



**MUSASHINO COOKING COLLEGE**

# **TRAINING SYLLABUS**

**調理実習シラバス 2024**

**高度調理経営科2年  
中国料理専攻**

学校法人 後藤学園

**武藏野調理師専門学校**

---

# 目次

---

履修コース概要	3
第1章 中国料理実習理論2 中国料理実習2	4
概要	5
第2章 専攻別総合調理実習	208
概要	209

---

## 履修コース

### 高度調理経営科 中国料理専攻

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	中国料理実習理論2・中国料理実習2	必修	2	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 中国料理 担当職員		

担当者名	科目に対する実務内容・経歴(調理師養成以外)
遠藤 秀樹	会館にて調理業務に従事
山本 紀義	ホテルにて調理業務に従事
井上 光伯	給食受託業にて栄養・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 中国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・接遇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、また中国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、上手くいかなかった所、失敗してしまった所など評価、指導していく内容にする。  
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

---

[中国料理実習理論2]  
[中国料理実習2]



教育形態		教育内容	
中国料理実習理論2 中国料理実習2		中国料理 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、中国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く、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。 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、ベースアップを図る。	
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	怪味鶏絲（鶏肉と彩野菜の細切り和え）	31回	杏片炸蟹剪 / 蝦子海参
2回	蒜苔肉絲（にんにくの芽と豚肉の炒め物）	32回	北京烤鴨 包餅（北京ダック）
3回	青椒牛肉絲（牛肉の細切り炒め）	33回	魚翅栓飯 / 小籠包
4回	木須肉（キクラゲと卵の炒め）	34回	棒棒鷄 / 奶油青菜
5回	蔬菜蛋花湯（卵と野菜のスープ）	35回	鮮炒龍蝦 / 乾燒龍蝦
6回	什錦炒飯（五目チャーハン）	36回	酸辣湯 / 蠔油牛肉
7回	海鮮炒飯（海鮮チャーハン）	37回	滑蒸石斑魚 / 素椒拌麵
8回	姜葱墨鯊 大根の丁切り（イカの花切り葱生姜風味）	38回	砂鍋獅子頭 / 酥炸蝦仁
9回	雲白肉（ゆで豚肉のニンニクソース）	39回	什錦鍋巴（五目おこげ）
10回	搾菜鶏絲湯麵（鶏肉と搾菜の細切り湯麵）	40回	杏仁豆腐 / 椰蓉糯米
11回	野菜の彫刻	41回	紅油水餃 / 芝麻球
12回	炸醬麵（ジャージャー麺）	42回	塩焗肉 / 沙茶鰈魚
13回	糖醋丸子（甘酢肉団子）	43回	咖喱鶏条 / 蟹肉洪蛋湯
14回	棒棒鷄冷麵（蒸し鶏のゴマソース冷麵）	44回	酪梨扇貝 / 担々麵
15回	野菜の彫刻 丸鶏の卸し方	45回	油淋子鶏 / XO 醬双片
16回	姜葱鶏・海蜇皮・皮蛋 / 干貝鶏塊湯	46回	紅燒双冬 / 芙蓉蟹蛋
17回	鮮炒鶏片 / 乾燒明蝦球	47回	糯米丸子 / 油爆蝦
18回	素什錦 / 蝦仁焼壳	48回	紅燒黃魚 / 鼓汁蒸扇貝
19回	松鼠鯛魚 / 魚香茄子	49回	上海炒麵
20回	翡翠餃子 / 芒果布丁	50回	紅芋汁粉 / 八宝菜
21回	野菜の彫刻	51回	馬拉糕 / 垇黃鮮蝦春捲
22回	中式小鯛魚滑（中華風鯛の刺身）	52回	家常豆腐 / 蝦仁雲吞麵
23回	雀巣の作り方・宮保鶏丁（鶏肉の四川唐辛子炒め）	53回	油淋秋味 / 豆板炒飯
24回	沙律醤海鮮 / 魚翅湯	54回	香醋滑肉球 / 葱油餅
25回	豆豉青蟹 / 東坡肉	55回	粉絲圓子 / 大介炒飯
26回	菊花石留鶏 / 煎韭菜餅	56回	海鮮炒麵 / 海萬花湯
27回	海鮮翡翠冷麵（海の幸と翡翠冷麵）	57回	大閘蟹獅子頭 / 鮮蝦荷葉飯
28回	口水鶏 / 辣黃瓜・叉燒	58回	時菜炒蚌片 / 炒米粉
29回	紅燒排翅 / 干煎老油牛排	59回	干貝白菜猪肉 / 露筍炒鶏条
30回	蛋盆蟹魚翅 / 孜然羊肉	60回	宮保鮮蠔 / 蟹肉炒飯
			61～65回 卒業作品制作

## 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。幅広い中国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、理論を通じて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

中国料理理論

1

教育内容

献立

中国料理実習理論2

野菜の切り方 怪味鶏絲

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

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的

ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ

教育到達点

基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

1

中国料理実習2

献立名

# 怪味鶏絲

## 鶏肉と彩野菜の細切り和え

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

中国料理理論

2

教育内容

献立

中国料理実習理論2

蒜苔肉絲

時間数

1回

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

豚肉の繊維を理解する  
生肉の切り方を理解する  
衛生の重要性

ポイント

柔らかい食材の切り方  
肉の下味（上漬）  
合わせ調味料（碗献）  
素材によっての包丁の使い方を学ぶ  
肉の繊維が理解できる

教育到達点

素材の繊維によって切り方が違うことを理解する。  
基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる  
肉の繊維が理解できる

評価の目安と方法

- ・学生一人一人の作業工程、料理の仕上がりで理解度チェック
- ・筆記試験で学生の理解度チェック
- ・同じ厚さに肉が切れている
- ・繊維が間違ってない

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

## 中国料理実習

2

献立名

スワンタイロウスー  
蒜苔肉絲

にんにくの芽と豚肉の炒め物

分量

4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
猪腿肉	300 g
蒜苔	1束
冬茹	2枚
紅椒	1ヶ
長葱	5 cm
生姜	1片
大蒜	1片
鷹の爪輪切り	少々

## &lt;A 肉の下味&gt;

塩	小匙 1/3
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大 1.5
醤油	小匙 1
全蛋	1/2ヶ
素油	大3

材料・調味料	使用量
<B 碗献・合わせ調味料>	
蠣油	大匙 1.5
料酒	大さじ 1
醤油	大匙 2
白糖	大匙 1
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	大匙 3
水団粉	適量
麻油	小匙 2

盛付見本

中国料理理論

3

教育内容

献立

中国料理実習理論2

青椒牛肉絲

時間数

1回

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

牛肉の繊維・切り方を学ぶ  
 ピーマンの掃除の仕方を学ぶ  
 中華包丁で生肉を正確に切ることを目的

ポイント

牛肉の下味（上漿）の仕方  
 合わせ調味料（碗献）の作り方  
 肉の繊維

教育到達点

肉の繊維を理解できている  
 下味が理解できている  
 基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる  
 肉の繊維を理解

評価の目安と方法

一定の太さで千切りができる  
 下味をしっかり理解できる  
 常に実習台をきれいにしながら作業が出来る  
 一定の太さで千切りができている  
 下味のつけ方が理解できている

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

3

中国料理実習2

献立名

# チンジャオニュウロウスー 青椒牛肉絲

## 牛肉の細切り炒め

分量

4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
牛腿肉（牛もも肉）	200 g
青椒（ピーマン）	5個
紅柿椒（赤パプリカ）	1/2ヶ
黄柿椒（黄パプリカ）	1/2ヶ
麻竹（タケノコ）	
大葱（長葱）	少々
薑（生姜）	少々

< A 牛肉下味 >

鹽	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙 1
醬油	小匙 1
鵪蛋	1/2個
團粉 (片栗粉)	大匙 1.5
素油	大匙 3

盛付見本

中国料理理論

4

教育内容

献立

中国料理実習理論2

木須肉

時間数

1回

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

中華包丁を使い、中国料理の基本の飾り切りを理解

中華包丁での細かい作業の習得

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的

中国料理の飾り包丁を学ぶ

ポイント

飾り切りするときの包丁の使い方・まな板の使い方

左右対称に形がととのえられる

教育到達点

形が正確に鶏・や兎の形になっている

包丁の使い方、バランスができる

形がはっきりとわかる

しっかりと形が整っている  
鶏、兎などの形状がはっきりと正確にできている

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

4

献立名

ムウスニロウ  
木須肉

キクラゲと卵の炒め

分量

4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
五花肉（豚バラ肉）	200 g
冬筍（たけのこ）	1/2ヶ
木耳（きくらげ）	10枚
菠菜（ほうれんそう）	1/2束
大葱（ながねぎ）	1本
薑泥（おろししょうが）	10 g
鶏蛋（たまご）	3ヶ
紅蘿蔔（ニンジン）	8枚
飾り切りを使用	

## &lt; A 上漿 豚肉下味 &gt;

醤油	小匙 1
料酒	大匙 1
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
全蛋	1/2ヶ
団粉	大匙 1
素油	大匙 2

材料・調味料	使用量
<b>&lt; B 碗献 合わせ調味料 &gt;</b>	
白糖	20 g
料酒	30 g
醤油	50 g
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	30 c.c.
水団粉	大匙 1/2
麻油	大匙 1/2

盛付見本

中国料理理論

5

教育内容

献立

中国料理実習理論2

蔬菜蛋花湯

時間数  
1回授業の方法  
講義担当者名  
実習課担当職員

目的

基本のスープの取り方を理解  
豚げんこつ・鶏ガラの下処理  
中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的  
中国料理で使用するスープの取り方を理解

ポイント

濁らせないための火加減  
灰汁の取り方  
スープを濁らせないための灰汁の取り方、火加減  
素材の下処理

教育到達点

下処理のやり方が理解できる  
火加減の調整ができ、濁らせない  
各種スープの使用方法が理解できる

スープの濁り具合、味の出方  
各種スープの取り方が理解できている

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

5

中国料理実習2

献立名

# シュウツアイタヌホアタン 蔬菜蛋花湯

## 卵と野菜のスープ

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量
細筍（姫筍）	2本
口磨（マッシュルーム）	2個
玉筍（ヤングコーン）	2本
芥菜（中国芥子菜）	2枚
蕃茄（トマト）	1/4ヶ
洋生菜（レタス）	1枚
木耳（キクラゲ）	3枚
粉絲（春雨 戻したもの）	20 g
鷄蛋（卵 L）	2ヶ

盛付見本

中国料理理論

6

教育内容

献立

中国料理実習理論2

什錦炒飯

時間数

1回

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

上海鍋の持ち方・振り方を理解

直下バーナーの使い方

中華鍋をふれることを目的

直下バーナーでの火加減

ポイント

中華バーナー専用の五徳を使う

中華鉄杓の使い方

直下バーナーの五徳を使用できているか

鍋の持ち方

教育到達点

均等に食材がふれ、焦がさずに調理できる

正確に中華鍋をふれている

火加減ができる

きれいに均一に鍋がふれている  
均一に味付けができていて、焦がしていない

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

6

献立名

# スウチンツアオハン 什錦炒飯

## 五目チャーハン

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

中国料理理論

7

教育内容

献立

中国料理実習理論2

海鮮炒飯

時間数

1回

授業の方法

講義

担当者名

実習課担当職員

目的

北京鍋の持ち方・振り方

中華鉄杓子の使い方

中華バーナーの使い方

北京鍋がふれている

中華鉄杓子がつかえる

ポイント

中華専用の五徳を使う

きれいに鍋がふれているか

直下式バーナーの五徳を使い鍋をふれている

教育到達点

しっかりと北京鍋がふれている

基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる

評価の目安と方法

火加減を自分で理解できている  
 しっかりと中華鍋がふれている  
 均一に味が整っている  
 しっかりと中華鍋をふれている

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

7

中国料理実習2

献立名

# ハイシェンツアオハン 海鮮炒飯

海鮮チャーハン

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

中国料理理論

8

教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;薑葱墨鯊&gt; 大根の丁切り

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

イカの飾り包丁（花切り）のやり方を学ぶ  
 包丁の使い方を学ぶ  
 中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的  
 イカの花切りを学ぶ

ポイント

包丁の切れ込みを入れる角度、深さを理解  
 イカの包丁のいれ方を学ぶ（角度・深さ）

教育到達点

切れ込みの深さが均一にできている  
 火をいたしたときにしっかりと開いている  
 細かく切れ目が入っている。火をいたしたときにしっかりと開いている

評価の目安と方法

素材を理解し正確に切れているか。  
 姜葱醤の塩味は適切か  
 細かく包丁目が入っている  
 火をいたしたときにしっかりと開く

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

8

中国料理実習2

献立名

ジャンツォンモウユイホア  
姜 葱 墨 鮎 大根の丁切り

イカの花切り葱生姜風味

分量

4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
墨鯊 (モンゴイカ)	1枚
黃瓜 (キュウリ)	1本
蕃茄 (トマト)	1/2ヶ
大葱 (ナガネギ)	10 cm
薑 (ショウガ)	30 g
羅蔔 (ダイコン) 丁切り練習	15 cm 2本

材料・調味料	使用量
<b>&lt;調味料&gt;</b>	
塩	適量
老酒	適量
黒胡椒	適量
味精	少々
落花生油	大3
盛付見本	

中国料理理論

9

教育内容

献立

中国料理実習理論2

雲白肉

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

胡瓜を薄くそぎ切り  
 豚バラ肉をスライスできる  
 中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的  
 キュウリを薄くスライス  
 火の入っている豚バラ肉の切り方

ポイント

長さのある胡瓜を薄くそぎ切り  
 火の入った豚肉のスライス  
 素材によっての包丁の使い方を学ぶ  
 長さのあるきゅうりをスライスできる  
 火の入った肉の切り方

教育到達点

胡瓜・豚肉ともに均一にスライスできている  
 均一の厚さで素材が切れている

均一の厚さで素材が切れている  
 バランスよく切っていて正確に盛り付けまでできているか

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

## 中国料理実習

9

献立名

ウンパイロウ  
雲白肉

中国料理実習2

ゆで豚肉のニンニクソース

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量
五花肉（豚バラブロック）	400 g
黄瓜（キュウリ）	1本
大蒜（ニンニク）	40 g
干辣椒絲（タカノツメ）	適量
香菜（シャンツァイ）	適量
花紫蘇（ハナホシソ）	適量

## &lt; A 甜醤油 &gt;

醤油	100 c c
白糖	100 c c
料酒	20 c c
八角	3 g
桂皮（ニッキ）	3 g
陳皮（ミカン皮）	2 g
大葱（長葱の青葉）	1本
薑皮（ショウガノカワ）	適量

材料・調味料	使用量
< B ニンニクソース >	
料酒	小匙 2
白糖	大匙 1
醤油	大匙 2
玫瑰酒（メーケール酒）	小匙 2
甜醬油	大匙 6
味精	少々
醋（酢）	小匙 2
辣油	大匙 1.5

盛付見本

中国料理理論

10

教育内容

献立

中国料理実習理論2

搾菜鶏絲湯麵

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

中華包丁で野菜、肉を正確に切る

中華麺の使用の仕方

中華包丁で各種野菜、肉を正確に切ることを目的

中華麺の使用の仕方、中華麺の作り方

ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ

ザーサイ、鶏むね肉は下からそぎ切りをする

素材によっての包丁の使い方を学ぶ

スープの味付け

教育到達点

食材の繊維が把握できる

下からそぎ切りができる

基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる

評価の目安と方法

スープの味付け  
 鶏肉の千切りがそろっている  
 スープの味付け  
 鶏肉の千切り

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

10

献立名

ザツァイチスータンメン

搾菜鶏絲湯麵

中国料理実習2

分量

4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
鶏脯（鶏ムネ肉）	1枚
搾菜（ザーサイ）	1.5ヶ
冬筍（タケノコ）	1/2ヶ
冬菇（シイタケ）	3枚
豌豆片（キヌサヤ）	8枚
紅蘿蔔（ニンジン）	1/8本
葱薑片	適量
細麵（中華麵）	4玉

&lt; A 上漿 鶏肉下味 &gt;

蛋白	1/3ヶ
塩	少々
胡椒	少々
料酒	大匙 1.5
団粉	大匙 1
素油	大匙 2

材料・調味料

使用量

&lt; B あんかけ &gt;

老酒	15 c.c.
塩	5 g
味精	2 g
胡椒	適量
薄口醤油	5 c.c.

&lt; C &gt;

材料・調味料

使用量

麺醤油（1人分） 35 c.c.

毛湯（1人分） 350 c.c.

盛付見本

**11**

中国料理理論

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

怪味鶏絲（グワイウエイチイスター）

鶏肉と彩野菜の細切り和え

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

中国料理特有の野菜彫刻を学ぶ

## ポイント

包丁の入れ方、バランス  
花ビラの外側の厚さは2mm程度にする  
ナイフの先端を使いこなす

## 教育到達点

正確に花の形になっている

花の形ができている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

11

献立名

中国料理実習2

## 野菜の彫刻

分量

4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

中国料理理論

12

教育内容

献立

中国料理実習理論2

炸醬麵

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

甜麵醬の作り方を学ぶ

ポイント

焦がさないように作る

教育到達点

甜麵醬の作り方（材料）を理解する

甜麵醬を焦がさず仕上げられ状態がよいものができる

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

12

中国料理実習2

献立名

# ヴァジヤンメン 炸 醬 麵

## ジャージャー麺

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量
猪肉末	40g
冬筍	1/4個
冬菇	1枚
開洋(干しエビ)	20g
大葱末	1/6本
黄瓜	1/6本
大葱絲	1/4本
中華麵	100g

<A>

豆板醬	3 g
薑末	5 g
大蒜末	3 g
醬油	1 5 c c
白糖	5 g
甜麵醬	3 5 g
老酒	7 g
味精	少々
毛湯	8 0 c c

中国料理理論

13

教育内容

献立

中国料理実習理論2

糖醋丸子

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

丸子の握り方を上げ方を学ぶ  
糖醋の作り方を学ぶ

ポイント

同じ大きさに丸子を握る。  
揚げ油の温度は160度～170度

教育到達点

同じ大きさに丸子を握れるようになる  
油の温度が把握できる

同じ大きさに握れる

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習  
**13**

献立名	
中国料理実習2	タンツウワンズ <b>糖醋丸子</b> 甘酢肉団子
分量	
4人分	

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量
猪肉末	320g
豆腐（絹）	1/4丁
洋葱	1/2個
紅蘿蔔	1/4個
青椒	2個
黃柿椒	1/2個

**<A 肉末味付け>**

水

料酒

塩

醤油

胡椒

全蛋

団粉

材料・調味料	使用量
<b>&lt;B 糖醋&gt;</b>	
水	160g
醤油	35g
蕃茄沙司	100g
醋	90g
砂糖	75g
檸檬汁	15cc
山楂餅	5枚

盛付見本

中国料理理論  
14

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

芝麻醬の作り方 &lt;棒棒鶏冷麺&gt;

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

芝麻醬の作り方を学ぶ  
冷麺の茹で方、洗い方  
棒棒鶏の鶏肉の茹で方

## ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ  
すりごまに入れる油の温度  
棒棒鶏の茹で方

## 教育到達点

芝麻醬の作り方を理解  
鶏肉の茹でるやり方、温度の理解

芝麻醬の作り方が理解できている  
棒棒鶏の鶏肉の作り方が理解でき柔らかく作れる

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

14

中国料理実習2

献立名

# バンバンジーリャンメン 棒棒鷄冷麵

## 蒸し鶏のゴマソース冷麺

分量

4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

中国料理理論

**15**

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

野菜の彫刻

丸鶏の卸し方

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

丸鶏の骨格を覚える  
野菜の花の復習

## ポイント

骨の周りにある筋の場所  
常に鶏の骨に包丁をあてながら卸していく

## 教育到達点

骨格が理解できている  
花の形ができている

骨の周りに肉が残らない

評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

15

献立名

中国料理実習2

## 野菜の彫刻 丸鶏の卸し方

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

**中国料理理論  
16**

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<薑葱鶏・海蜇皮・皮蛋> <干貝鷄塊湯>

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義

目的
中華包丁で各種野菜を正確に切り、盛り付けをきれいにすることを目的 蒸しスープの作り方を学ぶ

ポイント
骨付きモモ肉のカットの仕方、下処理 盛り合わせ前菜の盛り付けかた クラゲの戻すお湯の温度

教育到達点
盛り合わせ前菜がバランスよく盛り付けられる 蒸しスープの下処理の理解

皿に対してのバランスが整っている
評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項
中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

16

中国料理実習2

献立名

ジャンツォンチ ハイチュピ ピータン  
姜葱鶏・海蜇皮・皮蛋

鶏の葱生姜風味 クラゲ ピータン

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量	材料・調味料	使用量
<b>&lt;A&gt;</b>			
鶏哺（鶏むね肉）	1枚	麻油	小匙 1
黄瓜（キュウリ）	1/3本	(c)	
大葱（長葱）	10 cm	老酒	小匙 1
薑泥（おろし生姜）	15 g	醤油	少々
<b>&lt;B&gt;</b>			
海蜇皮（クラゲ）	150 g	味精	小匙 2
黄瓜（キュウリ）	1/6本	麻油	
<b>&lt;C&gt;</b>			
皮蛋（ピータン）	1ヶ	※飾り野菜 大葱（青い部分）	
葱絲（葱千切り）	5 cm	サラダ菜 トマト	
薑絲（生姜千切り）	5 g	レモン ベルローズ など	
<b>&lt;調味料&gt;</b>			
(a)	適量	盛付見本	
塩	適量		
胡椒	少々		
味精	小匙 1		
老酒	大匙 3		
(b)			
醤油	大匙 3		
白糖	大匙 2.5		
醋（酢）	小匙 0.5		

中国料理実習

16

中国料理実習3・4

献立名

ガンペイチイクアイタン  
干貝鶏塊湯

干し貝柱と鶏もも肉の壺蒸しスープ

分量

4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

鶏腿（骨付き鶏モモ肉）

1本

干貝（小）

4ヶ

冬菇（シイタケ）

4枚

魚翅（ふかひれ）

40 g

大葱（長葱）

1cm×4ヶ

薑

適量

白木耳

30 g

冬瓜

40 g

ナツメ

4ヶ

クコ

8粒

火腿（金華ハム）

20 g

材料・調味料

使用量

&lt;調味料&gt;

上湯

600 c.c.

塩

適量

胡椒

適量

鶏油

少々

盛付見本



中国料理理論

17

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;鮮炒鶏片&gt; &lt;乾焼明蝦球&gt;

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

中華包丁で各種材料を正確に切ることを目的  
 人参のかざりぎり  
 蝦の下味付け

## ポイント

鶏肉の下味のつけ方  
 蝦の下味のつけ方  
 油どうしの温度  
 水溶き片栗粉のとめかた

## 教育到達点

下味の適正な量が理解できる  
 水溶き片栗粉のとめかたがしっかりできる

素早く炒められて、味付けも決め切れている  
 人参の飾り切りができる  
 水溶き片栗粉のとめかたができる

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

17

献立名

シェンツァオチイペヌ  
鮮炒鶏片

中国料理実習2

鶏肉とフレッシュ野菜の炒め物

分量

4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
鶏肉（鶏むね肉）	1枚
冬筍	1/2ケ
草菇（袋茸）	8ヶ
蘿蔔（ニンジン）	1/8本
碗豆片（絹さや）	8枚
紅赤椒（赤ピーマン）	1/2ケ
飾り用	
黄小蕃茄（黄色ミニトマト）	8ヶ
飾り用	
胡瓜（キュウリ）	1/2本

## &lt;鶏肉下味&gt;

塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙 1
蛋白（卵白）	1/2ケ
団粉（片栗粉）	適量
素油	大匙 2

材料・調味料	使用量
<碗献 合わせ調味料>	
塩	大匙 1
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙 1
毛湯	100 C C
団粉水（水溶き片栗粉）	適量
鶏油	小匙 2

盛付見本

中国料理実習

17

中国料理実習3・4

献立名

乾 烧 明 蝦 球

エビチリソース

分量

4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

大蝦（大海老）	10尾
大葱（長葱）	2本
菠菜（ほうれん草）	5束
鮮花（飾り花）	6個

## &lt;調味料A&gt;

豆板醤	10 g
薑末（生姜みじん切り）	50 g
大蒜末（にんにくみじん切り）	40 g
蕃茄醬（ケチャップ）	60 g

## &lt;B&gt;碗献（合わせ調味料）

塩	10 g
白糖	35 g
酒	10 g
味精	少々
酒釀	25 g
毛湯	300 c.c.

材料・調味料

使用量

## &lt;C&gt;仕上げ調味料

蝦油（海老油）	20 g
醋（酢）	3 g

## &lt;D&gt;明蝦の下処理

団粉（片栗粉）	大さじ3
塩	少々
水	適量

盛付見本



中国料理理論

18

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

&lt;素什錦&gt; &lt;蝦仁焼壳&gt;

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

煮込み野菜の作り方を学ぶ  
 中華鍋のかえしかた  
 シュウマイのつつみかた

## ポイント

中華鍋を返すまえの水溶き片栗粉のとめ具合。油の量  
 アンベラと利き手と反対の手のつかい方  
 挽肉の練り方

## 教育到達点

水溶き片栗粉の使い方が理解できている  
 シュウマイが斜めにならず出来上がっている

野菜が煮込まれ過ぎていなく、適正にできている  
 挽肉がしっかりとねりこまれていて、仕上がりがまっすぐ

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

18

献立名

中国料理実習2

スウスツチン  
素什錦

## 五目野菜煮

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量
冬菇	3 枚
冬筍	1 / 4 個
蘑菇	5 ケ
紅蘿蔔	1 / 3 本
草菇	6 ケ
豆腐干	1 / 2 ケ
腐皮（湯葉）	1 枚
菜花（カリフラワー）	1 / 4 株
芯取菜	5 本
銀杏	10 粒

中国料理実習

18

中国料理実習3・4

献立名

シャアレヌシュウマイ  
蝦仁焼壳

しゅうまい

分量

4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
猪肉末	160 g
洋葱末	60 g
大葱末	30 g
蝦仁	10尾と50 g
干貝	3個
燒壳皮	10枚

## &lt;A&gt;

白糖	5 g
塩	3 g
味精	3 g
胡椒	少々
麻油	5 g
醤油	10 g
酒	5 g
全蛋	1/3個
薑汁	小さじ1/2

材料・調味料	使用量
<B 蝦仁下処理>	
団粉	適量
塩	適量
<C 蝦仁用(10尾)>	
団粉	大さじ1弱
<D 洋葱・大葱>	
団粉	大さじ1
盛付見本	



中国料理理論

19

教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;松鼠鯛魚&gt; &lt;魚香茄子&gt;

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

魚の卸し方、松笠に包丁を入れるやり方を学ぶ  
油の温度の見方の理解力あげる

ポイント

魚の骨格を覚え、松笠に包丁を入れるやり方  
油の適正な使い方

教育到達点

骨に魚の身が残らずきれいにおろせている

骨に魚の身が残らずきれいにおろせている  
松笠にきれいに上がっている

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

19

献立名

ソンシュディエヌイ  
松鼠鯛魚

中国料理実習2

タイの松笠揚げ

分量

4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
鯛（養鯛）	1匹
火腿（ハム）	2枚
冬菇	1枚
冬筍	1/2ケ
鶏脯挽肉	100 g
大葱	1/2本
薑	1かけ
豌豆片	6枚
蛋白	2個分
鮮奶	大匙 2

## &lt;仕上げ調味料&gt;

塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
老酒	小匙 2
鮮味鶏粉	少々
薄口醤油	小匙 1
毛湯	600 c.c.
団粉水	適量
葱油	大匙 1

材料・調味料	使用量
<鯛下味>	
塩	少々
老酒	大匙2
葱薑水	適量
盛付見本	

中国料理実習

19

中国料理実習3・4

献立名

ユイシャンチーズ  
魚香茄子

茄子と挽肉の四川唐辛子煮込み

分量

4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

茄子

300 g

猪肉末

100 g

片栗粉

適量

&lt;A&gt;

薑末

大さじ1

大蒜末

大さじ2/3

豆板醤

大さじ1

甜麵醤

大さじ1.5

&lt;B&gt;

毛湯

200cc

白糖

小さじ1

醤油

大さじ1

胡椒

少々

大葱末

10cm分

水溶き片栗粉

大さじ3~4

醋

小さじ1

盛付見本



中国料理理論

20

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;翡翠餃子&gt; &lt;芒果布丁&gt;

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

点心（鹹点心・甜点心を学ぶ

## ポイント

翡翠餃子の生地の作り方  
包むときの指の使い方

## 教育到達点

同じ大きさに握れる  
麵棒が上手にころがせている

同じ大きさに握れる  
麵棒が上手にころがせている

評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習  
**20**

中国料理実習2	献立名 翡翠餃子 翡翠餃子
---------	---------------------

分量 4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
<b>&lt;生地&gt;</b>	
韭菜	30 g
水	130 c.c.
重曹	少々
浮き粉	70 g
片栗粉	20 g
ラード	5 g
<b>&lt;餡&gt;</b>	
韭菜	30 g
蝦仁	130 g
冬筍	50 g
冬菇	10 g
背脂	20 g

材料・調味料	使用量
<b>&lt;A&gt;</b>	
塩	5 g
胡椒	少々
片栗粉	4 g
味精	3 g
白糖	5 g
麻油	小さじ1
葱油	小さじ1

盛付見本

中国料理実習

20

中国料理実習3・4

献立名

# モンゴオプティン 芒果布丁

## マンゴープリン

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習



中国料理理論

21

教育内容

献立

中国料理実習理論2

野菜の彫り物

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

中国料理の野菜彫刻を学ぶ

ポイント

包丁の使い方、バランス

教育到達点

花の形ができている

賞味会や料理に飾る

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

21

献立名

中国料理実習2

## 野菜の彫刻

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

**中国料理理論  
22**

中国料理理論

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;中式小鯛魚滑&gt;

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

小鯛の卸し方を学び、中国料理の刺身のひき方を学ぶ

## ポイント

魚の骨格の把握

刺身のひき方、包丁の扱う場所

## 教育到達点

骨に身が残らず卸せている

三枚おろしが綺麗にできている  
盛り付け

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

22

中国料理実習2

献立名

チュウシシャオタイユイコウ  
中式小鯛魚滑

中華風鯛の刺身

分量

4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

## &lt;生地&gt;

小鯛魚

1尾

蘿蔔

1 / 10本

黃瓜

1 / 6本

紅蘿蔔

1 / 10本

大葱

1 / 3本

生姜

20 g

雲吞皮

5枚

腰果

10粒

芽葱

0.5 pc

## &lt;A&gt;

鮮味鶏粉

小さじ2

老酒

小さじ0.5

老抽王

小さじ1

醤油

小さじ2

香醋

小さじ1

麻辣醬

小さじ1

落花生油

小さじ5

麻油

小さじ1

材料・調味料

使用量

## &lt;B つけだれ&gt;

芝麻醬

小さじ3

レモン汁

小さじ0.5

XO醤

小さじ2

料酒

小さじ1

中国料理理論

23

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

雀巣の作り方 &lt;宮保鶏丁&gt;

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

食材を使った器（かご）の作り方を学ぶ  
唐辛子、宮保油の作り方

## ポイント

ジャガイモでのんぶん質の抜く時間  
唐辛子や花山椒の香の出し方  
芋かごを揚げる前に使う片栗粉の量と油の温度

## 教育到達点

芋かごがしっかりと器になっている  
同じ太さに食材が千切りできているか

芋かごが壊れておらず斑な色に揚がっていない

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

23

中国料理実習2

献立名

雀巣の作り方・宮保鶏丁

ゴンボウチイティン

鶏肉の四川唐辛子炒め

分量

4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
鶏もも肉 鶏腿肉		250~300g
長ねぎ（細） 大葱（細）		2本
赤パプリカ 紅柿椒		1個
生姜 薑片		5g
四川山椒 四川花椒		30粒位
鷹の爪 干辣椒		6本
四川唐辛子 朝天辣椒		8個
カシューナッツ 腰果		50g
油菜心		6本

## &lt;雀巣&gt;

土豆 メークイン	2個
----------	----

## &lt;A&gt;鶏丁の上漿

塩	2g
酒	10cc
醤油	5cc
胡椒	少々
全蛋	1/3個
団粉	10g
素油	15cc

材料・調味料		使用量
<B>碗献		
白糖		35g
醤油		50cc
酒		15cc
胡椒		少々
毛湯		20cc
黒醋		20cc
香醋		5cc
花椒油		小さじ1

盛付見本

**中国料理理論  
24**

中国料理理論

教育内容

献立

中国料理実習理論2

<魚翅湯> <沙律醤海鮮>

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

フカヒレ（スムキ）の戻し方を学ぶ

酥炸粉

オーロラソースの作り方

ポイント

スムキの戻し時間、柔らかさ

衣の適切な水分量

油の温度

教育到達点

スムキがしっかりと戻っている

衣がサクサクとしている

オーロラソースの状態

スープの味付けとろみができる

衣がサクツと揚がっている

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

24

献立名

サアリイジャンハイシェン  
沙律醤海鮮

海の幸オーロラソース

分量

4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
大蝦 (16 / 20)		8本
蟹腿		4本
鰯魚 (きす)		4本
包茸 (平茸)		60g
虎掌 (しめじ)		60g
クコの実		10粒
ディル		適量
<b>&lt;A 大蝦の下処理&gt;</b>		
団粉		大さじ2
塩		2つまみ

材料・調味料		使用量
<b>&lt;B オーロラソース&gt;</b>		
マヨネーズ		200g
スィートチリソース		50g
カレー粉		小さじ1/2
五香粉		小さじ1/3
ドライジン		小さじ2/3
レモン汁		小さじ2/3
<b>&lt;C 酥炸粉&gt;</b>		
薄力粉		200g
団粉		20g
浮き粉		35g
B・P		20g
塩		2つまみ
水		260cc
盛付見本		

中国料理実習

24

中国料理実習3・4

献立名

ユイツウタン  
魚翅湯

ふかひれのスープ

分量

4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

散翅

150 g

蟹肉

30 g

長葱

少々

&lt;A&gt;

毛湯

800cc

醤油

大さじ3

味精

少々

老酒

大さじ1

白糖

少々

胡椒

少々

片栗粉

適量

葱油

大さじ2

鶏油

大さじ1

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

25

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

&lt;豆豉青蟹&gt; &lt;東坡肉&gt;

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

ワタリガニのばらし方  
トウチとは何か  
角煮の作り方

## ポイント

ワタリガニの食べれない部分を理解  
トウチの扱い方  
豚バラ肉の下処理

## 教育到達点

ワタリガニのばらし方を理解  
角煮の下処理の理解

ワタリガニの掃除がきちんとできている  
角煮が柔らかくできている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

25

中国料理実習2

献立名

タウシイチンハイ  
豆豉青蟹

ワタリガニのトウチ煮

分量

4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
青蟹（渡り蟹）	2杯
大葱	1本
薑	40 g
大蒜	20 g
タカノツメ	1本
豆豉	大匙 2

材料・調味料	使用量
<蟹の衣用>	
薄力粉	
ハケ	

材料・調味料	使用量
醤油	大匙 1.5
蠔油	小匙 2
白糖	大匙 1
老酒	大匙 1
味精	少々
胡椒	少々
毛湯	400 c.c.
団粉水	適量
麻油	大匙1/2

材料・調味料	使用量
<仕上げ調味料>	

盛付見本

中国料理実習

**25**

中国料理実習3・4

献立名

**トンポーロウ  
東坡肉**

豚バラ肉の煮込み

分量

4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

五花肉（皮付き三枚バラブロック） 400 g

菠菜（ホウレンソウ） 1束

大葱（青葉） 1本

薑 1かけ

八角 1ヶ

粒山椒 少々

## &lt; 調味料 &gt;

水 1L

料酒 100 c.c.

醤油 100 c.c.

砂糖 50 g

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論  
26

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<菊花石留鶏> <煎韭菜餅>

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義

目的
薄焼き卵の焼き方を学ぶ
薄焼き卵を使った料理
鹹点心

ポイント
薄焼き卵を焼く時の温度
料理で使用する場合の薄焼き卵の使い方
麵棒、包み方

教育到達点
焼き色や、破れずに薄焼き卵がやけている

評価の目安と方法	両面焼き色がつかずに薄焼き卵が焼けている 点心の中身が出ずに包められている
----------	--

持ち物に関する注意事項
中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

26

献立名

チュウホアシイリウチイ  
菊花石留鶏

中国料理実習2

鶏肉の炒め物 菊花見立て

分量

4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
鶏腿（トリモモ）	1枚
冬菇	2枚
馬蹄（クワイ）	6ヶ
紅蘿蔔	1/8本
鶏蛋（卵）	6ヶ
三叶（三つ葉）	6本
蘭花（ブロッコリー）	1株

## &lt; 鶏肉下味 &gt;

料酒	大匙 1
塩	小匙1/2
胡椒	少々
全蛋	大匙 1
団粉	小匙 2
素油	大匙 3

## &lt; 具（中身）の仕上げ調味料 &gt;

塩	小匙 1/3
白糖	小匙 1/3
料酒	小匙 1
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	大匙 5
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料	使用量
< 周りの仕上げ調味料 >	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
白糖	少々
毛湯	500 c.c.
団粉水	適量
葱油	小匙 2

## &lt; ブロッコリー &gt;

塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
白糖	少々
毛湯	300 c.c.
団粉水	適量
葱油	大匙 2

盛付見本

中国料理実習

26

中国料理実習3・4

献立名

チエンガウチョイピン  
煎 莼 菜 餅

莼 烤 まんじゅう

分量

4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

蝦仁 (むきエビ)

60 g

冬菇

2枚

猪肉 (豚モモ肉)

60 g

猪背脂 (豚背脂)

30 g

莼菜 (ニラ)

50 g

薑

2g

(生地)

薄力粉

100 g

上新粉

50 g

片栗粉

15 g

ラード

2 g

熱湯

110 c c

打ち粉

&lt;芯子調味料&gt;

白糖

小匙 1/4

味精

小匙 1/4

醤油

大匙 1/2

胡椒

少々

団粉

小匙 1/2

葱油

小匙 1/2

麻油

小匙 1/2

材料・調味料

使用量

&lt;ツケダレ &gt;

醤油

大匙 1

醋

大匙 1

辣油

小匙 2

盛付見本



中国料理理論

27

教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;海鮮翡翠冷麺&gt;

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

中華包丁で各種食材を正確に切ることを目的  
乾麺の扱い方

ポイント

盛り付けの創造性

教育到達点

盛り付けの創造性、バランス、食材の切りそろえができる

食材の切りそろえができる

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

## 中国料理実習

27

中国料理実習2

献立名

ハイシェンフエイツエイリヤンメン  
海鮮翡翠冷麺

海の幸と翡翠冷麺

分量

4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
有頭蝦（天使蝦）	4本
扇貝（ホタテ）	2ヶ
鰯魚（モンゴイカ）	1/2枚
香螺（白つぶ貝）	2個
雲吞皮（ワンタン皮）	4枚
黃瓜（キュウリ）	2/3本
叉燒（チャーシュー）	60 g
白油鶏（蒸し鶏）	60 g
蛋皮（薄焼き卵）	1/2枚
海蜇皮（クラゲ）	60 g
水菜（みずな）	1/2束
紅包心菜（トレビス）	1～2枚
紫蘇葉（大葉）	4枚
アンディーブ	4枚
桜桃（さくらんぼ）	4個
翡翠麺	4束
<b>&lt;魚貝下味&gt;</b>	
EXオリーブオイル	大匙 1
塩	小匙 1/3
黒胡椒	適量

材料・調味料	使用量
<b>&lt;クラゲ下味&gt;</b>	
白糖	大匙 2
醤油	大匙 2
醋	大匙 1.5
麻油	小匙 1
<b>&lt;冷やしダレ&gt;</b>	
白糖	95 g
清水	95 g
醤油	120 c c
醋	60 c c
料酒	25 c c
檸檬汁（レモン汁）	10 c c
薑泥（おろし生姜）	20 g
芝麻醬（練りごま）	70 g
麻油	20 c c
盛付見本	

中国料理理論

28

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;口水鶏・辣黃瓜・叉焼&gt;

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

前菜の盛り付け  
つけだれを学ぶ

## ポイント

<口水鶏> 鶏肉の茹で方  
<辣黃瓜> 板摺、甘酢  
<叉焼> つけだれの時間

## 教育到達点

鶏肉がしっかりと骨からはずせている  
キュウリの包丁目が細かくできている  
叉焼がしっかりと切れている

叉焼の味付けはできているか  
鶏肉は正確にカットできているか

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

28

中国料理実習2

献立名

コウシュエイチ  
口水鶏

よだれ鶏

分量

4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
白油鶏(蒸し鶏)	1枚
蓮(蓮根)	40g
香菜	適量
腰果(カシューナッツ)	20g
芝麻(煎りゴマ)	少々
チコリ	4枚
黄瓜(胡瓜)	1/2本

## &lt;調味料&gt;

甜醤油	大匙 3
醤油	大匙 3
老酒	小匙 2
砂糖	大匙 2
味精	少々
香醋	大匙 1.5
老抽王	大匙 2
辣油	大匙 5
葱油	大匙 2
辣椒(生)	1本

材料・調味料	使用量
<白油鶏の毛湯>	
水	3L
八角	1/4ヶ
桂皮	適量
大葱(青い部分)	適量
薑皮	適量
花椒	少々

盛付見本

中国料理実習

28

中国料理実習3・4

献立名

ラーホワングワ  
辣黃瓜 チャーシュー  
叉燒

キュウリの甘酢漬け チャーシュー

分量

4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

(辣黃瓜)

胡瓜

2本

薑

1かけ

鷹の爪

1本

花椒

少々

&lt;調味料&gt;

砂糖

1cup

醋

1cup

麻油

大匙 1

素油

大匙 1

材料・調味料

使用量

(叉焼)

豚肩ロース

1本

長葱

1本

生姜

1片

粒山椒

少々

漬けダレ

醤油

300cc

砂糖

300g

料酒

100cc

南乳

1かけ

食紅

少々

盛付見本



中国料理理論

29

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;紅焼排翅&gt;

&lt;干煎老油牛排&gt;

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

フカヒレ（尾）の戻し方を学ぶ

白湯の使い方

牛肉の焼き方

## ポイント

フカヒレ（尾）の戻す時間や臭みの抜く食材

牛肉の焼き方（火加減）

## 教育到達点

フカヒレの形を崩さずしあげられている

牛肉がミディアムに焼けている

形が残り、とろみ加減も適切  
火加減よく焼けていて盛り付けのバランスが取れている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

29

献立名

# ホンシャオオヂエンツー 紅 烧 排 翅

## フカヒレの姿煮

分量

4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

中国料理実習

29

中国料理実習3・4

献立名

ガヌチエンラオヨオウニユーバイ  
干煎老油牛排

牛肉の豆瓣老油焼ステーキ

分量

4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
牛排		300 g
南瓜		200 g
白葱		1 / 2 本
プリーツレタス		適量
白露筍(水煮)		3 本
ドレンチェリー		3 個
海蜇頭		8 個

## &lt;牛排下味&gt;

蝦醬	小匙 2
麵粉	適量

## &lt;海蜇頭&gt;

砂糖	大匙 1
酱油	大匙 1
醋	小匙 2
麻油	小匙 1

材料・調味料		使用量
<>		
醤油		30 g
老酒		15 g
蠔油		10 g
砂糖		6 g
酒釀		15 g
香醋		3 g
味精		少々
芝麻		適量

<>	
豆瓣老油	大匙 2
ピンクペッパー	適量

盛付見本



中国料理理論

30

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;蛋盆蟹魚翅&gt;

&lt;孜然羊肉&gt;

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

フカヒレ茶碗蒸しの割合  
ラムチョップのばらし方

## ポイント

茶碗蒸しのタマゴとスープの割合  
羊肉の下処理

## 教育到達点

茶碗蒸しの割合がわかる  
羊肉のばらす骨格がわかる

茶碗蒸しのなめらかさと味つけ  
羊肉の下処理と火入れが適切

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

30

中国料理実習2

献立名

# タンボンハイユイツウ 蛋盆蟹魚翅

## ふかひれスープ茶碗蒸し仕立て

分量

4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

<卵液>

盛付見本

中国料理実習

30

中国料理実習3・4

献立名

シイゼンヤンロウ  
孜然羊肉

子羊の煎り焼きバーベキューソース

分量

4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

ラムチョップ

4本

玉葱

1ヶ

大蒜末

大匙 1

赤唐辛子

1/2本

小麦粉

適量

葱油

適量

サラダ油

適量

香菜

4本分

&lt;ラム漬け込み&gt;

クミン

小匙 1

一味唐辛子

小匙 1/2

塩

3g

老酒

大匙 1

砂糖

3g

重曹

2g

五香粉

少々

水

大匙 1

胡麻油

小匙 2

片栗粉

小匙 2

材料・調味料

使用量

&lt;ソース調味料&gt;

沙茶醤

大匙 1

揚げニンニク

小匙 2

芝麻醤

小匙 1

老酒

大匙 1

塩

小匙 1/2

砂糖

小匙 1

醤油

小匙 2

スープ

90 c.c

胡麻油

小匙 1

赤唐辛子末

1 / 2 本分

団粉水

大匙 1

盛付見本



中国料理理論

31

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;杏片炸蟹剪&gt;

&lt;蝦子海参&gt;

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

すり身の作り方を学ぶ  
 乾燥なまこの戻し方を学ぶ  
 蝦子の使い方

## ポイント

すり身の硬さ、臭みぬきの方法  
 乾燥なまこの戻す方法

## 教育到達点

すり身の硬さが理解でき、形も整形できている  
 なまこの戻す日数や処理を理解できている

形が整っていて揚げ油の温度も適温である  
 柔らかく戻っていてあじもしっかりととのっている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

31

中国料理実習2

献立名

アンピエヌヅウアシェヅエン  
杏片炸蟹剪

かに爪の海老すり身包みアーモンド揚げ

分量

4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	材料・調味料	使用量
蟹剪		6本	<蝦糁>	
蝦仁 (31/40)		24尾	塩	5g
鵝脯		50g	味精	少々
猪脂		60g	胡椒	少々
冬菇 (大)		1枚	酒	5cc
馬蹄		6粒	蛋白	1個分
杏片		適量	葱薑水	大匙 1
<葱薑水>			団水	大匙 1.5
葱		30g	<炸汁>	
薑		10g	番茄醬	大匙 2
清水		50cc	醤油	小匙 1/2
甜橙(オレンジ)		1 / 2個	醋	小匙 1/2
香菜		適量	酒	小匙 1
<>			薑泥	小匙 1
団粉		少々	麻油	小匙 1
蛋白		適量	盛付見本	

中国料理実習

31

中国料理実習3・4

献立名

シャアズーハイシェン  
蝦子海参

ナマコの煮込み

分量

4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

海参

2本

花菇

4枚

冬筍

1個

大葱( 6 cm)

3本

蝦子

30 g

材料・調味料

使用量

&lt;&gt;

白湯

白湯

醤油

醤油

砂糖

砂糖

老酒

老酒

蠔油

蠔油

味精

味精

胡椒

胡椒

&lt;&gt;

団粉水

大匙 1

麻油

小匙 1

葱油

盛付見本



中国料理理論

31

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;杏片炸蟹剪&gt;

&lt;蝦子海参&gt;

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

すり身の作り方を学ぶ  
乾燥なまこの戻し方を学ぶ  
蝦子の使い方

## ポイント

すり身の硬さ、臭みぬきの方法  
乾燥なまこの戻す方法

## 教育到達点

すり身の硬さが理解でき、形も整形できている  
なまこの戻す日数や処理を理解できている

形が整っていて揚げ油の温度も適温である  
柔らかく戻っていてあじもしっかりととのっている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理実習

31

中国料理実習2

献立名

アンピエヌヅウアシェヅエン  
杏片炸蟹剪

かに爪の海老すり身包みアーモンド揚げ

分量

4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	材料・調味料	使用量
蟹剪		6本	<蝦糁>	
蝦仁 (31/40)		24尾	塩	5g
鵝脯		50g	味精	少々
猪脂		60g	胡椒	少々
冬菇 (大)		1枚	酒	5cc
馬蹄		6粒	蛋白	1個分
杏片		適量	葱薑水	大匙 1
<葱薑水>			団水	大匙 1.5
葱		30g	<炸汁>	
薑		10g	番茄醬	大匙 2
清水		50cc	醬油	小匙 1/2
甜橙(オレンジ)		1 / 2個	醋	小匙 1/2
香菜		適量	酒	小匙 1
<>			薑泥	小匙 1
団粉		少々	麻油	小匙 1
蛋白		適量	盛付見本	

中国料理実習

31

中国料理実習3・4

献立名

シャアズーハイシェン  
蝦子海参

ナマコの煮込み

分量

4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

海参

2本

花菇

4枚

冬筍

1個

大葱( 6 cm)

3本

蝦子

30 g

材料・調味料

使用量

&lt;&gt;

白湯

500 c c

醤油

大匙 2

砂糖

小匙 2

老酒

大匙 1

蠔油

小匙 1/2

味精

小匙 1/3

胡椒

少々

&lt;&gt;

団粉水

大匙 1

麻油

小匙 1

盛付見本



中国料理理論

32

教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;北京烤鴨・包餅&gt;

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

北京ダックの作り方、さばき方を学ぶ  
包餅の作り方

ポイント

北京ダックの首、または脇から穴をあけ空気をいれ熱湯をかけ乾かす  
包餅の生地の硬さ

教育到達点

北京ダックの皮がしっかりと張っていてパリッとしている  
包餅の生地の硬さが的確

北京ダックの皮の張り具合  
包餅の柔らかさと焼き具合

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理理論

32

献立名

中国料理実習2

ペキンカオヤー  
北京烤鴨 包餅

北京ダック

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

中国料理理論

33

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

&lt;魚翅松飯&gt; &lt;小籠包&gt;

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

スムキの戻し方  
小籠包の具の作り方

## ポイント

スムキの戻し方と煮込みの時間  
芯子に入れるゼラチンスープの量

## 教育到達点

スムキが柔らかく戻って煮込まれている  
小籠包の生地が柔らかくできていてしっかり包みこまれている

とろみのつけ方  
生地が破れず蒸せている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

献立名

ユイツーホイファン  
魚翅桧飯

中国料理実習2

ふかひれご飯広東スタイル

分量

4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
散翅(フカヒレ)		150 g
蟹肉		60 g
針菇(えのき茸)		1束
鶏脯絲(鶏胸肉)		80 g
干貝		2個分
青梗菜(ミニ)		6株
葱薑絲		少々
蛋白		1個分
鮮奶(蛋白用)		小匙 1/2
米		3cup
<>		
上湯		700 c c
白湯		300 c c
醤油		45 g
蠔油		20 g
鮮味鶏粉		小匙 1
老酒		15 c c
胡椒		少々
干貝戻し汁		

材料・調味料		使用量
<鶏肉下味>		
蛋白		1 / 3 個
塩		少々
胡椒		少々
酒		大匙 1/2
団粉		大匙 1/2
素油		大匙 1
<仕上げ>		
団粉水		適量
葱油		30 c c
盛付見本		

中国料理理論

33

中国料理実習3・4

献立名

シャオロンパオズ  
小籠包

スープ入り蒸し饅頭

分量

4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

(芯子)

猪挽肉（豚ひき肉）

200g

粉ゼラチン

10g

水

100cc

大葱

4cm

薑

10g

(豚挽肉下味)

醤油

大匙 3

老酒

大匙 1

白糖

大匙 1

胡椒

少々

味精

少々

全蛋（溶き卵）

大匙 1

麻油

小匙 1

(生地)

強力粉

120g

薄力粉

60g

水

110g

材料・調味料

使用量

(つけだれ 一人分)

醤油

大匙 1

醋

大匙 1.5

生姜絲切り

適量

盛付見本



中国料理理論

34

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;棒棒鶏&gt; &lt;奶油青菜&gt;

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

茹で鶏肉のばらしの復習  
水溶き片栗粉の使い方の復習

## ポイント

骨格の位置  
青野菜の掃除の仕方

## 教育到達点

的確な場所に包丁をいれられているか  
野菜が煮込みすぎていない

- ・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。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

## 中国料理理論

34

献立名	分量
パンバンジー 棒棒鶏 蒸し鶏のゴマソース掛け	4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
丸鶏	1羽
黄瓜	1/2本
蕃茄	1ヶ
大葱	1/2本
薑泥	30 g
洋香菜（パセリ）	適量

## &lt;棒棒鶏ソース&gt;

料酒	20 g
醤油	40 g
白糖	30 g
醋	10 g
芝麻醬	70 g
麻油	5 g
辣油	5 g

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

34

中国料理実習3・4

献立名

ナイユウチンツアイ  
奶油青菜

青菜のクリーム煮

分量

4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

青梗菜 (S)

4本

マッシュルーム

4ヶ

蟹肉 (ズワイガニ棒肉)

40 g

鮮奶 (生クリーム)

60cc

牛奶 (牛乳)

120cc

材料・調味料

使用量

&lt;調味料&gt;

塩

小匙 1

胡椒

少々

味精

少々

白糖

小匙 1弱

料酒

大匙 1

毛湯

400 c c

団粉水

適量

鶏油

小匙1/2

盛付見本



中国料理理論

35

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

&lt;鮮炒龍蝦&gt; &lt;乾燒龍蝦&gt;

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

イセエビのばらし方を学ぶ  
殻付きと身だけの場合の下味の仕方

## ポイント

殻付きの場合の下処理の場所  
下味付け

## 教育到達点

下処理がしっかりとできているか

色よく仕上がって盛り付けも形よくできているか

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

中国料理理論

35

中国料理実習2

献立名

ジエンチャオロンシャア  
鮮 炒 龍 蝦

ロブスターの塩味炒め

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量	材料・調味料	使用量
<b>&lt; 合わせ調味料 &gt;</b>			
塩			適量
胡椒			少々
鮮味鶏粉			少々
老酒			小匙 2
白糖			少々
毛湯			大匙 4
団粉水			適量
<b>&lt; エビ下味 &gt;</b>			
塩			少々
胡椒			少々
老酒			小匙 1
蛋白			1/2ヶ
団粉			適量
素油			大匙 2
盛付見本			

中国料理理論

35

中国料理実習3・4

献立名

ガンシャオロンシャア  
乾 烧 龍 蝦

イセエビのチリソース

分量

4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

龍蝦（イセエビ）

1本

大葱

1本

水菜

1束

&lt;A&gt;

豆板醤

10 g

薑末

40 g

大蒜末

30 g

蕃茄醤

60 g

&lt;B&gt;

塩

10 g

白糖

35 g

料酒

10 g

味精

少々

酒釀

25 g

毛湯

300 c c

団粉水

適量

蝦油

20 g

醋

3 g

盛付見本



中国料理理論

36

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2  
 <蠔油牛肉>  
 <酸辣湯>

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義

## 目的

食材の切りそろえ  
 肉の下味のつけ方  
 酸辣湯の醋の使い方

## ポイント

材料がしっかりと切りそろえができている  
 下味が的確  
 合わせ調味料の使い方

## 教育到達点

材料が切りそろっている  
 水溶き片栗粉が適量で仕上がっている

調味料がまんべんなく全体に入っている  
 やさいの炒め崩れがないか  
 水溶き片栗粉が緩かったり、ダマになってないか

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

献立名	分量
スワンラータン 酸辣湯	4人分

酸味と辛味の効いたスープ

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
猪肉絲	40 g
冬筍	1/4ヶ
冬菇	1枚
絹豆腐	1/3ヶ
火腿	1枚
大葱	1/2本
薑	1かけ
碗豆片	4枚
鶏蛋	1ヶ

## &lt; 豚肉下味 &gt;

塩	少々
胡椒	少々
料酒	小匙 2
全蛋	大匙 1
団粉	適量
素油	適量

材料・調味料	使用量
< スープ >	
塩	小匙2/3
醤油	大匙 2
老酒	大匙 1
味精	少々
胡椒	多め
毛湯	700 c.c.
団粉水	適量
香醋	小匙 0.5
黒醋	小匙 2
豆瓣老油	大匙 1
盛付見本	

中国料理理論

36

中国料理実習3・4

献立名

ハオユウニユウロウ  
蠔油牛肉

牛肉のオイスター炒め

分量

4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

牛腿肉（牛モモ肉）

180g

杏鮑菇（エリンギ）

2本

露筍（グリーンアスパラ）

2本

紅椒（赤ピーマン）

1/2ヶ

大葱

4cm

薑

1かけ

&lt; 牛肉下味 &gt;

塩

適量

胡椒

少々

味精

少々

醤油

小匙1/2

料酒

大匙 1

全蛋

1/2ヶ

団粉

適量

素油

大匙 3

材料・調味料

使用量

&lt; 合わせ調味料 &gt;

醤油

大匙 1

料酒

大匙 1

蠔油

大匙 1.5

砂糖

小匙 1

胡椒

少々

味精

少々

老抽王

少々

毛湯

大匙 4

団粉水

適量

麻油

小匙1/2

盛付見本



中国料理理論

37

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;滑蒸石斑魚&gt; &lt;素椒拌麵&gt;

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

魚の卸し方、鶏の卸し方を学ぶ

## ポイント

骨格に対しての包丁の使い方

## 教育到達点

魚・鶏ともに骨格の理解ができている

骨に身がついていなく綺麗に卸せている

評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

37

中国料理実習2

献立名

フアテンシーバヌユイ  
滑蒸石斑魚

アカハタの老酒蒸し豆豉ソース

分量

4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
紅石斑（アカハタ）	1尾
大葱	1本
薑	30 g
香菜	2本
雪菜	50 g
大蒜	5粒

< 魚下味 >	
(A)	
老酒	大匙 2
紅糟	大匙 2
(B)	
蛋白	1ヶ分
団粉	大匙 3
(C)	
老酒	大匙 4
XO醤	50 g

材料・調味料	使用量
< 仕上げソース >	
豆豉	20 g
老酒	大匙 1
醤油	大匙 1
鮮味鶏粉	少々
毛湯	100 c c
< 熱油 >	
素油	70 c c
麻油	15 c c
朝天辣椒	1ヶ
盛付見本	

中国料理理論

37

中国料理実習3・4

献立名

スウジャオバヌメン  
素椒拌麵

チャーシューと葱の和え麵

分量

4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

中華麵

2玉

叉焼

150 g

大葱

1本

紅心大根

1/8ヶ

おかひじき

1p c

薑泥

50 g

## &lt;調味料&gt;

塩

2g

味精

少々

醤油

35 g

老酒

15 c c

麻油

45 g

醋

5 g

麻辣醬

7 g

毛湯（熱いもの）

80 c c

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

38

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;砂鍋獅子頭&gt; &lt;酥炸蝦仁&gt;

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

獅子頭の作り方、挽肉の練り方

酥炸粉の作り方

揚げ油の温度の見方

## ポイント

獅子頭の挽肉の練り方

獅子頭の揚げ油の温度

酥炸粉の衣の作り方

## 教育到達点

獅子頭の形が崩れていなく形が整っている

酥炸粉の衣の硬さが理解できている

型崩れなく獅子頭ができている  
酥炸粉の衣と硬さが適切である

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理実習2

献立名

サークウォスドウ  
砂鍋獅子頭

大きい肉団子の醤油煮込み

分量

4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
猪肉末	300 g
豆腐	80 g
洋葱	1/4個
馬蹄	6ヶ
冬菇	4枚
冬筍	1/2個
大葱	1/2本
豆苗	100 g

## &lt;猪肉下味&gt;

醤油	10 g
老酒	15 c c
塩	少々
胡椒	少々
鮮味鶏粉	少々
全蛋	1ヶ分
団粉	10 g

材料・調味料	使用量
<仕上げ調味料>	
白糖	30 g
醤油	80 g
老酒	30 c c
蠔油	10 g
味精	少々
胡椒	少々
上湯	800 c c
老抽王	少々
団粉水	
麻油	10 g
盛付見本	

中国料理理論

38

中国料理実習3・4

献立名

スウザアシャアレヌ  
酥炸蝦仁

芝海老の天ぷら

分量

4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

蝦仁（尾付き蝦）

12本

&lt; 衣 &gt;

薄力粉

100 g

団粉

30 g

B.P

8 g

清水

適量

素油

大匙 1

材料・調味料

使用量

&lt; 蝦下味 &gt;

塩

少々

胡椒

少々

老酒

適量

味精

少々

団粉

少量

花椒塩

適量

蕃茄（ケチャップ

適量

盛付見本



中国料理理論

39

## 教育内容

献立

&lt;什錦鍋 巴&gt;

中国料理実習理論2

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

材料の切りそろえ、飾り切りを学ぶ  
あんかけの作り方（手順）をりかいする  
おこげの揚げる油の温度

## ポイント

飾り切りの時の包丁の使い方、バランス  
あんかけを作るときの調味料を入れる順番  
油の温度

## 教育到達点

飾り切りが的確な形状にできている  
味付けができている

水溶き片栗粉の使い方が的確である  
おこげがしっかりと膨らんで揚がっている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

献立名

スウチヌコウパア  
什錦鍋巴

五目おこげ

分量

4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
猪肉		80 g
冬菇		2枚
冬筍		1/2ヶ
白菜		3枚
紅蘿蔔		1/8ヶ
豌豆片		8枚
蝦仁		8尾
魷魚		1/2枚
葱薑片		適量
鍋巴		8枚

## &lt; 豚肉下味 &gt;

塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
醤油	小匙 1/2
全蛋	大匙 2
料酒	小匙 2
団粉	適量
素油	適量

## &lt; エビ・イカ下味 &gt;

塩	少々
胡椒	少々
味精	少々

材料・調味料		使用量
老酒		小匙1/2
蛋白		小匙 2
団粉		適量
素油		適量

## &lt; 仕上げ調味料 &gt;

醤油	大匙 2
白糖	小匙 1/3
胡椒	少々
蠔油	大匙 1
味精	少々
老酒	大匙 1
毛湯	500 c.c.
団粉水	適量
麻油	適量

盛付見本

中国料理理論

40

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;杏仁豆腐&gt; &lt;椰蓉糯米&gt;

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

甜点心とは  
 杏仁豆腐の冷やし固め方  
 白玉粉の取り扱い方

## ポイント

冷やし固める場合の手順を把握  
 白玉粉の生地の作り方

## 教育到達点

当日固める場合と前日固める場合の違いが理解できる  
 白玉粉の生地のかたさが的確

杏仁豆腐がしっかりと固まっている  
 白玉粉の生地が緩くなく形がしっかりとできている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

40

献立名

中国料理実習2

シンレヌドウフウ  
**杏仁豆腐**

## あんにんどうふ

分量

4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

中国料理理論

40

中国料理実習3・4

献立名

ヤアヨンノウミイ  
椰蓉糯米

ココナツ団子

分量

4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

糯米粉

100 g

白糖

30 g

清水

50 c.c.

カスタード餡

60 g

ココナツファイン

適量

ドレンチェリー

少々

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

41

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;紅油水餃&gt; &lt;芝麻球&gt;

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

点心を学ぶ  
 水餃子の生地のつくりかた  
 白玉粉の生地の作り方

## ポイント

水餃子の生地の硬さが柔らかく、20分ほどねかせることでなめらかになることを学ぶ  
 水餃子の包み方  
 白玉粉の生地の硬さ、中華餡を生地の中心にくるように包む

## 教育到達点

芯子が出ずにつつまれている  
 ゴマ団子の中にあんこが包まれている

水餃子の包み方を理解できている  
 ゴマ団子が破裂などしておらず揚がっている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

41

献立名

中国料理実習2

# ホンヨオウスイヂヤオ 紅油水餃

成都ゆで餃子

分量

4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
猪肉末	150 g
堇黄	1束
大葱	1/3本
薑末	15 g
蝦米	30 g
洋生菜（レタス）	
青葱（万能ねぎ）	
銀耳（白キクラゲ）	
玫瑰花（ベルローズ）	

材料・調味料	使用量
<b>&lt; 仕上げスープ &gt;</b>	
毛湯	350cc
塩	2g
胡椒	少々
鶏油	大匙 1
<b>&lt; つけだれ &gt;</b>	
甜醤油	大匙 2
醤油	大匙 1.5
料酒	小匙 1

白糖	1 g
料酒	5 g
酱油	5 g
味精	少々
全蛋	15 g
紅南乳	20 g
麻油	12 g

香醋	小匙 1
大蒜泥	小匙 1
芝麻醬	大匙 4
豆瓣老油	小匙 1

中国料理理論

41

献立名

ツウマアチュウ  
芝麻球

ゴマ団子

分量

4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

糯米粉

120 g

貫雪粉

20 g

白糖

20 g

清水

100 c.c.

豆沙

70 g

腰果

15 g

芝麻

適量

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

42

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;塩鰻肉&gt; &lt;沙茶鰻魚&gt;

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

塩釜の作り方を学ぶ  
カレイの卸し方を学ぶ

## ポイント

塩と卵白の割合  
鰻の5枚卸のやり方

## 教育到達点

塩釜で使う塩と卵白の割合が理解できている  
5枚卸のやり方が理解できている

塩釜の型崩れすることなく焼き上げることができている  
5枚卸ができている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

42

献立名

中国料理実習2

# イエンチュイロウ 塩 榻 肉

## 豚肉の塩釜焼き

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量
五花肉（豚バラ肉）	500 g
荷葉（ハスの葉）	1枚
<b>&lt; 肉の下味（前日） &gt;</b>	
塩	3 g
胡椒	少々
五香粉	小匙1/3
大蒜泥	5粒分
<b>&lt; 肉の下味（当日） &gt;</b>	
海鮮醤	80 g
甜麵醬	20 g
醤油	15 c c
老酒	15 c c
味精	少々
豆板醬	5 g
<b>&lt; 肉 焼き油 &gt;</b>	
麻油	大匙 2

中国料理理論

42

献立名

サーサーデイエユイ  
沙茶鰯魚

中国料理実習3・4

鰯の揚げ物バーベキューソース

分量

4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
鰯魚（カレイ）	300 g
洋葱	1/4ヶ
青椒	1/2ヶ
大蒜	1かけ
薑	1かけ
生菜（レタス）	1/4ヶ

## &lt;カレイ下味&gt;

塩	少々
胡椒	少々
老酒	小匙 2
団粉	適量

材料・調味料	使用量
<仕上げ調味料>	
沙茶醤	20 g
白糖	小さじ2
胡椒	少々
味精	少々
老酒	大さじ1
醤油	大さじ1
蠔油	小さじ2
毛湯	150cc
団粉水	適量
麻油	少々

盛付見本



中国料理理論

43

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;咖喱鶏条&gt; &lt;蟹肉洪蛋湯&gt;

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

食材の切りそろえができる

咖喱醤の作り方

かに玉の作りお方

## ポイント

油どうしの温度や食材の入れる順番

かに玉の食材の千切りの太さ

かに玉をふんわりさせる為の卵白

## 教育到達点

食材の切りそろえ、下味が的確にできている

かに玉の形が整っている

食材の切りそろえが的確  
スープにかに玉がしっかりと浮いている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

献立名	分量
カーリーチイティアイオ 咖 咖 雞 条 鶏肉のカレー風味炒め	4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
鶏腿肉	2枚
青露竿（アスパラ）	3本
洋葱（玉葱・S）	1ヶ
紅羅葡	1/2本
土豆（ジャガイモ）	1ヶ

## &lt; 咖喱醬 &gt;

咖喱粉	30 g
エシャロット	1ヶ
大蒜	5粒
蝦米	20 g
干貝	3粒
金華火腿	30 g
辣粉	2 g
泡辣椒末	10 g
豆板醬	5 g
鮮奶	10 c c
椰子奶油	15 c c

## &lt; 鷄肉下味 &gt;

塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙 2
醬油	小匙 1

材料・調味料	使用量
全蛋	1ヶ
団粉	大匙 3
素油	大匙 3

## &lt; 仕上げ調味料 &gt;

咖喱醬	200 g
酒釀	10 g
老酒	10 c c
醬油	30 c c
塩	3 g
白糖	8 g
鮮味鷄粉	少々
毛湯	50 c c
団粉水	適量
麻油	15 c c

盛付見本

中国料理理論

43

中国料理実習3・4

献立名

シェロウホンダンタン  
蟹肉洪蛋湯

蟹肉入り卵焼きのスープ

分量

4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	材料・調味料	使用量
蟹腿肉（ズワイカニ棒）	3本		
大葱	1/3本		
冬菇	2枚		
豌豆片（絹さや）	3枚		
冬筍	1/4ヶ		
薑絲	5 g		
鷄蛋	3ヶ		
蛋白	1/2ヶ		
<b>&lt; 鷄蛋下味 &gt;</b>			
塩	少々		
味精	少々		
胡椒	少々		
料酒	少々		
<b>&lt; スープ 調味料 &gt;</b>			
塩	少々		
味精	少々		
胡椒	少々		
老酒	小匙 1		
毛湯	700 c.c.		
麻油	少々		
			盛付見本



中国料理理論  
44

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<鶏梨扇貝 <担々麺>

時間数	授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義

## 目的

ホタテの半生の茹で方  
中華麺の茹で方、麺上げの使い方

## ポイント

茹でるときの温度  
麺上げの扱い方

## 教育到達点

冷菜の仕上げが理解できている  
一人前ずつ麺上げであげれる

ホタテが半生に仕上がっている  
中華麺が伸びずにできている

## 評価の目安と方法

- 持ち物に関する注意事項
- ・実習ノート
  - ・包丁
  - ・試食セット

## 中国料理理論

44

献立名	分量
ロウリイセンペイ 酪梨扇貝 ホタテの冷製アボガドソース	4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
扇貝（生ホタテ）	4個
牛油果（アボカド）	1個
大蒜泥	1片
洋葱泥	20g

## &lt;A&gt;

蛋黄酱（マヨネーズ）	30g
芥末（からし）	3g
豆板醤	3g
酱油	小さじ1/2

## &lt;B&gt;

毛湯	100cc
塩	2つまみ
味精	少々
料酒	大さじ1
胡椒	少々

盛付見本

中国料理理論  
44

中国料理実習3・4

献立名

タンタンメン  
担々麺

汁有り担々麺

分量

4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
中華麺	2玉
猪肉末	120 g
搾菜	30 g
蝦米	30 g
腰果	30 g
大葱	1/2本
青梗菜	2本

## &lt; 麵醤油 &gt;

塩	40 g
白糖	10 g
味精	5 g
蠣油	10 g
醤油	350 g
大蒜泥	3 g
清水	270 g
だし昆布	26 g
生姜の皮	5 g
大葱の葉	1本

## &lt; 炸醤 &gt;

醤油	小匙 2
甜麵醤	20 g
味精	少々
老酒	小匙 1

材料・調味料	使用量
< ベースタル 1人前 >	
芝麻醬	40 g
黒すりごま	少々
豆瓣老油	大匙 1/2
醋 (酢)	小匙 1/3
麵醤油	30 c c
< 毛湯 (熱) 1人前 >	
毛湯	200 c c

盛付見本



中国料理理論

45

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2  
 〈油淋子鶏〉  
 〈XO醤双片〉

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

XO醤の作り方  
 食材の切りそろえ  
 丸鶏のばらし復習

## 目的

仕上げるときの水溶き片栗粉の使い方  
 火のとうし方が理解  
 丸鶏の骨格どおりにおろせる

## ポイント

水溶き片栗粉が適切につかえる  
 炒め過ぎずに調理できている  
 丸鶏の骨格が理解できている

## 教育到達点

煮込みの水溶き片栗粉が的確である  
 食材に火をとうし過ぎずに仕上がっており  
 骨格がきれいにおろせていて盛り付けられているか

## 評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

45

献立名

ユウリンズーチイ  
油淋子鶏

若鶏の丸揚げ油淋ソース

分量

4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
子鶏（小びな）	1羽
香菜	1束
大葱	1本
薑	30 g

## &lt;ボイル済丸鶏下味&gt;

醤油	大匙 2
片栗粉	大匙 1

<油淋ソース>	
蕃茄	大匙 4
ウスターーソース	大匙 2
醤油	大匙 3
白糖	大匙 3
毛湯	120 c.c.
麻油	大匙 2

材料・調味料	使用量
(丸鶏ボイル用)	
大葱（葉の部分）	2本分
薑皮	適量
老酒	適量
塩	適量
熱湯	適量

盛付見本

中国料理理論

45

献立名

エックスオージャンソヌベヌ  
XO醤双片

2種XO醤炒め

分量

4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	材料・調味料	使用量
			< 仕上げ調味料 >	
牛腿肉		250 g	料酒	大匙 1
鰯魚		1枚	醤油	大匙 1
姫菇（しめじ）		1 p c	白糖	小匙2/3
露筍（アスパラ）		3本	味精	少々
冬筍		1ヶ	胡椒	少々
大葱		5 cm	毛湯	100 c c
薑		1かけ	XO醤	大匙 1.5
鵝蛋		1ヶ	団粉水	適量
< 牛肉下味 >			麻油	少々
塩		少々		
胡椒		少々		
味精		少々		
料酒		大匙 1		
全蛋		1/2ヶ		
団粉		適量		
素油		適量		
< イカ下味 >			盛付見本	
塩		少々		
胡椒		少々		
味精		少々		
老酒		小匙1		
蛋白		大匙 1		
団粉		適量		
素油		適量		



中国料理理論  
46

中国料理実習理論2

## 教育内容

## 献立

&lt;紅焼双冬&gt; &lt;芙蓉蟹蛋&gt;

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

食材の切りそろえができる  
水溶き片栗粉の使い方の復習  
かに玉の作り方の復習

## ポイント

煮込みのタレがだまにならないように水溶き片栗粉を入れる  
かに玉を作る際の火加減お玉の使い方、鍋の使い方

## 教育到達点

水溶き片栗粉の使い方の理解  
かに玉が焦げずに形よくできる

水溶き片栗粉の使い方の理解  
かに玉が焦げずに形よくできる

## 評価の目安と方法

- 持ち物に関する注意事項
- ・実習ノート
  - ・包丁
  - ・試食セット

献立名

ホンシャオショントン  
紅燒双冬

中国料理実習2

たけのことしいたけの煮込み

分量

4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
冬筍	2ヶ
冬菇	6枚
大葱	5cm
薑	1かけ
青梗菜	5本

## &lt; 筍下味 &gt;

醤油	適量
----	----

## &lt; 煮込み調味料 &gt;

醤油	大匙 1
白糖	大匙 2
料酒	大匙 1
老抽王	少々
胡椒	少々
味精	少々
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

46

中国料理実習3・4

献立名

フウロンシェタン  
芙蓉蟹蛋

かに玉広東スタイル

分量

4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
鶏蛋	3ヶ
大葱	1/3本
冬菇	2枚
冬筍	1/4ヶ
豌豆片	3枚
薑絲	5 g
蟹腿肉	3本

## &lt; 卵下味 &gt;

塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙 1

材料・調味料	使用量
< あん >	
毛湯	200 c.c.
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
老酒	小匙 1
薄口醤油	小匙 1/2
団粉水	適量

麻油	少々
----	----

盛付見本



中国料理理論

47

## 教育内容

献立

&lt;糯米丸子&gt; &lt;油爆蝦&gt;

中国料理実習理論2

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

エビの揚げる油の温度の理解  
肉団子の作り方の復習

## ポイント

殻付き蝦は高温であげる  
もち米を水に漬ける時間

## 教育到達点

えびが焦げておらず、調味料をしっかりと吸い込ませている  
肉団子からもち米がはがれず、しっかりとしている

えびが焦げておらず、調味料をしっかりと吸い込ませている  
もち米がはがれず、形よくできている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

47

献立名

ノオミイワンズ  
糯米丸子

もち米つき中華蒸し肉ダンゴ

分量

4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
糯米 (もち米)		1cup
猪挽肉		200 g
大葱		1/3本
薑		1かけ
鶏黄		1ヶ分
食紅 (赤)		少々
< 肉下味 >		
塩		少々
胡椒		少々
味精		少々
料酒		大匙 1
醤油		大匙 1
葱薑水		大匙 2
団粉		大匙 2

材料・調味料		使用量
< 試食用 >		
芥子		適量
盛付見本		

中国料理理論

47

献立名

ユウボウシャア  
油爆蝦

海老の葱生姜風味

分量

4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

明蝦（天使蝦）

8尾

大葱

1/4本

薑

1かけ

## &lt; 調味料 &gt;

清水

大匙 4

塩

小匙 1/3

砂糖

小匙 1/2

味精

少々

醋

小匙 1弱

葱油

小匙 1

麻油

少々

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

48

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;紅焼黄魚&gt; &lt;豉汁蒸扇貝&gt;

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

石持ちのさばき方、下処理の仕方を学ぶ  
殻付きホタテのさばき方

## ポイント

石持ちのエラ、内臓をきれいにはずし醤油をまぶし高温の油で揚げる  
煮込んでいく際の火加減  
殻付きホタテの外す位置

## 教育到達点

魚の下処理が理解できている  
殻付きホタテの身を壊さずにはがせる

型崩れなく煮込めていてる  
ホタテの身が崩れておらず、蒸しすぎていない

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

48

中国料理実習2

献立名

ホンシャオホワンユイ  
紅 烧 黄 魚

石持の醤油煮込み

分量

4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	材料・調味料	使用量
黄魚（石持）	600 g 1本		
花菇（花どんこ）	4枚		
冬筍	1/2ヶ		
露竿（アスパラ）	2本		
銀果（ぎんなん）	10粒		
大蒜	5粒		
大葱	1/2本		
万願寺唐辛子	2本		
酸菜（高菜漬）	80 g		
<b>&lt; 煮込み調味料 &gt;</b>		盛付見本	
白糖	25 g		
醤油	80 g		
老酒	15 c.c.		
味精	少々		
毛湯	800 c.c.		
老抽王（中国醤油）	少々		
団粉水	適量		
葱油	大匙 1		
麻油	大匙 1		

中国料理理論

48

中国料理実習3・4

献立名

シチイツエンセンペイ  
豉汁蒸扇貝

ホタテ貝の豆豉蒸し

分量

4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

扇貝（殻付きホタテ）

8ヶ

粉絲（春雨）

40g

大葱末

3cm

薑末

5g

大蒜末

1かけ

タカノツメ

1本

大葱絲

1/2本

香菜

適量

## &lt; 調味料 &gt;

豆豉

10g

老酒

大匙 1

醤油

大匙 1.5

白糖

大匙 1.5

胡椒

少々

味精

少々

団粉水

適量

葱油

小匙 1

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

49

## 教育内容

献立

&lt;上海炒麺&gt;

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

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的  
中華麺の蒸し方

## ポイント

炒め焼きそばを作る際の中華麺の蒸し時間、茹で方  
中華鍋のあおり方

## 教育到達点

食材の切りそろえができる  
調味料がまんべんなくまわっている

焦がさず中華鍋が上手くふれており、味付けも全体にまわっている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

49

献立名

中国料理実習2

# シャンハイツオウメン 上海炒麺

## 炒め焼きそば上海風

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量	材料・調味料	使用量
蒸麵	2玉分		
包心菜	1/6ヶ		
洋葱	1/2ヶ		
紅蘿蔔	1/6本		
韮菜	2/3束		
木耳	16枚		
銀芽	200 g		
薑末	40 g		
肉絲	120 g		

<肉絲下味>

盛付見本

中国料理理論

50

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;八宝菜&gt; &lt;紅芋汁粉&gt;

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

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的  
甜点心を学ぶ

## ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ  
沢山の食材の火の通し方を入れる順番  
水溶き片栗粉の使い方  
白玉粉の水分

## 教育到達点

食材の切りそろえができる

食材が煮崩れせずに仕上がっている  
白玉団子が綺麗に仕上がっている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論  
**50**

中国料理実習2	献立名 <b>ホンウーズウフェン 紅芋汁粉</b> ベニイモを使った白玉デザート
---------	--

分量 4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
紅芋（ベニイモ）	180 g
牛奶	200 c c
バニラビーンズ	1/3本
白糖	40 g
椰子（ココナッツミルク）	50 c c
牛奶	100 c c
蜂蜜	25 g

## &lt; 団子 &gt;

糯米粉	80 g
白糖	30 g
清水	60 c c
枸杞（クコの実）	12粒
芝麻	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

50

献立名

八宝菜  
八宝菜

分量

4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

蝦仁 (26-30)

6尾

魷魚

1/2枚

香螺 (つぶ貝水煮)

3ヶ

叉焼肉

60 g

白油鶏

1/3枚

海参

1/2本

紅蘿蔔

1/8本

杏鮑菇 (エリンギ)

1本

冬筍

1/2ヶ

玉筍 (ヤングコーン)

3本

白菜 (芯のみ)

3枚分

蘭花 (ブロッコリー)

6房

鵝鴨蛋 (うずらの卵)

6ヶ

葱薑片

適量

&lt; エビ・イカ下味 &gt;

老酒

小匙 1

塩

少々

胡椒

少々

蛋白

大匙 1/2

団粉

適量

素油

適量

材料・調味料

&lt; 仕上げ調味料 &gt;

砂糖

10 g

醤油

40 g

料酒

10 g

味精

少々

胡椒

少々

鮮味鶏粉

少々

蠟油

小匙 1

毛湯

400 c c

団粉水

適量

麻油

大匙 1

素油

適量

盛付見本



中国料理理論

**51**

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;馬拉糕&gt; &lt;蘿黃鮮蝦春捲&gt;

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

甜点心を学ぶ  
春巻きの包み方、皮の裏、表を知る

## ポイント

粉がダマにならないように混ぜる  
蒸すときの火加減（中火）に注意  
春巻きの皮の裏・表を間違えない

## 教育到達点

色よくふんわりとカステラができている  
春巻きの皮の裏・表が理解できている

色よくふんわりとカステラができている  
春巻きの皮の裏・表が理解できている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

51

中国料理実習2

献立名

マーラーカオ  
馬拉糕

## 中華蒸しカステラ

分量

4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

中国料理理論

51

献立名

チュウファンシェンシャアチュンジュアン  
韭黃鮮蝦春捲

中国料理実習3・4

黄韭とえびの春巻き

分量

4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

蝦仁 (26-30)

200 g

韭黃

50 g

猪背脂

40 g

春巻きの皮

8枚

(糊)

薄力粉

大匙 3

清水

大匙 2

&lt; 芯子下味 &gt;

料酒

大匙 1/2

塩

小匙 1

味精

少々

胡椒

少々

麻油

大匙 1

盛付見本



中国料理理論

52

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;家常豆腐&gt; &lt;蝦仁雲呑麵&gt;

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

豆腐を厚揚げのように上げる為の油の温度を見る  
食材の切りそろえができる  
雲呑の包み方

## ポイント

180度の高温の油できつね色になるまで揚げる  
雲呑の皮の使い方

## 教育到達点

油の温度が把握でき豆腐がしっかりと揚がっている  
雲呑の包み方が理解できている

色よく仕上がっている  
雲呑が綺麗に包まれている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

献立名

ジャアジャンドウフウ  
家常豆腐

揚げ豆腐の四川唐辛子煮

分量

4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
豆腐（木綿）	1.5丁
冬筍	1個
冬菇	4枚
大葱	1本
大蒜	1粒
薑	1かけ
五花肉	200 g

## &lt; 五花肉下味 &gt;

料酒	大匙 1
醤油	小匙 1
胡椒	少々
味精	少々
団粉	適量
素油	適量

材料・調味料	使用量
< 仕上げ調味料 >	
豆板醤	大匙 1
白糖	大匙 2
醤油	大匙 3
老酒	大匙 1
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	600 c.c.
団粉水	適量
辣油	大匙 1
麻油	大匙 1/2

盛付見本

中国料理理論

52

中国料理実習3・4

献立名

シャアレヌワンタンメン

蝦仁雲呑麵

エビワンタン麺

分量

4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

蝦仁 (26-30)

8匹

猪肉末 (豚ひき)

40 g

大葱

1/3本

雲呑皮 (ワンタンの皮)

16枚

中華麺 (香港麺)

4玉

青葱 (万能ねぎ)

12本

&lt; 芯子 下味 &gt;

塩

小匙 1/2

味精

少々

白糖

少々

胡椒

少々

醤油

小匙 1

老酒

小匙 2

蠔油

小匙 1

薑汁

小匙 1

全蛋

小匙 1

紅南乳

小匙 2

団粉

小匙 2

麻油

小匙 1

材料・調味料

使用量

&lt; 毛湯 (熱) &gt;

毛湯

1440 c.c.

塩

適量

胡椒

適量

味精

適量

鶏脂

大匙 1

芝麻 (煎りごま)

適量

盛付見本



中国料理理論

53

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;油淋秋味&gt; &lt;豆板炒飯&gt;

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

秋刀魚を中華包丁で卸す  
中華鍋振りの復習

## ポイント

秋刀魚を中華包丁で尾から頭にむかい骨にあてながら卸す  
炒め過ぎずに鍋がふれるか

## 教育到達点

秋刀魚の三枚おろしが綺麗にできている  
鍋が綺麗にふれている

秋刀魚の三枚おろしが綺麗にできている  
鍋が綺麗にふれている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

53

献立名

中国料理実習2

ユウリンシュウウエイ  
**油 淋 秋 味**

## 秋刀魚と秋の味覚油淋ソース

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

中国料理理論

53

中国料理実習3・4

献立名

トウバンチャオハン  
豆板炒飯

四川唐辛子チャーハン

分量

4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

大米（炊いたもの）

800 g

五花肉（豚バラスライス）

160 g

蝦仁（26-30）

8匹

大葱

2/3本

マコモダケ

1本

菠菜（ホウレンソウ）

150 g

鶏蛋

4ヶ

豆板醤

40 g

材料・調味料

使用量

&lt; 調味料 &gt;

塩

少々

胡椒

少々

味精

少々

醤油

少々

鮮味鶏粉

少々

海醤

大匙 4

辣粉（一味）

少々

油葱酥

適量

盛付見本



中国料理理論

54

## 教育内容

献立

&lt;香醋滑肉球&gt; &lt;葱油餅&gt;

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

酢豚のバラ肉を球状にまきつけるやり方と、水溶き片栗粉の使い方  
葱油餅の作り方

## ポイント

バラ肉にしっかりとコーンスターチを塗りきつく球状にまく  
生地を薄く伸ばし破けないように巻き付ける

## 教育到達点

球状に巻くやり方を理解  
水溶き片栗粉の使い方が適切  
葱油餅の作り方が理解

黒酢のソースの濃度が適切で球状が崩れていない  
葱油餅が破けずに焼けている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

54

献立名

中国料理実習2

# 香醋滑肉球

黑酢風味特製酢豚

分量

4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

中国料理理論

**54**

中国料理実習3・4

献立名

**ツォンヨウピン  
葱油餅**

中華葱風味おやき

分量

4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

強力粉

70g

熱湯

70c.c.

青葱（万能葱）

5本

&lt; 調味料 &gt;

麻油

適量

塩

適量

味精

適量

黒胡椒

適量

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

55

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

&lt;粉絲圓子&gt; &lt;大介炒飯&gt;

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

丸子の握りの復習  
中華鍋の振り方の復習

## ポイント

片手で下から指の間を通し丸く握る  
中華の五徳を利用

## 教育到達点

丸子の形が同一でできている  
しっかりと中華鍋がふれている

バランスよく同じ大きさにぎれている  
しっかりと中華鍋がふれている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

55

中国料理実習2

献立名

フーンスーユエンズ  
粉絲圓子

肉団子と春雨の煮込み

分量

4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
猪肉末	150 g
牛肉末	150 g
洋葱泥	1/4ヶ
大葱	1/2本
薑絲	10 g
青梗菜	2株
粉絲	1/6袋

< 肉下味 >	
塩	3 g
胡椒	少々
味精	少々
醤油	5 g
葱薑水	10 c c
全蛋	1/2個
団粉	大匙 1

材料・調味料	使用量
< 仕上げ調味料 >	
白糖	15 g
醤油	40 g
料酒	15 c c
鮮味鶏粉	少々
老抽王	小匙 1/2
上湯	800 c c
団粉水	適量
麻油	大匙 1

盛付見本

中国料理理論

**55**

中国料理実習3・4

献立名

**ダージエツアオハン  
大介炒飯**

高菜チャーハン

分量

4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

大米

200 g

高菜

40 g

鶏蛋

1個

大葱

6 cm

猪挽肉

30 g

## &lt;調味料&gt;

塩

適量

胡椒

少々

味精

少々

醤油

適量

材料・調味料

使用量

盛付見本



中国料理理論

56

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;海鮮炒麺&gt; &lt;海藻莢湯&gt;

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

中華麺の焼き方を学ぶ  
あんかけの片栗粉の使い方  
塩味のスープの味付け

## ポイント

下味で卵白を泡立てるようする  
水溶き片栗粉の使い方  
味付け  
焼き色を付けすぎない

## 教育到達点

中華麺が両面色よく焼けている  
水溶き片栗粉の使い方が適切

あんかけのとろみがしっかりついている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理実習2

献立名

ハイシェンツアオメン  
海鮮炒麺

海の幸入り塩味あんかけ焼きそば

分量

4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
蝦仁 (26-30)	4尾
魷魚	1/2枚
扇貝	2ヶ
蟹肉 (ズワイカニ棒)	4本
白菜	120 g
紅蘿蔔	20 g
木耳	30 g
姬菇 (しめじ)	30 g
芙蓉 (カブ)	1/2玉
中華麵	4玉

## &lt;魚介下味&gt;

塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
老酒	小匙 2
蛋白	小匙 2
団粉	大匙 1
素油	大匙 2

材料・調味料	使用量
<仕上げ調味料>	
塩	小匙 1.5
胡椒	少々
味精	少々
鮮味鶏粉	小匙 1/3
老酒	大匙1.5
毛湯	280 c.c.
白湯	180 c.c.
団粉水	適量
葱油	大匙 1
鶏油	大匙 1

盛付見本

中国料理理論

**56**

中国料理実習3・4

献立名

**ハイウオジュタン  
海苔莢湯**

青さのりのスープ

分量

4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

海苔莢 (あおさ)

30g

大葱

6cm

芝麻

少々

材料・調味料

使用量

&lt; 調味料 &gt;

塩

少々

胡椒

少々

味精

少々

料酒

小匙 1

団粉水

適量

葱油

少々

盛付見本



中国料理理論

57

中国料理実習理論2

## 教育内容

献立

&lt;大閘蟹獅子頭&gt; &lt;鮮蝦荷葉飯&gt;

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

上海ガニを知る  
 獅子頭の作り方の復習  
 ハスの葉の戻し方と蒸しおこわを学ぶ

## ポイント

ベースとなる上海ガニの蟹肉醤を作る  
 蓮の葉の包み方

## 教育到達点

上海ガニとは何かをわかる  
 獅子頭が形よくできる  
 蓮の葉の戻し方が理解できる

上海ガニ醤が理解でき、色よく仕上がっている  
 蓮の葉でしっかりと巻かれている

## 評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理実習2

献立名

ダーコウシェススドウ  
大閘蟹獅子頭

上海ガニ入り肉団子の土鍋スープ蒸し

分量

4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
猪肉（豚肩ロース粗びき）	400 g
豆腐（木綿）	100 g
鶏卵	1/2ヶ
大閘蟹醤	80 g
白菜の葉	8枚
広東白菜	8本

## (白菜毛湯)

白菜	1/10カット
毛湯	1400 c c
塩	8 g
砂糖	2 g
味精	4 g
胡椒	少々
老酒	10 c c
料酒	10 c c
大閘蟹醤	90 g

材料・調味料	使用量
<b>&lt; 肉下味 &gt;</b>	
塩	適量
胡椒	適量
葱薑水	50 c c
老酒	5 c c

盛付見本

中国料理理論

57

中国料理実習3・4

献立名

シェンシャアホイエハン  
鮮蝦荷葉飯

ハスの葉包みおこわ

分量

4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

糯米（餅米）	200 g
猪肉（肩ロース）	100 g
蝦仁（26-30）	6尾
冬菇	2枚
腸詰	1本
叉燒	50 g
干貝	2個
蓮葉	1枚

&lt; 調味料 A &gt;

塩	小匙 1/2
砂糖	小匙 2
醤油	小匙 1/2
胡椒	少々
味精	少々
蠔油	小匙 1/2
毛湯	50 c c
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料

使用量

&lt; 調味料 B &gt;

塩	小匙 1/3
砂糖	小匙 2/3
醤油	大匙 1/2
胡椒	少々
味精	少々
蠔油	小匙 1/2
麻油	少々

盛付見本



中国料理理論

58

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;時菜炒蚌片&gt; &lt;炒米粉&gt;

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

ミル貝の処理の仕方を学ぶ  
ビーフンの戻し方、炒め方

## ポイント

ミル貝は湯引きして皮をむいてから使う  
ビーフンはくつつきやすいので特に鍋をしっかりと焼いてから使う

## 教育到達点

ミル貝の処理が的確である  
鍋につかずに炒められている

ミル貝の処理が的確である  
鍋につかずに炒められている

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

- ・実習ノート
- ・包丁
- ・試食セット

中国料理理論

58

中国料理実習2

献立名

シイツアイチャオホウベヌ  
時菜炒蚌片

ミル貝と季節野菜の炒め

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

材料・調味料	使用量	材料・調味料	使用量
象拔蚌（活ミル貝）	2本		
スナップエンドウ	8本		
紅蘿蔔	80 g		
冬菇（生）	2枚		
大葱末	15 g		
薑末	5 g		
<b>&lt; ミル貝下味 &gt;</b>			
塩	少々		
味精	少々		
胡椒	少々		
老酒	小匙 1弱		
団粉	適量		
素油	適量		
<b>&lt; 仕上げ調味料 &gt;</b>			
塩	小匙 1		
白糖	小匙 2/3		
胡椒	少々		
鮮味鶏粉	小匙 1		
老酒	小匙 1		
毛湯	45 c.c.		
団粉水	適量		
麻油	少々		
		盛付見本	

中国料理理論

58

中国料理実習3・4

献立名

ツアオミイフエン  
炒 米 粉

炒めビーフン

分量

4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

米粉 1pc

肉絲 100g

紅羅葡 1/4本

韭菜 1束

銀芽（もやし） 300g

木耳（キクラゲ） 8枚

葱頭（エシャロット） 2個

大葱 1/2本

蝦米 50g

&lt; 肉下味 &gt;

塩 少々

胡椒 少々

味精 少々

料酒 大匙 1/2

全蛋 1/3個

団粉 適量

素油 適量

材料・調味料

使用量

&lt; 合わせ調味料 1人分45cc &gt;

塩 20g

味精 7g

白糖 10g

醤油 3g

毛湯 170cc

黒胡椒 適量

麻油 適量

盛付見本



中国料理理論

59

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;干貝白菜猪肉&gt; &lt;露筍炒鶏条&gt;

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

茹である豚バラ肉のカットする際の包丁の使い方を学ぶ  
食材の切りそろえ

## ポイント

包丁を前後に滑らせながら切る  
食材の切りそろえができている

## 教育到達点

厚みが変わらずに豚肉が切れている  
食材の切りそろえができている

干し貝柱の味がスープにしっかりとでている  
水溶き片栗粉の使い方が適切  
食材の切りそろえができている

## 評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

・実習ノート ・包丁 ・試食セット

中国料理理論

59

中国料理実習2

献立名

干貝白菜猪肉  
ガンペイバツアイチュウロウ

塩漬けバラ肉と白菜の干し貝柱煮込み

分量

4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
五花肉（豚バラボイル済）	110g
白菜	230g
干貝	30g
戻し汁	15cc
<b>&lt; 調味料 &gt;</b>	
毛湯	250cc
白湯	130cc
老酒	15cc
塩	少々
砂糖	小匙 1/4
鮮味鶏粉	小匙 1/4
胡椒	少々
団粉水	適量
鶏油	大匙 1

材料・調味料	使用量
<b>&lt; 炒め油 &gt;</b>	
葱油	小匙 2
鶏脂	小匙 2
盛付見本	

中国料理理論

59

中国料理実習3・4

献立名

ルウスンツアオチイジョウ  
露筍炒鶏条

鶏肉と季節野菜のオイスターソース炒め

分量

4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

鶏腿肉

240 g

露筍（アスパラ）

3本

冬菇（生シイタケ）

2枚

ヤングコーン

3本

大葱（細）

1本

大蒜

少々

薑

少々

&lt; 鶏肉下味 &gt;

塩

小匙 1/2

胡椒

少々

味精

少々

料酒

大匙 1

醤油

小匙 1/2

鶏蛋

1/2ヶ

団粉

適量

素油

適量

材料・調味料

使用量

&lt; 仕上げ調味料 &gt;

塩 小匙 1/2

胡椒 少々

白糖 小匙 1/2

鮮味鶏粉 少々

老酒 小匙 1/2

老抽王 小匙 1/2

蠔油 大匙 1

毛湯 50 c.c.

団粉水 少々

麻油 少々

盛付見本



中国料理理論

60

## 教育内容

献立

中国料理実習理論2

&lt;宮保鮮蠣&gt; &lt;蟹肉炒飯&gt;

時間数  
1回授業の方法  
講義担当者名  
実習課担当職員

## 目的

仕上がり、味付けもよくできている炒飯を個人でつくる  
蠣の下処理の仕方を学ぶ

## ポイント

卵を入れてからのご飯を入れるタイミング  
蠣は破裂しやすいので優しく扱う

## 教育到達点

仕上がり、味付け、鍋振りができている  
かきの下処理の仕方が理解

仕上がり、味付け、鍋振りができている  
破裂せずに蠣が炒められている

## 評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項  
・実習ノート ・包丁 ・試食セット

中国料理理論

60

献立名

ゴンボウシェンハオ  
宮保鮮蠣

## 蠣の甘酢四川唐辛子炒め

分量

4人分

時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習

中国料理理論

60

中国料理実習3・4

献立名

シェロウツアオハン  
蟹肉炒飯

蟹肉入りチャーハン

分量

4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

大米

200 g

青葱（万能葱）

2本

鶏卵

1ヶ

材料・調味料

使用量

&lt;調味料&gt;

塩

適量

胡椒

少々

味精

少々

醤油

少々

盛付見本



**中国料理理論  
61-65**

中国料理実習理論2	教育内容 卒業作品製作 献立
-----------	----------------------

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

- ・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。

- ・卒業作品展の作成ノートの提出。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

中華包丁 ペティナイフ 試食セット 講義ノート

<b>中国料理実習 58-65</b>	教育内容	
	卒業作品製作	献立
中国料理実習2		
時間数	授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習課担当職員
目的		
<p>・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。</p>		
ポイント		
<p>・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。</p>		
教育到達点		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班のテーマを各自が把握し、理解すること。</li> <li>・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。</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマにそった卒業作品の作成。</li> <li>・終了時の職員による評価。</li> </ul>		
評価の目安と方法		
持ち物に関する注意事項		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・実習ノート、包丁</li> </ul>		

## 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	中国料理

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、接遇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)
○	遠藤 秀樹	会館にて調理業務に従事
	山本 紀義	ホテルにて調理業務に従事
	井上 光伯	給食受託業にて栄養・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	賞味会練習
2回	食事環境・飲み物について	10回	賞味会練習
3回	食事環境・接遇	11回	賞味会練習
4回	シミュレーション	12回	賞味会練習
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	賞味会練習	15回	賞味会
8回	賞味会練習		

教育到達点
調理師の職業性を理解する。
・お客様があつ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、接遇に対しての準備を行い、賞味会を時間通りに開催し、事故なく閉会すること。
----------	---

## 専攻別総合調理実習

1

		教育内容
		献立
専攻別総合調理実習		賞味会趣旨説明・献立について・原価 ・発注について

時間数	授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習

## 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

- ・食と人との繋ぐ架け橋として、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。

- ・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。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

## 専攻別総合調理実習

2

## 教育内容

献立

専攻別総合調理実習

食事環境・飲み物について

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。

- ・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。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

## 専攻別総合調理実習

3

## 教育内容

献立

専攻別総合調理実習

食事環境・接遇

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ために必要なことを確認する。

- ・サービスの仕方を実践する。
- ・接客の業務内容を記録する。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

## 専攻別総合調理実習

**4**

教育内容	
献立	
専攻別総合調理実習	シミュレーション

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ため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、接遇、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。

- 接客業務の内容を確認し、実際に行う。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

## 専攻別総合調理実習

5

### 教育内容

献立

専攻別総合調理実習

サービス確認

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。

## 第2章

### 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ため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。

- ・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。

### 評価の目安と方法

### 持ち物に関する注意事項

## 専攻別総合調理実習

6

## 教育内容

献立

専攻別総合調理実習

サービス確認・練習

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。
- ・接遇について理解する。
- ・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ため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、接遇、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。

- ・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。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習

**7~13**

## 教育内容

献立

専攻別総合調理実習

**賞味会練習**

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。

- 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。

## 評価の目安と方法

## 持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習

**14・15**

## 教育内容

献立

専攻別総合調理実習

賞味会

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。
- ・仕込み忘れないか班員でチェックする。

## 持ち物に関する注意事項

