc
鰻鰯を炊いた地	72cc
薄口醤油	18cc
赤酒	18cc

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物> かぶら蒸し
	<煮物> 甘鯛 秋野菜 揚げ煮

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	ホテルオークラ 澤内 恭先生

目的

- ・ 蒸し器の容量や水の量により蒸気熱の量が変わり蒸し時間も変わってくる事を学ぶ。
- ・ 魚と摺りおろした野菜を使用し蒸し上げ料理を身に着ける。
- ・ 蒸し器による加熱法の利点を知り様々な調理法や適した食材の活用法を学ぶ。
- ・ 揚げ煮の調理法を学ぶ。

ポイント

- ・ 摺りおろした蕪の水分を切りすぎない。
- ・ 鯛の身は、塩をあて30分置きその後湯に通して冷水にとり表面のぬめりをしっかり取る。
- ・ 摺りおろした蕪に合やす卵白は、しっかり角がたつまで泡立てる。

教育到達点

- ・ 蒸し器の火加減の調整ができ、綺麗に蒸し上がっている。
- ・ 甘鯛、里芋が綺麗に揚がっており、揚げ煮の盛り付けがバランスよく盛り付けできている。

評価の目安と方法

- ・ 摺りおろした蕪の水分が適度に絞られて、ふっくら形よく蒸し上がっている。
- ・ 各食材の下処理を適切に行い彩りよく各料理を仕上げる事が出来ている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

35

献立名

日本料理実習2

<煮物> かぶら蒸し
<煮物> 甘鯛 秋野菜 揚げ煮

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

ホテルオークラ 澤内 恭先生

材料・調味料

使用量

かぶら蒸し

鯛

250g

海老(16/20)

5本

百合根

1個

銀杏

10個

占地

100g

絹さや

10枚

蕪

6個

山葵

適量

卵白

25g

(餡)

2番出汁

325cc

濃口醤油

13cc

薄口醤油

13cc

味醂

20cc

葛

適量

材料・調味料

使用量

甘鯛 秋野菜 揚げ煮

甘鯛

125g

里芋

5個

舞茸

38g

占地

38g

椎茸

5枚

芹

1束

パプリカ(赤)

1/2個

パプリカ(黄色)

1/2個

(秋野菜煮汁)

2番出汁

500cc

濃口醤油

32cc

薄口醤油

32cc

味醂

32cc

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	秋の会席料理 八寸

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 秋の風情を感じさせる八寸の組み方を学ぶ。
- ・ 秋の旬の食材を使用しての仕立て方、盛り付けの技法を実践する。

ポイント

- ・ 秋の素材を利用した八寸は、造りの後の大切な料理。
- ・ 松葉刺しは、具材と具材の間隔を考え刺す。

教育到達点

- ・ 秋の食材の管理法と下処理法がわかる。
- ・ 赤蒟蒻、大黒占地の炊き方が理解できる。
- ・ 無花果の灰汁どめの仕方が理解できる。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェック、及び筆記試験の採点にて評価とする。
- ・ 見本通りの盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

36

献立名

日本料理実習2

秋の会席料理 八寸

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

長芋 とんぶり菊花和え

長芋（4cm）

2本

とんぶり

1/3袋

菊花

5個

糸がき

適量

無花果 サーモン胡麻クリーム掛け

無花果

1個

スモークサーモン

5枚

松の実

10個

胡麻クリーム

下記レシピ

（胡麻クリーム）

胡麻ペースト

500g

砂糖

14g

煮切り酒

90g

水

180g

蜂蜜

95g

水塩

48g

薄口醤油

48g

材料・調味料

使用量

かます小袖寿司

かます

1本

白板昆布

1枚

酢橘

1個

寿司飯

400g

白胡麻

適量

木の芽

適量

松葉刺し（大黒占地 赤蒟蒻 大徳寺納豆）

松葉

5本

大黒占地

1本

大徳寺納豆

5g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	秋の会席料理 ＜食事＞ 茸ご飯 赤出汁 すっぽん雑炊

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 茸の種類と特徴を学び、土鍋でのご飯の炊き方を学ぶ。
- ・ すっぽんの捌き方、スープの引き方学ぶ。
- ・ 雑炊の仕立て方を学ぶ。

ポイント

- ・ すっぽんスープを引く際は、大量の酒を使い長い時間煮るところが、潮仕立てと違うところ。
- ・ すっぽんスープを引く際は、丁寧に灰汁を取り除くこと。
- ・ すっぽんを捌く際は、苦玉と尿袋を破らないよう特に注意する。

教育到達点

- ・ すっぽんの捌き方、スープの取り方を理解できる。
- ・ 秋の茸の取り扱い方と、ご飯の炊き方が理解できる。

評価の目安と方法

- ・ 雑炊の卵とじが綺麗にできている。
- ・ 見本通りの盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

37

献立名

日本料理実習2

秋の会席料理
食事 茸ご飯
赤出汁 すっぽん雑炊

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

茸ご飯

米

3合

占地

100g

舞茸

100g

なめこ

75g

鶏もも肉

100g

うす揚げ

1枚

人参

50g

茸ご飯の出汁

3合

(茸ご飯の出汁)

2番出汁

800g

水

800g

酒

200g

濃口醤油

36g

薄口醤油

24g

塩

12g

材料・調味料

使用量

すっぽん雑炊

米

1合

すっぽん出汁

350g

2番出汁

350g

卵

1個

浅月

5本

絞り生姜

大さじ1

赤出汁

なめこ

大さじ2

木綿豆腐

1/4丁

三つ葉

3本

桜味噌

50g

信州味噌

5g

2番出汁

800cc

粉山椒

適量

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物> 穴子干瓢巻き
	<食事> 漬け鰯 白飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ たっぷりの出汁で長時間かけて炊き上げる技法を学ぶ。
- ・ 穴子の下処理とおろし方を学ぶ。
- ・ 鰯の下処理とおろし方を学ぶ。
- ・ 脂ののり方によって出汁に漬ける時間の調整が理解できる。

ポイント

- ・ 穴子の皮目のぬめりを塩でよく擦り落とす。
- ・ 長時間かけて炊く場合は、調味料の入れるタイミングに注意する。
- ・ 鱗が非常に薄く細かい魚は、すき引きの方法を用いる。

教育到達点

- ・ 穴子の下処理法、捌き方を理解できる。
- ・ 干瓢の下処理が理解できる。
- ・ 長時間かけて炊き上げる煮物が理解できる。
- ・ すき引きの技法を学ぶ。

評価の目安と方法

- ・ 干瓢が柔らかく炊けているか。
- ・ 鰯の切りつけが同じ大きさに揃っている。
- ・ 見本通りの盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

38

献立名

日本料理実習2

<煮物> 穴子干瓢巻き
<食事> 漬け鰯 白飯

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

穴子干瓢巻き

穴子

5本

干瓢

250g

(穴子干瓢巻き煮汁)

2番出汁

1000cc

濃口醤油

30g

薄口醤油

30g

味醂

48g

砂糖

20g

材料・調味料

使用量

漬け鰯 白飯

鰯

375g

辛味大根

1/2本

山葵

適量

米

3合

鰯漬け地

180cc

(鰯漬け地)

煮切り酒

120g

濃口醤油

48g

たまり醤油

24g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<吸物> 鰯粕汁
	<煮物> 高野豆腐 鱧山椒煮

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・酒粕をお椀に用いる際の適切な合わせ方を学び実践していく。
- ・酒粕の効能と冬ならではの吸物の仕立て方を学ぶ。
- ・高野豆腐の戻し方及び炊き方を学ぶ。
- ・鱧の炊き方を学ぶ。

ポイント

- ・酒粕の香りや甘みを活かした調理法、味の付け方を理解する。
- ・関西地方では正月に祝いの魚である鰯や鮭を用意し、少しずつ切り分けて食べ、最後に残った骨や頭で出汁を取り、野菜などを一緒に煮込んで粕汁を仕立てた。
- ・高野豆腐は、重曹を用い柔らかく戻す。

教育到達点

- ・四季の会席料理で、それぞれのお椀を学び時期や旬の食材を用い仕立てる様々な調理法を学んだ中で季節感を演出する方法を覚え今後の実習に活かせるようにしておく。
- ・乾物の戻し方、炊き方を理解する。

評価の目安と方法

- ・酒粕を適切に合わせ甘み、香りが立つお椀に仕立てる事が出来た。
- ・高野豆腐がふっくらと戻っている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鰯粕汁	
鰯切り身	5個
長葱	75g
蒟蒻	1/4枚
人参	35g
大根	85g
椎茸	5枚
うす揚げ	1/2枚
芹	1/2束
一味唐辛子	適量
2番出汁	和レードル3杯
(粕汁)	
鰯出汁	1000cc
白漉し味噌	125g
酒粕	150g
薄口醤油	適量
味醂	適量

材料・調味料	使用量
高野豆腐	
高野豆腐	5枚
重曹	小さじ1/2杯
熱湯	3ℓ
(高野豆腐煮汁)	
2番出汁	1200cc
酒	100g
味醂	120g
薄口醤油	18g
砂糖	54g
塩	10g
昆布	20g
追い鰹	25g
(鰻山椒煮)	
鰻(素焼きした物)	100g
煮切り酒	240g
濃口醤油	48g
有馬山椒	10g
盛付見本	

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<煮物>海老芋 大浦牛蒡鶏射込み

<揚げ物>大浦牛蒡海老真丈射込み 水蛸

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・煮物の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けを学ぶ。
- ・千葉県大浦地区で江戸時代から栽培されている伝統野菜、大浦牛蒡の戻し方及び炊き方を学ぶ。

ポイント

- ・大浦牛蒡は、米糠を用い灰汁抜き及び柔らかく戻す。
- ・射込み用の鶏挽肉は、生と火入れした物を同割で合わすことで縮みを少なくできる。
- ・海老芋の炊き方では、各調味料の入れるタイミングが大事。
- ・水分の多い水蛸は、湯通し後丘上げて水分を取り除く。

教育到達点

- ・煮物では、素材の持ち味をいかせる調味料を理解する。
- ・伝統野菜の特徴を理解する。

評価の目安と方法

- ・実習を通じて、また実習ノートによる評価とする。
- ・各料理の完成形を見据え材料の切り出し、煮含める事が出来ている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
海老芋	
海老芋	2個
米の研ぎ汁	適量
鰹節	20g
爪昆布	2枚
柚子	1/8個
(海老芋煮汁)	
2番出汁	1460g
砂糖	9g
味醂	216g
塩	10g
酒	75g
薄口醤油	6g
大浦牛蒡	
大浦牛蒡	2本
昆布(10cm角)	1枚
鰹節	25g
(大浦牛蒡煮汁)	
2番出汁	1200cc
酒	180g
味醂	60g
濃口醤油	60g
薄口醤油	60g
砂糖	30g

材料・調味料	使用量
(鶏つみれ)	
鶏挽肉	200g
酒	50g
卵黄	1個
赤味噌	6g
濃口醤油	17g
味醂	17g
大和芋	20g
葛湯	大さじ1杯
棒麴	3g
大浦牛蒡海老真丈射込み 水蛸	
大浦牛蒡	1本
海老真丈	100g
水蛸	20個
しし唐	5本
レモン(1/8)	5個
天衣	適量
盛付見本	

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<鍋物>おでん鍋 7種 蕪鶏射込み 里芋 結び昆布 飛龍頭 秋刀魚つまれ 餅茶巾 牛筋

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義
		実習課担当職員

目的

- ・ 鍋料理は、他の料理のように改まった形式がないが、材料の相性や彩りを考えて組み合わせ、灰汁の強いものなどはなるべく避けるなどの配慮は必要である。
- ・ 色々な鍋料理の特徴を学ぶ。

ポイント

- ・ 灰汁がでる野菜や煮えにくい野菜などは下茹でする。
- ・ 煮崩れしやすい餅は、炊く時間を考える。

教育到達点

- ・ 各おでん種の持つ味や特徴が理解できる。
- ・ 各素材の持つ味が融合された出汁を覚える。

評価の目安と方法

- ・ 実習を通じて、また実習ノートによる評価とする。
- ・ 秋刀魚のつまれ、飛龍頭の形が綺麗にできている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

＜鍋物＞おでん鍋 7種
 蕪鵪射込み 里芋 結び昆布
 飛龍頭 秋刀魚つみれ 餅茶巾 牛筋

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蕪鵪射込み	
蕪	5個
(鵪つみれ)	
鵪挽肉	1kg
鶏挽肉	1kg
卵黄	10個
赤味噌	60g
濃口醤油	172g
味醂	172g
棒麩	20g
葛湯	144g
里芋	
里芋(大)	2.5個
米研ぎ汁	適量
結び昆布 牛筋 餅茶巾	
結び昆布	5個
牛筋	5串
餅	5個
うす揚げ	2.5枚
干瓢	適量
飛龍頭	
木綿豆腐	0.5丁
卵	25g
大和芋	10g
慈姑	2個

材料・調味料	使用量
木耳	12g
人參	7g
牛蒡	9g
百合根	13g
砂糖	4g
薄口醤油	3g
秋刀魚つみれ	
秋刀魚つみれ	5個
おでん煮汁	
2番出汁	700g
鶏スープ	300g
牛筋スープ	200g
味醂	120g
濃口醤油	24g
薄口醤油	96g
盛付見本	

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	河豚料理 虎河豚を使って 捌き方 薄造り 唐揚げ

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義
		実習課担当職員

目的

- ・ ぷつと膨らみ、おちょぼ口の河豚。姿はユーモラスだが体内に猛毒を持つ危険な魚でもある。だからこそプロの料理人の腕と知識が必要とされる。
- ・ 良質の固い河豚を、日本料理が誇る包丁技術で薄く、しかも歯ごたえのある淡い旨味を伴った独特の刺身に仕上げる技術や河豚料理の数々を学ぶ。
- ・ 特殊魚で危険を伴う為に国家検定試験を通して河豚調理師免許制度があり試験に沿った河豚の扱いも学んでいく。
- ・ 河豚を実際の試験に準じた方法で卸して見せる。部位別の有毒、無毒の分け方を見せる。
- ・ 刺身（薄造り）を引く際、器に盛る際の留意点を知り実践する。
- ・ ちり材の揃え方と鍋の仕立て方を理解する。
- ・ 竜田揚げの下味の付け方を学び実践する。

ポイント

- ・ 徹底した取り扱い（水洗い、除毒法、毒部分の管理）を学び、美味の極致と称賛される薄造りを中心に衛生観念を更に高めて学ぶ。
- ・ 河豚の扱い方を学び、部位別の準備を実践する。
- ・ 身欠河豚の形状を理解し、有毒部位の残りやすい場所を把握しておろすこと。
- ・ 刺身（薄造り）を引く際の身の厚さ、幅を揃え耳を立たせ綺麗に見せる盛り付け法を実践する。
- ・ ちり材の適切な盛り付け方を学ぶ。

教育到達点

- ・ 徹底した取り扱いと部位別の毒部分の見分け方や管理ができること。
- ・ 体内に猛毒を持つ魚である事の認識に立った中で調理作業が出来ること。
- ・ 身欠河豚の取り扱いを学び、衛生的な作業を心掛ける。
- ・ 刺身（薄造り）を行う際の基本的所作を身に付ける。
- ・ ちり材を食べやすい大きさに揃え、綺麗に盛り付ける。
- ・ 皮、鰭部分等の無駄を出さない各部位の様々な活用法を知る。（煮凝り、鰭酒等）

評価の目安と方法

- ・ 実習を通じて確認。併せて実習ノートの確認。
- ・ 有毒部位、廃棄する部位を正確に覚え、衛生的な調理が出来る。
- ・ 薄さ、厚さ等大きさを揃え綺麗に薄造りを盛り付け基本的所作を身に付ける事が出来る。
- ・ ちり材の包丁の仕方を統一し、丁寧に盛り付けが出来る。
- ・ 各部位の様々な活用法を学ぶ事が出来た。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート ・ 包丁 ・ 試食セット

[illegible]

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<煮物>天蕪 穴子

<揚げ物>蓮根挟み揚げ 筍 舞茸

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・霜を被って殊更に旨味を増すと言われる京の伝統野菜の切り方、下処理法を学習すると共に、冬になればこそその味わいとなる調理法を学ぶ。
- ・穴子の捌き方、炊き方を学ぶ。

ポイント

- ・天蕪は、米の研ぎ汁で下茹でし灰汁を抜く。
- ・穴子のぬめりを塩を用い洗い流す。

教育到達点

- ・天蕪の形を活かした切り出し方、煮崩れさせない調理法を知り実践できる。
- ・穴子の下処理、捌き方が適切にでき、ふっくらと炊くことができる。

評価の目安と方法

- ・天蕪、穴子の下処理が適切にでき、煮崩れなく炊けている。
- ・油の温度管理を徹底し彩り良く仕上げる事が出来た。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<お節>

鯛の龍皮巻き

擬制豆腐

時間数

1回

1時間

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

- ・おせち料理も本来は正月にやって来るトシの神（米作り神）へのお供え物であって家族揃って食べるという事は、トシの神と一緒に新年の食事をするという意味のものである。
- ・東西にみる祝い肴の違いや、重箱に盛り付ける方法など様々な角度からお節料理について理解を深め、実践していく。

ポイント

- ・盛り付ける重箱の大きさ、高さを考慮し材料の切り出す大きさを決めていく。
- ・一定期間保存が可能になる当たりの付け方（仕込み方）を学び実践していく。

教育到達点

- ・鯛の龍皮巻きの作り方と意味合いを理解する。
- ・擬制豆腐の作り方と意味合いを理解する。

評価の目安と方法

- ・各料理の完成形を見据え材料の切り出しができる。
- ・一定期間料理を保つ為の当たりの付け方、しまい方を学び実行できている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

44

献立名

日本料理実習2

<お節>

鯛の龍皮巻き 擬制豆腐

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

鯛の龍皮巻き

真鯛（上身）

275g

龍皮昆布（24cm）

5枚

食用菊（黄色）

適量

食用菊（紫）

適量

胡瓜

50g

金時人参

50g

がり

60g

菊葉

5枚

土佐酢

75cc

甘酢

適量

材料・調味料

使用量

擬制豆腐

絹豆腐

1/2丁

魚すり身

25g

大和芋

8g

砂糖

30g

卵（M）

1個

卵黄

3個

くるみ

50g

レーズン

25g

コーヒー

2g

煎り胡麻

適量

表面に塗る地

下記レシピ

（表面に塗る地）

卵黄

2個

濃口醤油

172g

味醂

172g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<お節> 牛肉牛蒡巻き 小肌卵の花和え 田作り

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・正月料理にはお目出たい意味が込められているので、献立名をしっかりと理解した中で実習に入る必要がある。また、1品が出来上がる迄の時間の配分や細かい調理動作が必要になるので、手順に沿った確実な作り方を学ぶ。
- ・前回に続いてのお節料理の実習である。数あるお節料理の中から一部を抜粋し、実践していく。
- ・素材の見極め、保管法、保存法における注意点など将来必ず必要になる知識を理解する。

ポイント

- ・正月、三日間持つ為の確実な調理技術が要求されるので、とりわけ煮物類の技法をしっかりと学ぶ。
- ・盛り付ける重箱の大きさ、高さを考慮し材料の切り出す大きさを決めていく。
- ・一定期間保存が可能になる当たりの付け方（仕込み方）を学び実践していく。

教育到達点

- ・牛肉牛蒡巻きの作り方と意味合いを理解する。
- ・小肌卵の花和えの作り方と意味合いを理解する。
- ・田作りの作り方と意味合いを理解する。

評価の目安と方法

- ・各料理の完成形を見据え材料の切り出しができる。
- ・一定期間料理を保つ為の当たりの付け方、しまい方を学び実行できている。
- ・常に衛生的に冷蔵庫を整頓しながら料理をしまう事が出来ている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

45

献立名

日本料理実習2

<お節>

牛肉牛蒡巻き 小肌卵の花和え
田作り

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

牛肉牛蒡巻き

牛ロース肉

225g

牛蒡

110g

割下

150cc

(割下)

濃口醤油

108g

味醂

108g

酒

90g

砂糖

35g

小肌卵の花和え

小肌

8本

卵の花

適量

材料・調味料

使用量

田作り

ごまめ

38g

田作り煮汁

大さじ11杯

白胡麻

3g

(田作り煮汁)

酒

100cc

濃口醤油

24g

砂糖

25g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<お節> 五色なます 伊達巻 茶振り海鼠

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義
		実習課担当職員

目的

- ・ 前回に続いてのお節料理の実習である。数あるお節料理の中から一部を抜粋し、実践していく。
- ・ お節料理は三の重を基本として重ねる、一の重には祝い肴三種を中心に華やかな物を盛り付ける。
- ・ 二の重には焼物を中心にボリュームのある料理や酢の物、伊達巻や金団等の甘いものを盛り付ける。
- ・ 三の重には根菜類を使った煮物を中心に詰める。

ポイント

- ・ 五色なますの大根、人参は塩水で殺した後よく絞りなますの地で2度漬ける。
- ・ 伊達巻は、焼き上がり後すぐに巻きすで成形し冷めるままおいとく。
- ・ 海鼠は、番茶に通すことで、海鼠独特の臭みを取ることができる。

教育到達点

- ・ 五色なますは、見本通りの切り付け及び盛り付けができる。
- ・ 伊達巻の作り方と意味合いを理解する。
- ・ 茶振り海鼠の作り方と意味合いを理解する。

評価の目安と方法

- ・ なますの大根、人参がしんなりと仕上がっている。
- ・ 伊達巻の成形及び焼き色が綺麗に仕上がっている。
- ・ 海鼠の臭みが取れ柔らかく出来ている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料		使用量	材料・調味料		使用量
五色なます			柚子		1 / 12個
大根		125g	長芋		2cm
金時人参		24g	赤唐辛子		1 / 2本
胡瓜		4cm	万能葱		2本
水前寺海苔		4cm	紅おろし		適量
柚子		1/8個	酢橘（輪切）		5枚
なますの地		150g	ポン酢		50cc
(なますの地)			ほうじ茶		15g
水		900g	(海鼠酢)		
柚子果汁		135g	2番出汁		240g
蜂蜜		300g	酢橘（輪切）		90g
水塩		75g	酒		30g
伊達巻			味醂		36g
卵黄		4個	薄口醤油		36g
卵		1個	砂糖		18g
魚すり身		60g	日高昆布		2g
大和芋		10g	追い鰹		6g
酒		40g	盛付見本		
味醂		23g			
砂糖		33g			
茶振り海鼠					
なまこ		3本			
胡瓜		1本			

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<吸物> 鶏 燕 薄葛仕立て
	<揚げ物> 牛蒡 粟麩東寺揚げ
	<食事> 赤飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 椀物の仕立て方を学ぶ。
- ・ 変わり揚げのひとつである湯葉を用いて魚や野菜を揚げる東寺揚げを学ぶ。
- ・ 餅米の火の入り方、色あいのつけ方。

ポイント

- ・ 薄葛仕立てでは、とろみの濃度を確認しながら適切な濃度に仕上げる。
- ・ 天衣は低い温度で仕上げる。
- ・ 油の温度は衣をおとして確認する以外に目、耳でも確認する。

教育到達点

- ・ 寒いときにも冷めにくいという特徴がある、薄葛仕立てを理解する。
- ・ グルテン、温度、混ぜ方を考え衣を作る。
- ・ 油の温度を一定に保つ。
- ・ 赤飯の色合いと食感。

評価の目安と方法

- ・ 薄葛仕立ての濃度が適度に付いている。
- ・ 基本的揚げ物の調理法を理解し実践できる。
- ・ 赤飯蒸し上がり及び色合いが綺麗に仕上がっている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

47

献立名

日本料理実習2

<吸物> 鶉 蕪 薄葛仕立て
<揚げ物> 牛蒡 粟麴東寺揚げ
<食事> 赤飯

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

鶉 蕪 薄葛仕立て

鶉挽肉

75g

天蕪

450g

肴すり身

65g

大和芋

21g

卵白

9g

大根

5cm

金時人参

5cm

法蓮草の軸

10本

柚子

1/10個

吸地

和レードル6

材料・調味料

使用量

牛蒡 粟麴東寺揚げ

牛蒡

1/2本

粟麴(1/12)

5本

平湯葉

1枚

しし唐

5本

舞茸

75g

紅おろし

適量

美味出汁

125cc

天衣

適量

赤飯

ささげ

40g

餅米

450g

胡麻塩

適量

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<揚げ物>牛筋コロッケ
	<蒸し物>豆乳蒸し

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・おからと湯葉で仕立てた和風コロッケを学ぶ。
- ・卵を使った代表的な茶碗蒸しを出汁の代わりに豆乳で仕立てた豆乳蒸しを学ぶ。

ポイント

- ・コロッケを揚げる油の温度に注意し破裂しないように揚げる。
- ・牛筋は青葱、生姜、酒で臭みを取り柔らかくもどす。
- ・豆乳蒸しを滑らかに仕上げるには、火加減、蒸し加減が重要である。

教育到達点

- ・コロッケは適切な温度で型くずれなく綺麗に仕上がっている。
- ・滑らかな蒸し上がりにしあげる。

評価の目安と方法

- ・実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・牛筋は、臭みが取れ柔らかく仕上がっている。
- ・豆乳蒸しは、適切な温度で加熱ができずが入ってない滑らかな状態に蒸し上がっている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

48

献立名

日本料理実習2

<揚げ物> 牛筋コロッケ
<蒸し物> 豆乳蒸し

分量

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

牛筋コロッケ

コロッケ生地

300g

牛筋

60g

パン粉

適量

刻み湯葉

適量

卵白

適量

薄力粉

適量

材料・調味料

使用量

豆乳蒸し

里芋

5個

慈姑

10個

銀杏

10個

椎茸

2.5個

梅麴

5個

銀鮓

120g

柚子

1/4個

豆乳玉地

600cc

(豆乳玉地)

卵(M)

3個

豆乳

630g

薄口醤油

9g

味醂

3g

塩

1g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<大皿料理> 鯛姿造り
	<揚げ物> 鰯唐揚げ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 姿造りの下処理と切り付け、色合いのバランスを考えた盛り付けを学ぶ。
- ・ 鰯の5枚おろしを学ぶ。
- ・ 鰯の身と骨の揚げ方の違いを理解する。

ポイント

- ・ 姿造りを綺麗に仕立てるには、捌き方、立体的に盛り付けることに気をつける。
- ・ 身が薄うい鰯の特徴を理解し捌き作業は、骨を傷つけないように丁寧に卸す。

教育到達点

- ・ 活鰯の鮮魚の取り扱いを理解する。
- ・ 学園祭にむけて見せる料理の仕立て方を学ぶ。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・ 器に合わせて色合いバランスを考えての盛り付けができている。
- ・ 鰯の5枚卸しの手順が理解でき、油を適温に管理しながら調理ができる。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

49

献立名

日本料理実習2

<大皿料理>鯛姿造り
<揚げ物>鰯唐揚げ

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

鯛姿造り

真鯛

1本

大葉

10枚

大根

1/2本

あしらい一式

適量

材料・調味料

使用量

鰯唐揚げ

鰯

5枚

筍

1本

しし唐

5本

葛そうめん

5本

レモン(1/8)

5個

万能葱

3本

紅おろし

適量

ポン酢

適量

美味出汁

適量

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	すき焼き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ すき焼き鍋の取り扱いと仕立て方、提供の仕方を学ぶ。
- ・ 関東と関西での仕立て方の違いを学ぶ。

ポイント

- ・ すき焼きとは、農具の鋤（すき）を使って食材を調理したことが語源になっている。
- ・ 薄く切った肉のことを剥き身（すきみ）と言い、剥き身の肉を使用した料理であることも語源の由来。

教育到達点

- ・ すき焼きの仕立てを覚える。
- ・ すき焼きの食べ方を理解する。
- ・ 素材の切り出しから注意を払い、美しく盛り付けることができる。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートチェックにて評価とする。
- ・ 器に合った盛り付けを見本通りに行える。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

50

献立名

日本料理実習2

すき焼き

分量

5人分

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

すき焼き

牛ロース

600g

白菜

600g

玉葱

2/3個

長葱

1本

春菊

2/3束

椎茸

5個

牛蒡

200g

白滝

200g

焼き豆腐（1/6）

5個

車麩

5個

卵

10個

牛脂

適量

材料・調味料

使用量

白飯 赤出汁 漬物

米

3合

若芽

1g

なめこ

大さじ2

万能葱

2本

大根

適量

胡瓜

2/3本

昆布

適量

（割り下）

濃口醤油

237g

味醂

237g

酒

198g

砂糖

77g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<吸物> 蛤真丈 沢煮碗
	<八寸> 柚べし

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 蛤の殻を用いて真丈を蒸す仕方を学ぶ。
- ・ あたり鉢を用いて真丈の適切な合わせ方を学ぶ。
- ・ 保存食である柚べしの作り方を学ぶ。

ポイント

- ・ 盛り付けるお碗の大きさに対し適切な大きさ、切り出しで野菜類を仕込んでいく。
- ・ 真丈を蒸す際は、火加減、蒸し加減に注意し、すぐ入らないようにすることが重要である。

教育到達点

- ・ 出汁の引き方と、当たりの付け方を理解する。
- ・ 柚べしは、全国各地でさまざまな作り方や形の異なるものがあることを覚える。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・ 器に合った盛り付けを見本通りに行える。
- ・ 蛤真丈は、適切な温度で加熱ができずが入ってないか。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

51

献立名

日本料理実習2

<吸物> 蛤真丈 沢煮椀
<八寸> 柚べし

分量

5人分

時間数

1回

3時間

授業の方法

実習

担当者名

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

蛤真丈 沢煮椀

蛤

5個

魚すり身

150g

卵白

15g

大和芋

12g

蛤煮汁

36g

筍

80g

独活(5cm)

1本

椎茸

2.5枚

三つ葉

3本

金時人参(5cm)

35g

木の芽

5枚

吸地

和レードル8杯

寒天地

適量

材料・調味料

使用量

柚べし

柚子

5個

柚べし味噌

下記レシピ

(柚べし味噌)

八丁味噌

45g

田舎味噌

30g

道明寺粉

21g

砂糖

57g

煎り胡麻

8g

生姜

21g

柚子果汁

30g

くるみ

20g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<煮物>大根 海老 菜の花 貝柱餡
	<食事>うすい豆ご飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・加賀野菜を学び、下ごしらえと炊き方を実践し、素材の味を引き出したものを味あう。
- ・海老の黄身煮を学ぶ。
- ・うすい豆の下味の付け方、鮮やかな色の出し方を学ぶ。

ポイント

- ・源助大根は、米のとぎ汁で下茹でし臭みをとる。
- ・黄身煮の衣が丁度よく付くように固さを調整する。

教育到達点

- ・煮崩れなく野菜が炊き上がっている。
- ・葛を用いての餡のトロみ具合が適切にできている。
- ・御飯が焦がさず炊けている。

評価の目安と方法

- ・実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・見本通りの盛り付けができる。
- ・青味の菜の花は色鮮やかに茹でられている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

52

献立名

日本料理実習2

<煮物>大根 海老 菜の花 貝柱餡
<食事>うすい豆ご飯

分量

5人分

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

大根 海老 菜の花 貝柱餡

大根 (3cm)

5個

海老

5本

菜の花

5本

木の芽

5枚

針生姜

適量

貝柱

32g

卵黄

3個

片栗粉

適量

材料・調味料

使用量

うすい豆ご飯

うるち米

405g

もち米

45g

さや付きうすい豆

400g

しらす

50g

うすい豆ご飯の地

500g

(うすい豆ご飯の地)

水

5l

酒

157g

塩

63g

日高昆布

62g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<揚げ物> 鱈白子コロッケ
	<鍋物> 鮫鯨鍋

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 鱈白子を用いた和風コロッケを学ぶ。
- ・ 白子の火入れ加減を学ぶ。
- ・ 冬の特殊魚として鮫鯨の独特のおろし方、下ごしらえを学ぶ。
- ・ 鮫肝の取り扱いと下処理、及び蒸し方。

ポイント

- ・ 鮫鯨は極めて特殊な魚、ぬめりも多く骨も非常に柔らかいので扱いずらいため吊るし切りの技法でおろす。
- ・ 鮫鯨の七つ道具について学ぶ。七つ道具とは、肝、尾鰭、卵巣、柳肉、えら、胃袋、皮の可食部位七か所のこと。

教育到達点

- ・ コロッケは適切な温度で型くずれなく綺麗に仕上がっている。
- ・ 吊るし切りの技法とおろし方を学ぶ。
- ・ おろした身や粗の部分の下処理の方法を覚える。
- ・ 七つ道具について把握する。
- ・ 鮫肝の処理の仕方、蒸し方を理解する。

評価の目安と方法

- ・ コロッケの表面が綺麗に揚がっている。
- ・ 鍋材の切り出し、盛り付け方、仕立て方をチェックする。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<酢の物> 赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌
	<鍋物> 鰯しゃぶ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 赤貝、鰯の下処理と衛生的なおろし方を学ぶ。
- ・ 鰯の天然と養殖の違いを説明し、様々な観点から比べてみる。
- ・ 鰯を使用した鍋の仕立て方を学ぶ。

ポイント

- ・ 魚介類の下処理は年間を通して実践してきたことである。衛生的に手早く行う。
- ・ 鰯は細かい鱗が密集しているため、柳刃ですき引きする。
- ・ 鰯は鱸と同じく出世魚であり、縁起物とされている。関東では（わかし、いなだ、わらさ、ぶり）、関西では（つばす、はまち、めじろ、ぶり）と名称が変わる。名前が変わるだけでなく風味も変化するため「出世」と位置付けられ、成長の祝いや昇進祝いなどにも使用される。

教育到達点

- ・ 魚介類の水洗いが適切に行えること。
- ・ すき引きの技法を実践し、衛生的に調理ができる。
- ・ 鰯に限らず、素材の産地や旬の物、地域ごとの個体差など普段から意識できるようになる。

評価の目安と方法

- ・ 魚介類の衛生的な水洗い、及び処理が実践できる。
- ・ 鍋の仕立ての技法が理解できる。
- ・ 鍋材の切り出し、盛り付け方、仕立て方をチェックする。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

54

献立名

日本料理実習2

<酢の物> 赤貝 九条葱
鳴門若芽 酢味噌
<鍋物> 鰯しゃぶ

分量

5人分

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌

赤貝

5個

九条葱

12本

鳴門若芽

2g

茗荷(1/4)

5枚

土佐酢

75cc

酢味噌

大さじ5

材料・調味料

使用量

鰯しゃぶ

鰯

300g

白菜

600g

木綿豆腐(1/6)

5個

水菜

1/2束

占地

100g

木綿豆腐(1/6)

10本

三つ葉

適量

生湯葉

適量

大根おろし

500g

白飯

400g

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<先付> 菜の花 筍 白魚 お浸し
	<揚げ物> 公魚 鰯肝 落の臺
	<食事> 大根蕎麦

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・ 初春の食材と、冬の名残りも多少考慮した献立作りが必要であることを学ぶ。
- ・ 白魚の下処理、火の入れ方を学ぶ。
- ・ 公魚の下処理を学ぶ。
- ・ 鰯肝の下処理と加熱の仕方を学ぶ。
- ・ 大根蕎麦の仕立て方を学ぶ。

ポイント

- ・ 白魚は、頭を揃え経木の上に綺麗に並べて蒸す。
- ・ 大根の千切りを丁寧に行う。
- ・ 大根を茹でる作業は、食感を確認しながら手早く行う。

教育到達点

- ・ 油の温度管理が的確に行えるようにする。
- ・ 見本と同じ大きさに食材を切り出し、丁寧な盛り付けを意識して仕上げる。

評価の目安と方法

- ・ 実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・ 見本通りの盛り付けができる。
- ・ 青味の菜の花が色鮮やかに茹でられている。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート
- ・ 包丁
- ・ 試食セット

日本料理理論

55

献立名

日本料理実習2

<先付>菜の花 筍 白魚 生湯葉 お浸し
<揚げ物>公魚 鮫肝 落の臺
<食事>大根蕎麦

分量

5人分

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

菜の花 筍 白魚 生湯葉 お浸し

菜の花

5本

筍

5本

白魚

40本

生湯葉

50g

山葵餡

50g

材料・調味料

使用量

天麩羅（公魚 鮫肝 落の臺）

公魚

15本

鮫肝

5個

落の臺

5個

天衣

適量

天出汁

150cc

大根蕎麦

大根蕎麦

400g

茶蕎麦

120g

海苔

5g

さらし葱

適量

山葵

適量

煎り胡麻

大さじ2

蕎麦出汁

450cc

盛付見本

教育内容	
献立	
日本料理実習理論2	<焼き物>鶏塩麹焼き
	<食事>手綱寿司 手毬寿司

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

- ・塩麹漬けの漬け方をしる。
- ・鉄砲串の打ち方を覚える。
- ・手綱寿司、手毬寿司の材料の切り出し方、仕立て方を学ぶ。

ポイント

- ・鶏を焦がさずに焼く。
- ・手綱寿司を綺麗に仕上げるには、具材の切り出し形成を丁寧に揃える。

教育到達点

- ・鶏の串打ちが適切にできている。
- ・手綱寿司、手毬寿司が形よく仕上がっている。

評価の目安と方法

- ・実習ノートのチェックにて評価とする。
- ・鶏は、綺麗な焼き目が付き適切な火入れができている。
- ・手綱寿司の切り口が綺麗で同じ大きさに切り揃えられている。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

日本料理理論

56

献立名

日本料理実習2

<焼き物>鶏塩麴焼き
<食事>手網寿司 手毬寿司

分量

5人分

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

材料・調味料

使用量

鶏塩麴焼き

鶏もも肉

650g

塩麴

130g

長葱

80g

鉄砲串

10本

材料・調味料

使用量

手網寿司 手毬寿司

寿司飯

875g

海老

10本

細魚

5本

三つ葉

25本

水前寺海苔

25本

鯛昆布𠬞

25枚

木の芽

5枚

吉野酢

適量

白胡麻

適量

盛付見本

教育内容

献立

日本料理実習理論2

<煮物> 鱈 大根餅 野菜餡掛け

<食事> 鰯井

時間数

授業の方法

担当者名

1回

1時間

講義

実習課担当職員

目的

- ・大根餅、野菜餡の仕立て方を学ぶ。
- ・鰯の下処理と切り付けを学ぶ。

ポイント

- ・大根餅の具材をよく混ぜ合わせ、均一の厚みで流し缶に流し蒸しあげる。
- ・鰯は鮮度の落ちるのが早い魚であり、手早く衛生的におろす。

教育到達点

- ・それぞれの食材の形を揃えて千切りとさいの目切りができる。
- ・鰯の下処理及び刺身ができる。

評価の目安と方法

- ・実習ノートチェックにて評価とする。
- ・大根餅に綺麗な焼き目付いている。
- ・野菜餡のトロみ加減が適切にできている。
- ・鰯は身崩れなく引かれているか。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鱈 大根餅 野菜餡掛け	
鱈	5個
金時人参	20g
椎茸	20g
三度豆	5本
牛蒡	50g
パプリカ（黄）	1/4個
絹豆腐	1/4丁
柚子	1/8個
2番出汁	和レードル3杯
葛	適量
（大根餅）	
干し海老	30g
大根	100g
万能葱	5本
白玉粉	100g
浮き粉	30g
上新粉	70g
塩	5g
旨味調味料	3g
砂糖	20g
胡麻油	10cc
白胡椒	適量
サラダ油	10cc

材料・調味料	使用量
鰯丼	
鰯	5本
大葉	7枚
錦糸玉子	適量
がり	25g
白胡麻	適量
寿司飯	1kg
（鰯漬け地）	
濃口醤油	60g
煮切り酒	25g
おろし生姜	8g
盛付見本	

目的

- ・ 2年間の集大成として、クラステーマを決めた後、テーマにそった内容を班ごとに考えて、展示の仕方や背景を含めたディスプレイ、献立の作成、発注までを打ち合わせる。

ポイント

- ・ 一週間の流れ、段取りを班員で打ち合わせし、週末の展示に間に合わせるよう取り組む。

教育到達点

- ・ 各班のテーマを各自が把握し、理解すること。
- ・ 自分の仕事内容を実践し、クラス全員で卒業作品を完成させる。

評価の目安と方法

- ・ 卒業作品展の作成ノートの提出。

持ち物に関する注意事項

- ・ 実習ノート

日本料理実習

58-65

教育内容

献立

日本料理実習2

卒業作品製作

時間数

授業の方法

担当者名

1回

3時間

実習

実習課担当職員

目的

- ・2年間の実習で学んだ五法（生・煮・焼・揚・蒸）や、五色（白・黒・黄・赤・青（緑））などを考慮し、背景を含めた料理の盛り付け、展示を行う。

ポイント

- ・実習を行う際、曜日ごとの段取り、打ち合わせを行い、根菜類の仕込みや甘味等を先に仕込み、中ごろから前菜、焼物、御吸物の椀種などを準備する。最終は刺身や盛り付けをしていく。

教育到達点

- ・各班のテーマを各自が把握し、理解すること。
- ・自分の仕事内容を実践し、クラス全員で卒業作品を完成させる。

評価の目安と方法

- ・テーマにそった卒業作品の作成。
- ・終了時の職員による評価。

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート、包丁

第 2 章

[専攻別総合調理実習]



教育形態			教育内容	
専攻別総合調理実習			日本料理	

授業の方法			教育目標
講義・実習			賞味会を頂点とする、サービス、料理の提供の仕方や、調理、接客までをトータル的に学び、経営的な観点から、産地や特産品なども学び、原価を考えた提供の仕方までを実践していく。
時間数		担当者名	
15回	60時間	実習担当教員	

実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴（調理師養成以外）
○	高山 佳三	ホテル及び日本料理店料理長を歴任
	圓山 祥作	ホテル及び日本料理店料理長を歴任
	尾崎 真也	ホテルにて調理業務に従事
	林 卓真	ホテルにて調理業務に従事

教育手法			
1回	賞味会趣旨説明・献立について・原価・発注について	9回	前菜
2回	食事環境・飲み物について	10回	お椀／刺身
3回	食事環境・接客	11回	焼物／食事
4回	シミュレーション	12回	煮物／甘味
5回	サービス確認	13回	仕込み
6回	サービス確認・練習	14回	賞味会
7回	賞味会	15回	賞味会
8回	賞味会		

教育到達点	
調理師の職業性を理解する。 ・お客様があって成り立つサービス業であること。 ・安心安全なものを提供するという衛生観念と倫理観を要する職業であること。 ・調理、接客共にプロ意識を持って実務に取り組むこと。	

評価の目安と方法	出席状況及び献立作成、調理、接客に対しての準備を行い、賞味会を時間通りに開催し、事故なく閉会する。
----------	---

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・調理師の社会的使命とホスピタリティーの理解をし、プロ意識を持って仕事に取り組むことを理解する。
- ・お客様に合わせた献立作り。
- ・値段と色彩バランスを考えた献立作り。

ポイント

- ・食と人々を繋ぐ架け橋として、食の安全、食文化の継承の役割を担うことを理解する。
- ・お客様に対する気遣いや、仕事に対する心構えなど、プロとしての意識を持つ。
- ・食の安全性、経費など基本的要素を考慮し、料理の種類、調理時間、手順を考える。

教育到達点

- ・専攻別総合調理実習の目的、目標を理解させる。
- ・各班ごとに趣旨を理解し、話し合いをする。

評価の目安と方法

- ・献立の立て方、発注の仕方の注意点を記録する。
- ・進捗状況を記入し、確認する。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・食事環境を構成する要素を学ぶ。
- ・料理と飲み物の理解を深める。

ポイント

- ・身だしなみ、エチケット。
- ・日本料理のマナーを理解する。
- ・室内をチェックする。(しつらえ)
- ・食卓上のセッティングの仕方を理解する。
- ・食事をする時の飲み物の種類を理解する。

教育到達点

- ・お客様に接してサービスを提供することの確認
- ・食事の目的と内容を見極め、食事をする人が心から満足できるようにする。
- ・基本的なセッティングを把握する。

評価の目安と方法

- ・講義内容を記録する。
- ・必要な器や備品、手順を理解し記録する。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・食事空間を構成する要素を学ぶ。
- ・接客業務の一連の流れを理解する。

ポイント

- ・物質的なサービス（料理・メニュー）知識的なメニュー（料理・お酒・食事）技術的なメニュー（器の持ち方・運び方・スピード）精神的なサービス（ホスピタリティー）を理解する。
- ・食卓上のセッティングを実践する。
- ・器の出し、下げの実践練習。
- ・お客様の迎え入れの仕方。

教育到達点

- ・食事の目的と内容を見極め、食事をする人が心から満足できるように必要なことを確認する。

評価の目安と方法

- ・サービスの仕方を実践する。
- ・接客の業務内容を記録する。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・接客業務の一連の流れを実践練習で繰り返し行う。

ポイント

- ・食事の目的と内容を見極め、食事をする人が心から満足できるように必要なことを確認する。
- ・お迎え、案内、配膳、料理の運び方を連続して行う。
- ・料理の運び方、接客、送り出しを連続して行う。

教育到達点

- ・各自の役割分担を理解する。

評価の目安と方法

- ・接客業務の内容を確認し、実際に行う。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・基本ルール、日本料理のマナーの確認。

ポイント

- ・食事の目的と内容を見極め、食事をする人が心から満足できるように必要なことを確認する。
- ・料理を提供する手順の確認。
- ・仕事動線の確認。

教育到達点

- ・各担当ごとの役割を確認し、他の担当者と連携が取れるよう打ち合わせを行う。
- ・一連の流れを確認する。

評価の目安と方法

- ・各担当ごとの役割を確認し、他の担当と連携がとれるよう記録したことを共有し、発表する。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・器、カトラリーについて理解をする。
- ・接客について理解する。
- ・接客業務の一連の流れを理解する。

ポイント

- ・食事の目的と内容を見極め、食事をする人が心から満足できるように必要なことを確認する。
- ・決定した料理に合わせた器などの確認。
- ・お迎え、案内、配膳、料理の運び方、接客、送り出しまでの手順を確認する。

教育到達点

- ・調理担当と情報を共有し、共通の認識にする。
- ・全員で仕事内容を確認する。

評価の目安と方法

- ・必要な器具を記録し理解する。
- ・接客業務の手順を記録する。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・お客様の出迎への準備を実践する。
- ・お客様の出迎えから見送りまでの準備をする。

ポイント

- ・会場の準備を実践する。
- ・使用する器などの準備を実践する。
- ・卓上のセッティングを実践する。

教育到達点

- ・時間内に準備を終わらせる。

評価の目安と方法

- ・使用器具一式の確認を行う。
- ・準備した箇所、使用器具、器の点検をし、不備がない状態にする。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・ お客様の出迎えの準備を実践する。
- ・ お客様の出迎えから見送りまでの実践する。

ポイント

- ・ 実際にお客様を接客、接遇する。
- ・ お客様の迎え入れを実践する。
- ・ お客様に料理を提供する。

教育到達点

- ・ 賞味会を時間通りにスタートさせる。
- ・ お客様のペースに合わせて料理の提供をする。

評価の目安と方法

- ・ 開始時間にお客様の案内を開始できる。
- ・ 事故なく業務を行い、お客様をお見送りする。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・材料の確認、段取り。
- ・前菜の内容を理解する。

ポイント

- ・前菜は料理の初めに出すもので、次の料理に期待を持たせる内容。
- ・味付けの濃いものや、香りの強いものはなるべく避ける。
- ・色合い、味のバランスなどを考え、一口大の物を美しく盛り付ける。
- ・使用する食材の確認、配膳。
- ・調理作業の段取りと打ち合わせ。
- ・見本通りの盛り付け方の確認。

教育到達点

- ・献立に書かれた食材を把握することで、食材の鮮度や価値観を知る。
- ・調理作業の段取りを考え、班での打ち合わせをする。
- ・計画した調理作業を衛生的に行う。
- ・材料の切り出しが整っている。

評価の目安と方法

- ・調理工程を班員全員で把握する。
- ・見本通りに盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・ 材料の確認、段取り。
- ・ 一番出汁の引き方を確認する。
- ・ 刺身における衛生観念の徹底。
- ・ 御吸物の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けなどをチェックする。
- ・ 刺身の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けなどをチェックする。

ポイント

- ・ 御吸物を構成する基本要素は「出汁」「椀種」「椀妻」「吸口」であり、蓋を取った際の香り、食欲をそそる色彩、季節感を求める。
- ・ 刺身は、素材そのものを味わう料理。鮮度が良いのは勿論のこと、包丁の切れ味、衛生観念が重要である。
- ・ 使用する食材の確認、配膳。
- ・ 調理作業の段取りと打ち合わせ。
- ・ 見本通りの盛り付け方の確認。

教育到達点

- ・ 献立に書かれた食材を把握することで、食材の鮮度や価値観を知る。
- ・ 調理作業の段取りを考え、班での打ち合わせをする。
- ・ 計画した調理作業を衛生的に行う。
- ・ 材料の切り出しが整っている。
- ・ 当りを付けてチェックしてもらう。

評価の目安と方法

- ・ 調理工程を班員全員で把握する。
- ・ 見本通りに盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

目的

- ・材料の確認、段取り。
- ・焼物の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けなどをチェックする。
- ・食事の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けなどをチェックする。

ポイント

- ・焼物は間接的、または直接的に火を使用しての調理法で、単純であるがゆえに誤魔化しがきかない素材の大きさや鮮度を考え、その持ち味が活かせるように調理する。
- ・串の打ち方、火加減など素材に合った焼き方をすることが大切。
- ・食事は最後になる。糠漬けと共に提供する。
- ・使用する食材の確認、配膳。
- ・調理作業の段取りと打ち合わせ。
- ・見本通りの盛り付け方の確認。

教育到達点

- ・献立に書かれた食材を把握することで、食材の鮮度や価値観を知る。
- ・調理作業の段取りを考え、班での打ち合わせをする。
- ・計画した調理作業を衛生的に行う。
- ・材料の切り出しが整っている。
- ・当りを付けてチェックしてもらう。

評価の目安と方法

- ・調理工程を班員全員で把握する。
- ・見本通りに盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・材料の確認、段取り。
- ・煮物の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けなどをチェックする。
- ・甘味の内容を理解し、器に合わせた切り出し、盛り付けなどをチェックする。

ポイント

- ・煮物は材料の持ち味を活かし、出汁や水、調味料を使用して変化させる料理揚げたり、焼いたりして煮る方法や、煮汁で煮る基本的な方法など様々な手法がある幅広い知識と技術を要する難しい仕事であり、調味料の特性まで学ぶ。
- ・甘味はコースの最後になるため、甘すぎず、量も考えていかなければならない。
- ・使用する食材の確認、配膳。
- ・調理作業の段取りと打ち合わせ。
- ・見本通りの盛り付け方の確認。

教育到達点

- ・献立に書かれた食材を把握することで、食材の鮮度や価値観を知る。
- ・調理作業の段取りを考え、班での打ち合わせをする。
- ・計画した調理作業を衛生的に行う。
- ・材料の切り出しが整っている。

評価の目安と方法

- ・調理工程を班員全員で把握する。
- ・見本通りに盛り付けができる。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・材料確認、段取りの打ち合わせ、調理仕込み。
- ・保存法の確認。

ポイント

- ・過不足なく材料の発注ができていること。
- ・段取り通りの材料が揃っていること。
- ・次の作業がし易い準備が整っていること。
- ・使用する食材の確認、配膳。
- ・調理作業の段取りと打ち合わせ。
- ・下処理の確認、チェックと保管方法の確認。

教育到達点

- ・料理を仕込んでいく段取りを考え、班での共同作業を衛生的に行う。
- ・計画した調理作業を衛生的に行う。
- ・材料の切り出しが整っている。
- ・当りを付けてチェックしてもらう。

評価の目安と方法

- ・調理工程を班員全員で把握する。
- ・仕込み終了時には状態の確認をする。
- ・仕込み終了時に最終確認と状況確認をする。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・実際の献立を調理していく。
- ・衛生管理を徹底する。

ポイント

- ・実習台は常に衛生的な状態で作業できている。
- ・ひとつ先を考え、スムーズな調理ができている。
- ・ガス台回り、火の元の管理をする。

教育到達点

- ・調理作業を班員全員が把握し、スムーズに進んでいる。
- ・衛生管理が徹底されている。
- ・材料の無駄を出さない使用法ができる。

評価の目安と方法

- ・実習中の声掛けや、衛生管理ができる。
- ・保存方法などが適切である。
- ・材料点検、機材の確認ができている。
- ・仕込み忘れがないか班員でチェックする。

持ち物に関する注意事項

時間数

授業の方法

担当者名

1回

4時間

講義・実習

実習課担当職員

目的

- ・実際の献立を調理していく。
- ・衛生管理を徹底する。
- ・各料理を仕上げる。

ポイント

- ・実習台は常に衛生的な状態で作業できている。
- ・ひとつ先を考え、スムーズな調理ができている。
- ・各担当がそれぞれ連携を取りあう。
- ・班員全員が調理工程、内容を理解している。
- ・お客様のペースで料理が提供できる。

教育到達点

- ・盛り付けがバランスよくできている。
- ・お客様の状態や、その日の気温などを考えあたりを調える。
- ・各料理の提供時間、最適な温度での提供を心懸ける。
- ・サービスとの連携でスムーズな提供ができる。

評価の目安と方法

- ・賞味会の流れを止めることなくスムーズに料理を提供できる。
- ・事故なく賞味会を進め、お客様をお見送りする。

持ち物に関する注意事項