MUSASHINO COOKING COLLEGE

TRAINING SYLLABUS

調理実習シラバス

2025

学校法人 後藤学園

武蔵野調理師専門学校

目次

調理実習概要 ―― 3
第1章 基本技術 ―― 4
基本技術実習概要 ―― 5
基本技術 ―― 6
第2章 1人1台 ―― 18
1人1台実習概要 ―― 19
西洋料理 ―― 20
日本料理 ―― 26
中国料理 ―― 32
製菓・製パン ―― 38
第3章 一般実習 ―― 42
一般実習概要 ―― 43
西洋料理 ―― 44
日本料理 ―― 82
中国料理 ―― 128
製菓・製パン ―― 170
第4章 特別講義 ―― 198
特別講義概要 ―― 199
西洋料理 ―― 200
日本料理 ―― 206
中国料理 ―― 210
製菓・製パン ―― 218
第5章 テーブルマナー 卒業制作 学園祭運営 ―― 222
テーブルマナー ―― 223
卒業制作 〈調理師科〉 ―― 224
学園祭運営 〈高度調理経営科・高度調理製菓科〉 ―― 225
第6章 西洋料理実習理論1・2 西洋料理実習1・2 ―― 226
第7章 日本料理実習理論1・2 日本料理実習1・2 ―― 256
第8章 中国料理実習理論1・2 中国料理実習1・2 ―― 288
第9章 専門実習理論1・2 専門実習1・2 ―― 316
第10章 総合調理実習 ―― 348

履修コース
調理師科・高度調理経営科・高度調理製菓科

教育内容	教科科目名		履修方法	学年	学期
調理実習	調理実習		必修	1	前期・後期
授業の方法	時間数		担当者名		
講義・実習	100回	300時間（1回×3時間）	実習課担当職員		

担当者名	科目に対する実務内容･経歴(調理師養成以外)	担当者名	科目に対する実務内容･経歴(調理師養成以外)
深澤　真一	ホテルにて調理業務に従事	村田　百花	
佐藤　洋行	フレンチレストラン調理業務に従事	眞田　美樹	
菊池 絵里香	ホテルにて調理業務に従事		
山本　紀義	会館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		
尾崎　真也	ホテルにて調理業務に従事		
石川　隆司	日本料理店にて調理業務に従事		
平塚　英司	ホテル・給食受託業にて調理業務に従事		
栗原　恭子	菓子製造販売業にて菓子製造に従事		
石岡　果温	ハウスウェディング業・給食事業にて調理業務に従事		

教科書・参考文献等

新・調理師養成教育全書　必修編　4（調理理論と食文化概論）　新・調理師養成教育全書　必修編　5（調理実習）
新・調理師養成教育全書　必修編　6（総合調理実習）
実習ノート（西洋料理）（日本料理）（中国料理）（製菓・製パン）

教育目標

調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。
調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性と必要性を理解する。
調理機器・器具の取り扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛付等の調理過程全体の基本技術を習得し、各種料理の特性を調理を通して理解する。

教育の目的

調理師法の目的及び基本理念を理解し、調理・栄養・衛生に関する知識及び技術を備えた調理師の育成。
調理師としての基本的な調理技術を修得し、西洋料理、日本料理、中国料理、製菓・製パン各専門分野における知識と技術を持たせる。

教育到達点

調理師としての基本的な態度が身につき、調理師の業務について調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解し、実行できる。
調理の基本技術を反復することにより習得し、その重要性と必要性を理解できる。
調理機器・器具の取り扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛付等の調理過程全体の基本技術を習得し、各種料理の特性を調理を通して理解できる。

教育手法

〈調理師科〉基本技術実習（36時間）/1人1台実習（24時間）/一般実習（174時間）/テーブルマナー（3時間）/特別講義・実習（24時間）/卒業作品制作実習（40時間）
〈高度調理経営科・高度調理製菓科〉基本技術実習（36時間）/1人1台実習（24時間）/一般実習（192時間）/テーブルマナー（3時間）/特別講義・実習（24時間）/学園祭運営（23時間）

評価の目安と方法	出席状況と筆記試験から総合的に評価、及び実技試験
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
B	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
C	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

第1章

[基本技術]

教育形態	教育内容
基本技術実習	集中講義・実技試験対策

授業の方法			教育目標
講義・実習			調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。
時間数		担当者名	
12回	36時間	実習課担当職員	

教育手法	
1	服装と衛生観念・実習室と器具器材の取り扱い方
2	包丁の名称・砥石について　洋包丁の研ぎ方
3	和包丁の研ぎ方
4	包丁研ぎ　大根の切り方
5	クリームの絞り
6	洋包丁研ぎ　オニオンスライス、みじん切り
7	削ぎ切り
8	和包丁研ぎ　桂剥き
9	包丁研ぎ　ジャガイモシャトー剥き
10	鰺三枚卸し
11	オニオンスライス、みじん切り
12	鰺三枚卸し

教育到達点
・西洋料理、日本料理、中国料理、製菓それぞれの基本的な調理技術が習得できる。

評価の目安と方法	出席状況及び受講態度に加え、各授業において担当教員から評価があり学期末に行われる実技試験による修得度、筆記試験による理解度により評価する。

基本 1	教育内容
	服装と衛生観念・実習室と器具機材の取り扱い方
	授業の方法
	講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・実習の時の動き方を覚える。
・衛生面の大切さを認識させる。
・実習当番の動き方を覚える。
・講義の聞く姿勢を覚える。
・コックコートの着方、サロンの巻き方を覚える。
・実習室にある器具の種類を覚える。
・火のつけ方を覚える。

ポイント

・実習がある時は特に朝はロッカーが混雑するので座学の時より早めに登校し、準備する。
・頭髪は学校の基準に則る。染色はしない。アクセサリーは着用しない。
・実習当番は始業時間の5分前には実習室前で待機し、すぐ作業に入れるようにする。
・講義受講時は肘をついたり頬杖をついたりしない。寝るのはもってのほか。
・コックコート、サロンは常にきれいな状態で着用する。週末には持ち帰って洗濯し、アイロンをかける。
・器具の種類を知り、実習時に使えるようにする。

教育到達点

・授業時間に遅れたりしないよう、早めに登校でき、準備できる。
・学校の規則に則り、頭髪を整え衛生的に実習に臨むことができる。
・実習当番は、時間に遅れることなく集合し、作業に入ることができる。
・講義受講時は、きちんとした態度で受講できる。
・コックコート、サロンをきれいに身に着けることができる。
・器具の種類を覚え、実習時に使える。

評価の目安と方法	・授業時間に遅れず登校し、準備ができている。 ・学校の規則に則った頭髪ができている。 ・実習当番に遅れず、作業に入れている。 ・講義はきちんとした態度で受講できている。 ・コックコート、サロンは正しく身につけられている。 ・器具の種類を覚え、実習で使えている。

持ち物に関する注意事項

・コックコート・サロン・帽子・トーション・講義ノート

基本 2	教育内容
	包丁の名称・砥石について　洋包丁の研ぎ方

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・包丁の名称を覚えてもらう。包丁の洗浄の仕方。包丁砥ぎの準備の仕方。包丁の置き方。
・包丁を持って移動する際の包丁の取り扱い方。砥石の種類、荒砥、中砥、仕上げ砥の使い分け方。
・洋包丁2種類の砥ぎ方を理解させる。砥石の直し方。

ポイント

・包丁を砥ぐ際には、中砥1つでも仕上げていけるがまず、荒砥で刃を削ると早い。中砥で刃の切れ味をつけていく。
・砥ぐ際の包丁の角度は45度に置く。しのぎから刃先までしっかりと砥石にあて刃の位置を決めて砥石の全面を使って包丁を滑らせて砥いでいく。包丁を押す時に力うを入れ引く時に力を抜く。

教育到達点

・包丁の名称を理解したか。
・包丁砥ぎの正しい準備が出来るか。
・包丁の正しい砥ぎ方を理解し、一人でも包丁が砥げるか。

評価の目安と方法	・実際に砥いだ後の包丁を直接確認をし、修正点があったらそれを伝えていく。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 3	教育内容
	和包丁の研ぎ方
	授業の方法
	講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・包丁の磨き方、砥石の直し方、実習台の片付け方を覚える。
・包丁の角度、指の置き方、腕の動かし方(姿勢を含む)を身体に覚えさせる。
・和包丁と洋包丁との違いを理解し研ぎ方の違いを理解する。

ポイント

・切っ先を研ぎ過ぎないように気をつける。
・包丁を大きく動かして砥面の片減りがなるべくしないように研ぐ。
・刃先に乗せる指は移動しながら研ぐ。
・押す時に多少力を入れ引く時に力を抜く。

教育到達点

・包丁の手入れ、保管方法等の徹底。
・包丁の持ち方、動かし方、角度、力の入れ具合を身を持って覚える。

評価の目安と方法	・正しい姿勢で包丁を触れずに動かす。 ・包丁をしっかり磨き、錆びないように保管する。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート

基本 4	教育内容
	包丁の研ぎ方・洋包丁で大根のイチョウ・短冊切り

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・牛刀とペティナイフの正しい砥ぎ方が出来ているかの確認。
・まな板の洗浄の仕方と正しいまな板の準備と使い方。手指の使い方。
・大根の下処理、押え型、指さし型、握り型の3通りの方法を覚える。
・食材を切り出していく際の正しい姿勢、包丁の持ち方。押し切りが出来ているか。

ポイント

・まな板の使い方は、まな板の左側に切っていく物を置く。そして真ん中付近で切り出しを行い切った物は右側にと流れ作業を行うのが基本的な使い方。
・大根のイチョウ、短冊切りを行う際には、食材を細かく切る時に適している。
・押え型で行う。料理を押える手指は軽く握りこみ人差し指の第一関節が触れるように。

教育到達点

・包丁砥ぎと切り出しをする際の正しい姿勢を確立する。
・材料を押える手指の使い方をクセにして身につける。
・押え型での押し切りの厚さを均等に薄く切れる様にする。

評価の目安と方法	・学生1人1人の姿勢、切り出し型、切った物を見ていき修正点があったらそれを伝えていく。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 5	教育内容
	クリームの絞り方

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
・絞り袋を利用して絞り出す作業を練習する。

ポイント

・体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。

教育到達点

・ケーキのデコレーション、絞り出しクッキーなど、センスが問われる作業である。絞りの基本になる口金を使ってローズの絞り、シェル絞りを反復練習してできるようになる。

評価の目安と方法	・絞り袋、口金を使って、幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 6	教育内容
	洋包丁研ぎ　オニオンスライス みじん切り

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

2回目の反復（洋包丁研ぎ）
・ペティナイフの砥ぎ方の復習。
・玉葱についてのそうじの仕方や食用部分の見極め。
・まな板を使用する際の衛生観念。

ポイント

・ペティナイフの砥ぎ方、角度のつけ方、どの状態が切れる包丁なのかを知って覚えてもらう。
・玉葱の皮をきちんと剥く。
・玉葱を切る際人差指をつけて包丁を動かせる事。

教育到達点

・ペティナイフは初めの刃が消え、刃がつき始めていて切れる様になっている。
・玉葱の皮がきちんと剥け、常にまな板の上をきれいにし薄くスライス出来るようにする。
・ペティナイフで1~2mmの厚さで切り同じ大きさのみじん切りが出来ているか。
・フレンチナイフで包丁と指をつけ動かしている。

評価の目安と方法	・ペティナイフは刃がついている。 ・切り出しをやる上で常にまな板や回りがきれいに作業している。 ・包丁を動かしている時、きちんと人差指がういている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 7	教育内容
	中国料理　中華包丁研ぎ　削ぎ切り
	授業の方法
	講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・中華包丁の研ぎ方
・削ぎ切りを覚える。
・落とし切りを覚える。

ポイント

・胡瓜をきちんと3等分する。
・すぐ切るものはまな板の右下、それ以外は左上にまとめる。
・包丁を横斜め上にスライドさせて胡瓜を切り、2〜3mmに厚みを揃える。
・削ぎ切りしたものは階段状に並べる。
・マッチ棒状になるように落とし切りする。

教育到達点

・削ぎ切りの厚みを揃え、前後左右から見ても同じ厚みにする。
・切り損じがなく、マッチ棒状に切れている。

評価の目安と方法	・削ぎ切りで厚さ2〜3mmに切れている。 ・マッチ棒状に切り揃えができている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース

基本 8	教育内容
	日本料理　桂剥き

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・大根、包丁の持ち方、動かし方。
・姿勢、指の置き方。

ポイント

・包丁を上下に動かし、同時に大根を回しながら剥いてゆく。
・厚さは上部を目で見て下部は親指で確認しながら剥く。
・集中してまずできるだけ長く剥く。

教育到達点

・薄く、長く、真っ直ぐに剥き、120cm（小俎板1往復の長さ）を目標に実技試験に臨む。

評価の目安と方法	・長さ、厚さ等を評価の重点に置き試験基準に沿って採点する。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース

基本 9	教育内容
	洋包丁研ぎ　シャトー剥き

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

3回目の反復（洋包丁研ぎ）
・ペティナイフの砥ぎ方の復習。
・ジャガイモのシャトー剥きのやり方、包丁の動かし方。
・まな板を使用する際の衛生観念。

ポイント

・ペティナイフの砥ぎ方、角度のつけ方、どの状態が切れる包丁なのかを知って覚えてもらう。
・ジャガイモの皮をきちんと剥く。
・芽が残ったらきちんと取り除く。
・シャトー剥きで天地を真っすぐ落とし5cmに切って6等分する事。
・シャトー剥きでのペティナイフの持ち方、動かし方を確認し卵の形の様に1回で包丁が動く様に。

教育到達点

・ペティナイフは初めの刃が消え、刃がつき始めていて切れる様になっている。
・ジャガイモは5cmに切れさらに、6等分にできる様になる。
・シャトー剥きは卵の様な形を作りながら1回で剥ける動かし方を覚える。

評価の目安と方法	・ペティナイフは刃がついている。 ・切り出しをやる上で常にまな板や回りがきれいに作業している。 ・ジャガイモの持ち方、包丁の動かし方を知る。 ・ジャガイモは5cmに切り、きちんと6等分できる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 10	教育内容
	鯵の三枚おろし

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・魚の骨の位置や部位を覚え魚（鯖）を三枚におろす。

ポイント

・包丁は大きく使い骨に身を残さずにおろし上げる。

教育到達点

・上身、下身をきれいにおろし腹骨を薄くすき取る。

評価の目安と方法	・骨に身を残さない。 ・鰓をきれいに取る。 ・おろした身の表面が滑らかに。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 11	教育内容
	オニオンスライス みじん切り（前期実技試験）

授業の方法		
講義・実習		
時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

2回目の反復
・前回習ったことが理解し出来ているかの確認。
・前期実技試験の内容なので全員が60点取れるようにする。

ポイント

・ペティナイフの砥ぎ方、角度のつけ方、どの状態が切れる包丁なのかを知って覚えてもらう。
・玉葱の皮をきちんと剥く。
・玉葱を切る際人差指をつけて包丁を動かせる事。

教育到達点

・ペティナイフは初めの刃が消え、刃がつき始めていて切れる様になっている。
・玉葱の皮がきちんと剥け、常にまな板の上をきれいにし薄くスライス出来るようにする。
・ペティナイフで1~2mmの厚さで切り同じ大きさのみじん切りが出来ているか。
・フレンチナイフで包丁と指をつけ動かしている。
・実技試験で全員が60点取れるようにする。

評価の目安と方法	・ペティナイフは刃がついている。 ・切り出しをやる上で常にまな板や回りがきれいに作業している。 ・包丁を動かしている時、きちんと人差指がういている。 ・10分で玉ねぎ1個をスライス、みじん切りがきれいに出来ている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

基本 12	教育内容
	鯵の三枚おろし（後期実技試験）

授業の方法
講義・実習

時間数		担当者名
1回	3時間	実習課担当職員

目的

・魚の骨の位置や部位を覚え魚（鯖）を三枚におろす。

ポイント

・包丁は大きく使い骨に身を残さずにおろし上げる。

教育到達点

・上身、下身をきれいにおろし腹骨を薄くすき取る。

評価の目安と方法	・骨に身を残さない。 ・鰓をきれいに取る。 ・おろした身の表面が滑らかに。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート

第2章

［1人1台］

教育形態	教育内容
1人1台実習	計量・配膳・仕込み・調理・試食を通して個人力を高める

授業の方法			教育目標
講義・実習			調理師としての基本的な態度を身につけ、個人技術力の向上や料理のタイミング等、ハード・ソフト両面で1人1台実習室の特性を活かし料理技術を磨いていく。
時間数		担当者名	
8回	24時間	実習課担当職員	

教育手法

西洋料理 / 日本料理 / 中国料理 / 製菓

西洋料理	NO.1	エジプト豆のスープ ポルチーニのリゾット	NO.3	かぼちゃのクリームスープ チキングラタン
	NO.2	若鶏のソテー　ハンガリー風 鶏のおろし方		
日本料理	NO.1	松花堂弁当　お作り / 煮物 / 焼物 / 食事 / お椀		
	NO.2	鯵の姿造り		
中国料理	NO.1	生煎包子		
	NO.2	姜葱海雙 / 葱油麺		
製菓	NO.1	アシェットデセールジャポネ（抹茶シフォンケーキ、ほうじ茶のパンナコッタ、黒蜜のジュレ）		
	NO.2	フルーツタルト レモングラスのゼリー		

教育到達点

・自分の使う器具や食材、調味料を正しく用意できる。
・師の動きを見たり、指示を聞きながら一人で材料の切り込みや仕込み、火の入れ具合や仕上げ、盛り付けまで行うことができる。

評価の目安と方法	・自分の使う器具や食材、調味料を正しく用意できている。 ・師の動きを見たり、指示を聞きながら一人で材料の切り込みや仕込み、火の入れ具合や仕上げ、盛り付けまで行うことができている。

西洋
1 人 1 台

教育内容	
献立	
NO.1	エジプト豆のスープ ポルチーニのリゾット

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・イタリアの代表的な米料理、調理法を理解する
・ＩＨの使用法、注意点、電力の調節
・衛生の重要性
・オーブンの使い方を理解する。
・灰汁の引き方。
・スープの野菜の切り揃えの重要性。
・衛生の重要性。

ポイント

・高級食材ポルチーニの説明
・日本とイタリアの米の特徴、調理法の違い
・技法　アルデンテ
・洗わない米を使用する意味、オイルで米を炒める理由、米を炒める際の見極め方
・チュイールの意味、作り方
・スープは焦がさないようにスエをしていく。

教育到達点

・国産米とイタリア米の特徴、調理法、料理の違いを理解する

評価の目安と方法	・リゾットをアルデンテに仕上げることができる。 ・リゾットの重さを調節できる。 ・スープに野菜の旨味が出ているか。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Zuppa di cece エジプト豆のスープ	NO.1	1 人分

材料・調味料	使用量	
pancetta パンチェッタ	10	g
cece エジプト豆	20	g
graine de soja verte 枝豆	20	g
aglio ニンニク	1/2	片
cipolla オニオン	1/4	個
porro ポアロー	1/8	本
brodo ブイヨン	180	cc
olio d’oliva オリーブオイル	20	cc
prezzemolo イタリアンパセリ	1	枝
basilico バジル	1	枚
sale,pepe 塩、胡椒		

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Risotto di porcino ポルチーニのリゾット	NO.2	1 人分

材料・調味料	使用量	
porcino　ポルチーニ	7	g
acqua　水	100	cc
cipolla　オニオン	1/4	個
brodo　ブイヨン	40	cc
aglio　ニンニク	1/2	片
sale・pepe　塩・胡椒	適量	
riso　米	70	g
champignon　マッシュルーム	1	個
SHIMEJI　シメジ	1/6	pc
SHIITAKE　シイタケ	1	個
brodo　ブイヨン	300	cc
cipolla　オニオン	1/4	個
olio d' oliva　オリーブオイル	5	cc
crema　生クリーム	20	cc
burro　バター	10	g

材料・調味料	使用量	
parmigiano　パルメザン	20	g
MIZUNA　水菜	適量	
sale・pepe　塩・胡椒	適量	
Tuile（チーズのチュイール）		
parmigiano　パルメザン	適量	

西洋料理

西洋
1 人 1 台

教育内容	
献立	
NO.2	かぼちゃのクリームスープ チキングラタン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・ベシャメルの作り方を理解する。
・オニオン、ポワローを使い、それぞれの野菜の甘味を出す。

ポイント

・モルネーソースの作り方を理解する。
・ベシャメルがだまなくできているか。
・オニオン、ポワローなど繊維を断つように薄く切ることで、甘味を出す。

教育到達点

・モルネーソースの作り方を理解する。
・ベシャメルがだまなくできているか。
・繊維を断つように薄く切ることができる。

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 ・ちょうどよい濃度でスープを仕上げることができる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Crème au potiron かぼちゃのクリームスープ	NO.2	1 人分

材料・調味料	使用量	
potiron　かぼちゃ	100	g
oignon　オニオン	1/4	個
poireau　ポワロー	1/8	個
beurre　バター	20	g
bouillon　ブイヨン	150	cc
laurier　ローリエ	1	枚
crème　生クリーム	20	cc
lait　牛乳	20	cc
persil　パセリ	少々	
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Gratin de poulet チキングラタン	NO.2	1 人分

材料・調味料	使用量	
Poulet 鶏肉	80	g
Oignon 玉葱	1/4	個
Champignon マッシュルーム	1	個
Vin blanc 白ワイン	30	cc
Beurre バター	5	g
Persil パセリ	少々	
Parmesan パルメザン	適量	
MAKARONI マカロニ	8	g
Bouillon ブイヨン	100	cc
Parmesan パルメザン	15	g
Sel Poivre		

材料・調味料	使用量	
Sauce de bechamel（ソース・ベシャメル）		
Farine 薄力粉	20	g
Beurre バター	20	g
Lait 牛乳	200	mℓ
Sauce mornay（モルネーソース）		
Sauce de bechamel ソース・ベシャメル		
Jaune d' oeuf 卵黄	1	個
Parmesan パルメザン	10	g
Crème 生クリーム	30	cc

西洋
1 人 1 台

教育内容	
献立	
NO.3	若鶏のソテー　ハンガリー風
	鶏のおろし方

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・若鶏のおろし方を覚える。
・若鶏の構造を覚える。
・ブールマニエの作り方使用方法を覚える。

ポイント

・若鶏は骨に沿っておろせているか。
・火入れの加減は適切か。

教育到達点

・ガラに身がついていないか。部位ごとに丁寧におろせているか。正肉にした際に、軟骨、骨はついていないか。
・ソースの濃度は適切か。

評価の目安と方法	・若鶏のおろし方を理解できている。 ・ソースの濃度は適切に調整できているか。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Cuisse de Volaille Sauce a'la Hongrois 若鳥のソテー　ハンガリー風	NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
Cuisse de Volaille　鶏モモ肉	1	枚
Oignon　オニオン	1/2	個
Vin Blanc　白ワイン	50	cc
Crème　生クリーム	40	cc
Bouillon　ブイヨン	70	cc
Jus de Tomate　トマトジュース	50	cc
Burre Manièｌ　ブールマニエ	少々	
Paprika　パプリカ	適量	
小麦粉	適量	
塩　胡椒		

材料・調味料	使用量	
Burre Manièｌ		
Farine　小麦粉	5	g
Beurre　バター	5	g
Riz au Burre バターライス（5人分）		
Beurre　バターライス	30	g
Oignon　玉葱	1/4	個
Riz　米	320	g
Bouillon　ブイヨン	400	cc
Cayenne　カイエン	少々	
Laurier　ローリエ	1	枚
Sel Poivre　塩　胡椒		

日本 1人1台	教育内容	
	献立	
NO.1	松花堂弁当	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・1人1台の実習器具を使い材料の配膳、下処理、仕込み、調理、盛り付け、試食、後片付けすべてを生徒個人でできるように指導する。
・前菜、刺身、煮物、焼き物をそれぞれ作り上げ松花堂弁当を作り上げる。

ポイント

・モニターを見ながら手順を確認しながら作業を行う。
・器の大きさ、深さ、色合いを考えて盛り付ける。
・師と同じように出来上がるように心がける。

教育到達点

・下処理、調理工程を理解する。
・配置を考え盛り付けをする。
・器の置き方の確認、喫食（マナー）の確認。
・後片づけの重要性。(木製品、漆器、陶器、磁器の取り扱い)

評価の目安と方法	・作業に入る準備、流れに沿った調理がスムーズにできる。 ・切り方、焼き方、煮方の具合を見極める。 ・出来上がり、完成度をより高く。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
松花堂弁当 お造り　鮪　間八　妻、色々	NO.1	1 人分

材料・調味料	使用量	
鮪	1/8	柵
間八	2	枚
大葉	1	枚
茗荷	1/2	本
金魚草	1	輪
山葵	適量	

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
松花堂弁当 煮物	NO.1	1 人分

材料・調味料	使用量	
石川小芋	1	個
南瓜	20	g
人参	1/12	本
絹さや	1	枚
蒟蒻	1/20	枚
鶏もも肉	15	g
片栗粉	小さじ 1	

材料・調味料	使用量	
（鶏）		
出汁	8	（割）
淡口醤油	1	（割）
味醂	1	（割）
（野菜）		
出汁	400	cc
砂糖	60	cc
淡口醤油	20	cc

日本料理

献立名	番号	分量
松花堂弁当 焼物　鮭柚庵焼	NO.1	1人分

材料・調味料	使用量	
鮭切り身	45	g
レモン	1/16	枚
ミニトマト	1	個
砂糖	1	小さじ
和三盆	1	g
厚揚げ	1/24	枚
田楽味噌	2	g
姫胡瓜	25	cm

材料・調味料	使用量	
幽庵地		
濃口醤油	1	大さじ
酒	1	大さじ
味醂	1	大さじ
レモンスライス	1	枚
田楽味噌		
桜味噌	1	k
砂糖	1	k
煮切酒	25	cc
煮切味醂	50	cc
胡麻油	1.5	大さじ
サラダ油	0.5	大さじ
山椒	適量	
胡椒	適量	

献立名	番号	分量
松花堂弁当 食事　四海巻き	NO.1	2人分

材料・調味料	使用量	
シャリ	175	g
海苔	1.5	枚
ゆかり	1.25	g
玉子焼き	1/16	本
ガリ	適量	
笹	1/2	枚

材料・調味料	使用量	

日本料理

日本 1人1台	教育内容	
	献立	
NO.2	鯵姿造り 鯵の煮付け	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・鯵の卸し方手順の復習
・姿造りの卸し方を覚える
・衛生的な作業を身につける
・包丁の使い方の確認
・1人1台の実習台にて自分自身で最後まで作業を行う

ポイント

・姿造りの水洗いの仕方、卸し方
・包丁の持ち方、卸し方、刃の使用部分
・衛生的な作業

教育到達点

・衛生的な鯵の三枚卸しの習得
・1人1台の実習台にて自分自身で料理を作り上げる

評価の目安と方法	・鯵の三枚卸しの手順を覚えている ・衛生的な作業を行える ・盛り付けた料理が丁寧な仕上がりになっているか

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース ・試食セット

献立名	番号	分量
鯵の姿造り 鯵の煮付け	NO.2	1人分

材料・調味料	使用量	
〈鯵の姿造り〉		
鯵	1	本
大根	8	cm
若布	10	g
大葉	1	枚
万能葱	1	本
生姜	4	g
濃口醤油	適量	
〈鯵の煮付け〉		
鯵	1	本
大根の芯	1	本
〈鯵の煮付けの割〉※		
A 水	250	cc
A 濃口醤油	25	cc
A 酒	50	cc
A 砂糖	大匙	1.5
		(14 g)
A・230cc を配る		

材料・調味料	使用量	

日本料理

中国
1人1台

教育内容	
献立	
NO.1	生煎包子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国理担当職員

目的

・生地の練り方、伸ばし方、包み方（麺棒の扱い方）
・芯子の作り方
・IHヒーターの取り扱い方を覚える。

ポイント

・生地はぬるま湯で練る。練りこんだら10分程お湯に浮かせて寝かせ、再び練り、切り分けてガス抜きをしっかりする。
・延ばす際は均等な厚さ、大きさになるようにする。
・あん（具材）を包む時は親指を動かさず、人差し指でひだを作るように生地を集めていく。
・モニターで師の動きを確認しながら仕込み、仕上げまで行う。

教育到達点

・生地がよく練られ、均一な厚さ、大きさに延ばせている。
・包み終えたときひだができ、上がきちんと閉じられている。
・周りに遅れることなく仕込から仕上げまでできている。

評価の目安と方法	・生地が均一な厚さ、大きさに延ばせているか。 ・形よく包むことが出来ているか。 ・1人で仕込から仕上げまでしっかりできているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
シェンヂェンパォズ **生煎包子** 焼き小型肉まんじゅう	NO.1	1 人分

材料・調味料	使用量	
A		
ドライイースト	1	小さじ
砂糖	1/4	小さじ
ぬるま湯	3.5	大さじ
B		
中力粉	65	g
ベーキングパウダー	1/4	小さじ
塩	1	つまみ
C		
肉末　豚挽き肉	50	g
冬菇　干し椎茸	1/2	枚
冬筍　タケノコ	20	g
大葱　長ねぎ	4	cm
生姜	3	g
青葱　万能葱	3	本
煎りゴマ	1/2	小さじ

材料・調味料	使用量	
調味料		
醤油	1/2	大さじ
塩	1	つまみ
砂糖	1.5	小さじ
老酒　紹興酒	1	小さじ
味精　旨味調味料	少々	
胡椒	少々	
胡麻油	1/2	小さじ
溶き卵	1/2	大さじ

中国 1人1台	教育内容	
	献立	
NO.2	姜葱海雙	
	葱油麺	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国理担当職員

目的

・イカの飾り包丁の入れ方。
・1人で仕込みから仕上げまでを行う。
・スープの取り方。
・取ったスープで麺を作る。

ポイント

・イカは「花」に飾り切りする。包丁を斜めにし、イカの2/3程の深さまで切れ目が入るようにする。
・葱生姜ソースは油を煙が出るまで熱し、葱生姜にかける。
・スープは濁らないように火加減を気にしながら取る。

教育到達点

・イカの飾り包丁の入れ方飾り切りがきれいに入れられている。
・葱生姜ソースを作る際油の温度を見極め作ることができる。
・スープが濁らずきれいに出来ている。

評価の目安と方法	・イカがボイルした際飾り包丁がきれいに見えているか。 ・1人で仕込から仕上げまでしっかりできているか。 ・澄んだスープが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ジャンツォンハイシャン **姜葱海雙** ホタテとイカの葱生姜風味冷製	NO.2	1人分

材料・調味料	使用量	
墨魚　紋甲いか	1/2	枚
扇貝　ホタテ	1	個
黄瓜　胡瓜	1/6	本
蕃茄　トマト	1/4	個
韮黄　黄ニラ	4	本
姜泥　おろし生姜	20	g
大葱　長ネギ	1/3	本

材料・調味料	使用量	
塩	1/2弱	小さじ
味精　旨味調味料	1	つまみ
老酒　紹興酒	1	小さじ
黒胡椒	適量	
落花生油　ピーナッツオイル	3	大さじ

献立名	番号	分量
ツォンユーミェン 葱油麺 叉焼入りねぎそば	NO.2	1人分

材料・調味料	使用量	
広東叉焼　チャーシュー	40	g
大葱　長ねぎ	1/2	本
芽葱	1/3	pc
腰果　カシューナッツ	5	粒
中華麺	1	玉
麺醤油		
水	70	g
昆布	8	g
塩	10	g
味精	1	g
蠣油　オイスターソース	2	g
醤油	90	g
大蒜泥　おろしにんにく	1	g
生姜	1	g
大葱　長ねぎ（青い部分）	3	g

材料・調味料	使用量	
A		
醤油	2	小さじ
味精	少々	
老酒	1	小さじ
豆板醤	1/3	小さじ
麻油　ごま油	1	大さじ
B		
麺醤油	30	cc
上湯	300	cc

献立名	番号	分量
上湯	NO.2	1人分

材料・調味料	使用量	
ガラボイル用熱湯	1.5	ℓ
鶏胴ガラ	1	羽分
鶏腿肉	40	g
猪肉（赤身）	40	g
金華火腿	5	g
干貝	1/2	個
蝦米	3	g
鶏脂	10	g
大葱　長ねぎ（青い部分）	少々	
包心菜　キャベツ	20	g
紅蘿葡　人参	10	g
洋葱　玉葱	20	g
熱湯	1250	cc

材料・調味料	使用量	

中国料理

製菓
1 人 1 台

教育内容	
献立	
NO.1	アシェットデセールジャポネ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

1人1台の実習室を使って各自で和素材を使って一つのアシェットデセールを作成する。
①抹茶シフォンケーキ
②ほうじ茶のパンナコッタ
③黒蜜のジュレ

ポイント

①抹茶シフォンケーキ…メレンゲの立て方で決まる。ホイッパーを使って手で立てるので、空気を切るようにホイッパーを使う。
②ほうじ茶のパンナコッタ…ほうじ茶の香りを充分、クリームの中に抽出させる。
③黒蜜のジュレ…凝固剤であるカラギーナンはあらかじめ砂糖と合わせておくと溶けやすい。

教育到達点

・抹茶シフォンケーキは型より生地が上がってふんわりと仕上がっている。
・ほうじ茶のパンナコッタはゼラチンが固まり型からきれいに抜くことができる。
・黒蜜のジュレはバットに流し、冷し固めてさいの目にカットし、これを皿の上に美しく盛り付けられる。

評価の目安と方法	・抹茶シフォンのメレンゲがしっかり立てられ、焼き上がりが型より上まで上がっている。 ・パンナコッタやジュレはその凝固剤の特性を知り、きちんと扱えている。 ・盛り付けが1つの皿にきれいにできている。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートの整理・包丁セットの管理

献立名	番号	分量
Assiette dessert japone アシェット デセール ジャポネ	NO.1	1人分

材料・調味料	使用量	
Green tea chiffon cake 抹茶シフォンケーキ		
thé vert　抹茶	7	g
sucre semoule　グラニュー糖	5	g
lait　牛乳	30	g
jaune d'œufs　卵黄	2	p
huile de salade　サラダ油	20	g
farine　薄力粉	20	g
blanc d'œufs　卵白	2	p
sucre semoule　グラニュー糖	30	g
crème de tartre　酒石酸	0.1	g
かのこ豆	10	g
Pannacotta au thé rôti ほうじ茶のパンナコッタ		
thé rôti　ほうじ茶	4	g
lait　牛乳	80	g
crème 35%　生クリーム	40	g
sucre semoule　グラニュー糖	12	g
gelatine　ゼラチン	3	g

材料・調味料	使用量	
Gelee de Mélasse noir 黒蜜のジュレ		
melasse noir　黒蜜	35	g
eau　水	90	g
carraghénane　カラギーナン	2.5	g
sucre semoule　グラニュー糖	1.5	g
sel　塩	0.2	g
Finition 仕上げ		
黄桃（缶詰）または柿	1/4	p
crème chantilly　クレームシャンティイ	20	g

製菓
1 人 1 台

教育内容	
献立	
NO.2	フルーツタルト レモングラスのゼリー

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・パートシュクレとクレームダマンドの製法を学ぶ。
・オーブンの扱い方と焼き時間について。
・ジュレの製法の際、凝固剤としてのゼラチンを理解する。
・フルーツのカットの仕方を学ぶ。
・フルーツタルトとしての仕上げを学ぶ。

ポイント

・パートシュクレはタルトリングに入れる際は、平均の厚さになるようにはめ込む。
・クレームダマンドはパートシュクレの8割の高さで入れる。
・レモングラスのゼリーはレモングラスの香りを抽出する際は2分間をめどに。
・ジュレを氷水で冷やしながらとろみが出るまで、ゆっくり混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

教育到達点

・パートシュクレをきちんと作成し、伸してタルトリングに入れる。
・クレームダマンドは全体が均一に混ざり、パートシュクレの中に入れ焼成できる。
・レモングラスのジュレはゼラチンの性質が理解でき、きちんと扱えることができる。
・フルーツタルトのフルーツの飾り付けが美しく仕上がっている。

評価の目安と方法	・パートシュクレとクレームダマンドはきちんと手順通り仕込める。 ・型に平均にはめ込める。 ・ジュレはゼラチンの用法を守り、時間内に固めることができる。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートの整理・包丁セットの管理

献立名	番号	分量
Tarte au fruits フルーツタルト	NO.2	1 人分

材料・調味料	使用量	
Pâte sucre　パートシュクレ		
beurre　バター	20	g
sel　塩	1	g
sucre glace　粉糖	10	g
œufs　全卵	10	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	5	g
farine　薄力粉	30	g
Crème d'amande　クレームダマンド		
beurre　バター	18	g
sucre glace　粉糖	15	g
sucre de vanille　バニラシュガー	4	g
œufs　全卵	15	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	18	g
grand marnier　グランマニエ	5	cc

材料・調味料	使用量	
Fruits　フルーツ		
fraise　イチゴ	5	粒
framboise　フランボワーズ	3	粒
myrtille　ブルーベリー	3	粒
orange　オレンジ	1/2	p
Finition　仕上げ		
crème chantilly　クレームシャンティイ	15	g
napage miroir ナパージュミロワール	10	g
ミント		

献立名	番号	分量
Gelèe de citronelle レモングラスのゼリー	NO.2	1 人分

材料・調味料	使用量	
eau　水	140	cc
citronelle sec　乾燥レモングラス	1.5	g
sucre semoule　グラニュー糖	20	g
jus de citron　レモンジュース	5	cc
feuille de gelatine　ゼラチン	5	g
orange　オレンジ	1/2	p

材料・調味料	使用量	
Finition　仕上げ		
citronelle　レモングラス	1	ケ

第3章

［一般実習］

履修コース
調理師科・高度調理経営科・高度調理製菓科

教育形態	教育内容
一般実習	西洋料理・日本料理・中国料理・製菓、製パン　各講義・実習

授業の方法			教育目標
講義・実習			調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。調理機器・器具の取り扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛付等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、各種料理の特性を調理を通して理解する。
時間数		担当者名	
44回	132時間	実習課担当職員	

教育手法

西洋料理	西洋 1	チキンブイヨン / ミネストローネ	西洋 10	バラエティー　オムレツ
	西洋 2	オニオングラタンスープ / シーザーサラダ	西洋 11	仔羊のロースト
	西洋 3	ジャガイモのコロッケ / ヴィネグレットソース	西洋 12	アメリカンクラブハウスサンドウィッチ / クラムチャウダー
	西洋 4	オムレツ / オムライス	西洋 13	バレンシア風シーフードパエリア / カスティアーノ風ガーリックスープ
	西洋 5	フォン・ド・ヴォ / ハンバーグステーキ ソースシャスルー	西洋 14	豚背肉のソテー シャルキュティエール風 / 人参のスープ
	西洋 6	ポークカレー / 冷製コーンスープ	西洋 15	ライスコロッケ / フリッタータ
	西洋 7	ブルスケッタ / 渡り蟹のスパゲッティーニトマトソース	西洋 16	若鶏のソテー ヴィネガー風味 / カリフラワーのスープ
	西洋 8	ハムのスフレ / サフラン入り魚のスープ	西洋 17	イカの煮込みセトー風 / カニのサラダトマト詰め
	西洋 9	ジャガイモのニョッキ / トリッパの煮込みローマ風	西洋 18	ビーフストロガノフ / オリビエサラダ
日本料理	日本 1	魚の卸し方 / 鯵の三枚おろし / 蒲焼	日本 10	秋の会席料理 / 八寸
	日本 2	天麩羅 / 赤出汁 / 白飯	日本 11	煮〆鴨ロース煮 / 赤飯 / 蓬餅
	日本 3	出汁の引き方 / 前菜 7 種 / 蟹真丈	日本 12	寄せ鍋 / 酪豆腐
	日本 4	鮎塩焼き / 真蛸と帆立の酢の物	日本 13	鰤粕汁/高野豆腐　鱧山椒煮
	日本 5	厚焼き玉子	日本 14	海老芋 大浦牛蒡鶏鋳込み/大浦牛蒡海老真丈鋳込み 水蛸
	日本 6	刺身五点盛り	日本 15	大根 海老 菜の花 貝柱餡/うすい豆ご飯
	日本 7	精進料理	日本 16	赤貝 九条葱 鳴門若芽 酢味噌/鰤しゃぶ
	日本 8	寿司 / 茶碗蒸し		
	日本 9	鯛かぶら / 海老芋錦秋餡掛け		
中国料理	中国 1	拌三絲	中国 10	薄焼き卵 / 什錦冷麺
	中国 2	炒合菜	中国 11	乾焼大蝦 / 杏仁豆腐
	中国 3	什錦炒飯 / 栗米湯	中国 12	鍋貼餃子 / 酸辣湯
	中国 4	焼売 / 春捲	中国 13	菜肉包子
	中国 5	棒棒鶏	中国 14	担々麺 / 椰汁西米
	中国 6	青椒肉絲 / 蛋花湯	中国 15	宮保鮎魚花 / 香菇湯
	中国 7	油淋鶏	中国 16	香醋肉塊 / 芙蓉蟹蛋
	中国 8	麻婆豆腐 / 炸芝麻球	中国 17	什錦烩炒麺
	中国 9	海鮮烩炒飯	中国 18	京醤牛肉　包餅
製菓・製パン	製菓 1	クリームブリュレ / ロゼットヴァニラ / クリーム絞り	製菓 10	カボチャプリン / スイートポテト
	製菓 2	パンナコッタ / クリーム絞り	製菓 11	リンゴのガレット / ヴァニラアイス
	製菓 3	ジュレドアグリューム / マンゴーソルベ	製菓 12	メロンパン / クランブルマロン
	製菓 4	ピスタチオのババロア / マジパン	製菓 13	ミックスベリータルト / パヴェ
	製菓 5	カルツォーネ / ブルーベリーマフィン	製菓 14	ビュッシュドノエル / ブラウニー
	製菓 6	ロールケーキ		
	製菓 7	シュークリーム / ケークオフィグ		
	製菓 8	モンブラン / マドレーヌ		
	製菓 9	ナッペ / パイピング		

※メニューは変更になる場合があります。

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.1	チキンブイヨン	
	ミネストローネ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・ブロード・ディ・ポッロ(だし汁)の種類と取り方とその使用方法。
・基本の野菜の下処理とその切り方。野菜の切り方、名前と種類、その保存方法。
・オリーブオイルの種類、製造方法、保存までを理解する。
・Minestrone(ミネストローネ)、Minestrina(ミネストリーナ)の区別をしっかりと理解する。

ポイント

・野菜の切り方、下処理（Paysanne）ペイザンヌ　色紙切りを正確に教える。
・Pancetta（パンチェッタ）は、良く炒め油を出しておくこと。
・Aglio（ニンニク）は、オリーブオイルで弱火で香りを引き出すように炒めること。
・固い野菜から順に炒めていき、その時にそれぞれ塩を軽くすることで野菜から水分がでる。これをしっかりと炒めることで野菜の甘味を引き出すことが大切である。

教育到達点

・野菜の取り扱い、下処理、正確な切り方などをマスターする。
・Suer（スュエ）汗をかくように炒めること。野菜の甘味を引き出すようにSuerすることを理解させる。
・ミネストリーナから、ミネストローネに仕上がることを理論的にも覚えてもらう。

評価の目安と方法	・スープ中に野菜の甘味を引き出せている。コクと味の深味が感じられる。 ・ミネストローネとして正確に仕上がっている。塩の割合など。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Brodo di Pollo Bouillon de Volaille チキンブイヨン	NO.1	仕上り 40 ℓ

材料・調味料	使用量	
carcasse de volaille　鶏ガラ	30	kg
oignon　オニオン	3	kg
carotte　人参	1.5	kg
céleri　セロリ	800	g
tomate　トマト	5	個
laurier　ローリエ	5	枚
thym　タイム	1/2	pc
eau　水	50	ℓ
ail　ニンニク	1	株
poivre en grain　粒黒胡椒	適量	
sel　塩	適量	

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Minestrone ミネストローネ	NO.1	5 人分

材料・調味料	使用量	
aglio　ニンニク	1	片
pancetta　パンチェッタ	50	g
carota　人参	1	本
cipolla　オニオン	1	個
rapa　蕪	1	個
porro　ポワロー	1/4	本
cavolo　キャベツ	1/6	個
patata　ジャガイモ	1	個
pomodoro　トマト	1	個
taccola　絹サヤ	5	枚
broccolo　ブロッコリー	1/2	個
cece　エジプト豆	50	g
fagioli rossi　赤インゲン豆	50	g
pasta　パスタ	30	g
conserva di pomodoro　トマトペースト	30	g

材料・調味料	使用量	
brodo　ブイヨン	1	ℓ
prezzemolo　イタリアンパセリ	1	枝
formaggio　粉チーズ	20	g
olio d’oliva　オリーブオイル	40	cc
olio extravergine d'oliva エキストラバージンオリーブオイル	30	cc
sale・pepe　塩・胡椒	適量	
Garlic toast　ガーリックトースト		
filatino　バケット	1 人	2 枚
aglio　ニンニク	1	片

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.2	オニオングラタンスープ	
	シーザーサラダ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・オニオンのスライスがきれいに同じ厚さで切れるようする。(復習)
・オニオンスライスを焦がさないように炒める。火の調節を考えてする。
・マヨネーズの作り方を理解する。

ポイント

・オニオンを切る時の姿勢、包丁の持ち方など確認して同じ厚さに切る。
・炒めるとき火が強いと焦げてしまうため火の調節をしながら炒める。
・マヨネーズを作る時はオイルを小量ずつ入れしっかりと乳化させる。

教育到達点

・同じ厚さにカットできる。
・オニオンを焦がさない。
・マヨネーズを分離させない。

評価の目安と方法	・オニオンを焦がさず炒めきれいなスープが出来ているか ・マヨネーズは分離させずにできているか。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Soupe à l'oignon gratiné オニオン　グラタンスープ	NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
Oignon　オニオン	5	個
Vin　blanc　白ワイン	100	cc
Bouillon　ブイヨン	1.2	ℓ
Baguette　バケット	5	枚
Gruyère râper　グリエルチーズ	50	g
Beurre　バター	30	g
Persil　パセリ	適量	
Sel・Poivre　塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Caesers Salade シーザーサラダ	NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
Laitue ロメインレタス	1/2	個
Avocat アボガド	1/2	個
Cresson クレソン	1	束
Lard fumé ベーコン	50	g
Champignon マッシュルーム	3	個
Croûton クルトン	適量	
Sel・Poivre 塩・胡椒	適量	
Sauce Mayonnaise ソース マヨネーズ（シーザーソース）		
Jaune d’oeuf　卵黄	2	個
Huile d’Olive　オリーブオイル	150	cc
Vinaigre de Xèrés　シェリービネガー	5	cc
Vinaigre de Vin Blanc　白ワインビネガー	5	cc
Jus de Citron　レモンジュ	5	cc
Câpre　ケッパー	5	g
Estragon　エストラゴン	1	枝
Cornichon　コルニッション	2	本
Anchois　アンチョビ	2	枚
Vinaigre de balsamique　バルサミコ	少々	
Miel　ハチミツ	少々	
Worcestershire sauce　ウスターソース	少々	
Tabasco　タバスコ	少々	
Ail　ニンニク	少々	
Parmesan　パルメザンチーズ	30	g
Sauce de Soja　醤油	少々	
Sel・Poivre noir　塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.3	ジャガイモのコロッケ	
	季節のサラダ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・シャトー剥きの基本的なジャガイモ、包丁の持ち方かを確認する。(復習)
・ジャガイモを潰すときにしっかりと水分を飛ばす。
・パン粉を付ける順番を覚える。
・サラダの掃除の仕方を覚える。
・ビネグレットソースの酢と油の割合を覚える。

ポイント

・ジャガイモは茹ですぎない
・粉、卵、パン粉の順にパン粉付けをしていく。
・１８０℃の油で揚げる。
・サラダはやさしく、一口大にちぎる。
・ビネグレットソースは少量ずつ合わせ乳化させる。

教育到達点

・しっかりとしたコロッケを作り適切な温度で揚げている
・ビネグレットソースの基本の割合を理解し調理できる。

評価の目安と方法	・シャトー剥きの基本が出来ている ・きれいな色にコロッケが揚がっている ・ドレッシングの割合を覚えている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Croquettes ジャガイモのコロッケ	NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
Pomme de terre じゃがいも	400	g
Oignon たまねぎ	1/2	個
Viande hachée 挽き肉	150	g
Muscade ナツメグ	適量	
Beurre バター	15	g
Sel　Poivre 塩　胡椒	適量	
Farine 小麦粉	適量	
Oeuf 卵	適量	
Mie de pain パン粉	適量	個
Chou キャベツ	1	個

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Salade Saison 季節のサラダ	NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
salade panachée ミックスサラダ	1/4	pc
chicorée　チコリ	1/4	pc
tréviso　トレヴィス	1/8	個
petite tomate ペティトマト	5	個

材料・調味料	使用量	
Sauce Vinaigrette ソース ヴィネグレット		
huile d' olive　オリーブオイル	90	cc
vinaigre de vin blanc 白ワインビネガー	10	cc
vinaigre de xérès シェリービネガー	10	cc
jus de citron　レモンジュース	10	cc
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.4	オムレツ	
	オムライス	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・卵料理の調理法と種類を理解する。
・卵料理の中でも基本となるオムレツの作り方を習得する。
・チキンライスを炒めるときのフライパンの扱い方を習得する。

ポイント

・卵黄と卵白を混ぜ合わす事。混ぜすぎるとこしが無くなり出来上がりに張りがなくなる。
・表面は焼き色をつけず中は半熟状に仕上げる事。
・強火で熱したフライパンにオイル、バターを入れ前後に動かしながら箸で全体をかき混ぜ半熟状になったら木の葉型にまとめる。
・ピラフは良く炒めパラパラに仕上げる。

教育到達点

・基本的なプレーンオムレツの習得。
・多くの経験が必要になってくる為、調理工程を理解し個人でも練習できるようにする。
・オムレツにも具が入るもの、オムライスのように柔らかく作るもの等あるので、それぞれ対応できる。

評価の目安と方法	・形よく、半熟具合も柔らかく、表面に焼き色が付かず焼けている。 ・オムライスのオムレツは柔らかくできている。 ・チキンライスがパラパラにできている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Omelette　Omelette Rice オムレツ　オムライス	NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
Omelette　オムレツ		
œuf　タマゴ	2	個
huile de salade　サラダ油	適量	
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
Omelette Rice　オムライス		
œuf　タマゴ	2	個
oignon　オニオン	1/2	個
cuisse de volaille 鶏モモ肉	1	枚
champignon マッシュルーム	1	pc
ketchup　ケチャップ	適量	
riz　ご飯	適量	
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
Sauce　ソース		
oignon　オニオン	1/2	個
champignon マッシュルーム	4	個
bœuf　牛肉	100	g
ketchup　ケチャップ	50	g
vin rouge　赤ワイン	30	cc
demi-glace　デミグラス	300	cc
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
卵料理		
・**Omelette**（オムレット） オムレツ		
・**Œufs Brouillés**（ウー　ブルーイエ） スクランブルエッグ		
・**Œuf Bouillir**（ウー　ブイイール） ボイルエッグ		
・**Œuf Pocher**（ウー　ポッシェ） ポーチドエッグ		
・**Œuf Sur la plat**（ウー　スシェール　ルプラ） フライエッグ		
・**Benedictne**（ベネディクト） ベネディクト		

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.5	フォン・ド・ヴォー	
	ハンバーグステーキ ソースシャスール	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・フォンドヴォーの作り方と利用法を覚える。
・挽肉について、合挽き肉と牛挽き肉を使った生地の違いを理解する。
・成型と脱気の仕方を習得する。
・リソレやフランベ、デグラッセ等調理用語を覚える。

ポイント

・ハンバーグの生地は粘りが出るまで練る。
・リソレは色よく焼き色を付けオーブンで火を入れる。
・シャスールソースは茸を香ばしく炒めお酒をしっかり煮詰める。

教育到達点

・付け合せのシャトー剥きの大きさ形がそろっている。
・脱気成形、リソレ等の調理作業を理解する。
・ハンバーグとソースの味のバランスを取る事が出来る。

評価の目安と方法	・ハンバーグが色形よく仕上がっている。 ・付け合せのシャトー剥きがそろっている。 ・料理の味のバランスがとれている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Fond de Veau フォンド ヴォー	NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
os de veau　仔牛の骨	25	kg
oignon　オニオン	1.5	kg
carotte　人参	1	kg
céleri　セロリ	800	g
ail　ニンニク	1	株
tomate　トマト	5	個
tomate concentré トマトペースト	50	g
thym　タイム	適量	
laurier　ローリエ	適量	
poivre en grain　粒黒胡椒	適量	
sel　塩	適量	
eau　水	45	ℓ

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Bifteck Hambourgeois Sauce Chasseur ハンバーグステーキ ソースシャスール	NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
viande hachèe　挽き肉	500	g
oignon　オニオン	1	個
mie de pain　パン粉	20	g
lait　ミルク	40	cc
ketchup　ケチャップ	40	g
noix de muscade ナツメグ	少々	
œuf　タマゴ	1	個
vin rouge　赤ワイン	50	cc
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
Garniture　付け合せ		
Pomme de terre Frite ポテトフライ		
pomme de terre ジャガイモ	2	個
huile　揚げ油	適量	
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
Carotte glacè キャロットグラッセ		
carotte　人参	1	本
beurre　バター	20	g
sucre　砂糖	5	g
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
Haricots Verts Sauté いんげんのバターソテー		
haricots verts インゲン	100	g
beurre　バター	20	g
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
Sauce Chasseur ソース シャスール		
fond de veau フォンド ヴォー	200	cc
champignon マッシュルーム	4	個
SHIMEJI　シメジ	1/2	pc
MAITAKE　マイタケ	1/2	pc
ENOKI　エノキ	1/2	pc
maïzena　コーンスターチ	少々	
madère　マデラ酒	50	cc
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.6	ポークカレー	
	冷製コーンスープ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・ルーについて理解する。
・みじん切りの習得。
・豚肉をマリネすることにより、旨味が増すことを理解する。
・冷製スープについて理解する。

ポイント

・野菜のみじん切りをじっくり炒めることにより甘みが増す。
・豚肉をリソレし旨味を閉じ込める事。
・冷製スープの玉葱、ポワローをしっかりと炒めることにより甘みとコクが出る。

教育到達点

・野菜のみじん切りを習得する。
・焦がさない様にみじん切りを炒め甘みを引き出す事が出来る。
・スープの野菜を色付けない様に炒め甘みを引き出す事が出来る。

評価の目安と方法	・玉葱、人参、セロリのみじん切りが切りそろえられている。 ・カレーが甘みを引き出すように仕上げられている。 ・冷製スープの濃度よく塩も整っている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Curry de Porc ポークカレー	NO.6	5 人分

材料・調味料	使用量	
oignon　オニオン	3	個
carotte　人参	1	本
céleri　セロリ	1	本
gingembre　生姜	20	g
ail　ニンニク	20	g
champignon　マッシュルーム	1	pc
laurier　ローリエ	1	枚
sauce de worcester　ウスターソース	30	cc
huile dólive　オリーブオイル	適量	
curry pauder　カレーパウダー	180	g
bouillon　ブイヨン	1	ℓ
amonde アーモンド	適量	
porc　豚肩ロース	400	g
riz　米	適量	
beurre　バター	20	g

材料・調味料	使用量	
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
Chutney チャツネ		
pomme　りんご	1	個
banane　バナナ	2	本
miel　ハチミツ	30	g
citron　レモン	1/6	個
eau　水	150	cc

献立名	番号	分量
Crème de Glace Maïs とうもろこしの冷製スープ	NO.6	5 人分

材料・調味料	使用量	
maïs　トウモロコシ	2	本
oignon　オニオン	1/4	個
poireau　ポワロー	1/8	本
bouillon　ブイヨン	300	cc
lait　ミルク	80	cc
crème　生クリーム	200	cc
ciboulette　シーブレット	適量	
croûton　クルトン	適量	
beurre　バター	30	g
sel・poivre　塩・胡椒	適量	
crème　生クリーム	50	cc

材料・調味料	使用量	

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.7	ブルスケッタ	
	渡り蟹のスパゲッティ―ニトマトソース	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・イタリア料理のコースの組み立てを覚える。(アンティパスト、プリモピアット、セコンドピアット)。
・トマトソースについて作り方等を理解する。
・パスタの茹で方を理解する。(アルデンテ、お湯の塩分濃度)
・渡り蟹のそうじの仕方。

ポイント

・ニンニクのみじん切りで強いニンニクの香りと味を使う時とほんのり香りをつけるやり方と生で使用するやり方の違い。
・パスタの茹でるお湯の塩加減とアルデンテの基準。
・ホールトマト缶だけを使用した時は、短時間煮る。
・渡り蟹のそうじしなければいけないガニの部分。

教育到達点

・イタリア料理のコースの名前で順番を覚える。
・玉葱、ニンニクのみじん切りができる。
・パスタのゆでるお湯の塩分濃度や硬さを理解する。

評価の目安と方法	・パスタはソースとパスタが合わさり、ソースの濃度も状態よく仕上がっている。 ・ニンニクを焦がさず味と香りを出している。 ・パスタがアルデンテで仕上がっている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Bruschetta ブルスケッタ	NO.7	5人分

材料・調味料	使用量	
filatino　バゲット	1人1	枚
pomodoro piccolo　ペティトマト	5	個
mozzarella　チェリーモッツァレラ	1人1	個
basilico　バジル	3	枚
olio extravergine d'oliva エキストラバージンオリーブオイル	30	cc
aglio　ニンニク	1/2	片

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Spaghettini con Granchio al Pomodoro ワタリ蟹のトマトクリームスパゲティーニ	NO.7	5人分

材料・調味料	使用量	
granchio　ワタリ蟹	3	杯
aglio　ニンニク	1	片
vino bianco　白ワイン	50	cc
noilly　ノイリー酒	50	cc
panna　生クリーム	100	cc
salsa di pomodoro トマトソース	300	cc
prezzemolo　イタリアンパセリ	1/6	pc
spaghettini　スパゲティーニ	300	g
peperoncino　赤トウガラシ	2	粒
sale・pepe　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
Salsa di Pomodoro トマトソース		
pomodoro　トマトホール缶	500	g
cipolla　玉葱	1	個
aglio　ニンニク	1	片
basilico　バジル	1/2	枝
olio d' oliva　オリーブオイル	適量	
sale　塩	適量	
pepe　胡椒	適量	

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.8	ハムのスフレ	
	サフラン入り魚のスープ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・スフレ(ふくらんだの意)卵白を泡立てて加えふわりと仕上げた料理。
・プロヴァンス。地方のスープ(サフラン入り)

ポイント

・時間との勝負、食べる時最高に膨らんだ状態に仕上げる事が重要。卵の茹で方(半熟)
・魚、貝のスープ。あまり時間をかけないで仕上げる。サフランは乾燥させてパリパリにし、もみ小さくすると色が黄色によく出て香りも良い。

教育到達点

・火入れ具合、卵白の泡立て方。具の合わせ方によって出来栄えが異なるので正確に。
・スープは濁らずきれいに出来たか。

評価の目安と方法	・ふんわりと焼けたか、上がり方は良かったか、焼き色はどうだったか、最中の卵は半熟に仕上がったか。 ・色香り共々コクはどうであったか。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Jambon Mollets ハムのスフレ	NO.8	5 人分

材料・調味料	使用量	
oeuf　タマゴ S	5	個
sauce bèchamel　ベシャメルソース	200	g
jaune d' œuf　卵黄	2	個
blamc d' œuf　卵白	2	個
jambon　ハム	30	g
purée de jambon　ハムピューレ	100	g
gruyère　グリエールチーズ	60	g
paprika　パプリカ	2	g
beurre　バター	5	g
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
Sauce Bechamel　ベシャメルソース		
beurre　バター	20	g
farine　薄力粉	20	g
lait　ミルク	200	cc
laurier　ローリエ	1/2	枚

献立名	番号	分量
Aïgo Sau d'iou サフラン入り魚のスープ	NO.8	5 人分

材料・調味料	使用量	
poisson　白身魚	200	g
palourde　アサリ	400	g
poireau　ポワロー	1/2	本
citron　レモン	少々	
orange　オレンジ	少々	
ail　ニンニク	1	片
safran　サフラン	0.3	g
tomate　トマト	1	個
huile d' olive　オリーブオイル	50	cc
bouillon　ブイヨン	750	cc
Jus d’coquillage　クラムジュース	250	cc
persil　パセリ	少々	
pomme de terre　ジャガイモ	1	個
sel・poivre　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.9	じゃがいものニョッキ	
	トリッパの煮込み	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・シャトー剥きがきれいに剥ける
・じゃがいもを茹ですぎない
・きれいにニョッキを仕上げる
・トリッパの下処理
・臭みの取り方

ポイント

・茹でた時の水分が残っていると丁度よい硬さに仕上がらないので気を付ける
・トリッパなど臭みが少しある時の下処理、料理の仕上げ方など気を付ける

教育到達点

・シャトー剥きがきれいに剥けている
・ニョッキの硬さが適切にできている

評価の目安と方法	・きれいなニョッキが出来る。 ・臭み無く料理が仕上がる

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Gnocchi di patata ジャガイモのニョッキ	NO.9	5 人分

材料・調味料	使用量	
Patata　ジャガイモ	400	g
Farina　強力粉	100	g
Uovo　全卵	1/2	個
Noce Moscata　ナツメグ	少々	
Sale　塩	少々	
Parmigiano　パルミジャーノ	50	g
Olio d’oliva　オリーブオイル	15	cc
Panna　生クリーム	100	cc
Gorgonzola　ゴルゴンゾーラ	80	g
Parmigiano　パルミジャーノ	30	g
Pepe　胡椒		

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Trippa alla romana ローマ風トリッパ	NO.9	5 人分

材料・調味料	使用量	
Trippa　トリッパ	400	g
Aglio　ニンニク	1/ 4	個
Cipolla　玉葱	1	個
Pomodoro　トマトホール缶	1	缶
Menta　ミント	1/4	pc
Sal・Pepe　塩・胡椒	1	個

材料・調味料	使用量	

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.10	バラエティー　オムレツ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・プレーンオムレツの作り方の復習
・具材入りオムレツの作り方

ポイント

・オムレツに具材が入るので難しくなる。
・チーズは、外側にはみ出るとフライパンにくっ付いてしまい返すのが難しくなる。

教育到達点

・オムレツに入れた具材がはみ出ない様にきれいにオムレツが出来るようになる。

評価の目安と方法	・オムレツに入れた具材がはみ出ない様にきれいにオムレツが出来るようになる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Variété　Omelette バラエティー　オムレツ	NO.10	5人分

材料・調味料	使用量	
Oeuf 卵	2×5	人数
Jambon ロースハム	3	枚
Fromage cheddar チェダーチーズ	3	枚

材料・調味料	使用量	

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.11	仔羊のロースト	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・Agneauのそうじの仕方。
・香草パン粉の作り方。
・Fond de Agneauの作り方。
・肉の焼き上がりを理解する。
・アロゼ（Arrose）の意味、用語を理解する。
・ラタトゥイユ（Ratatouille）とはどう言う料理かを知る。

ポイント

・普通のパン粉ではなく香草パン粉を使用する事によって羊の臭みを消す。
・アロゼする事によって肉の乾燥を防ぎ焼き色をつける。
・掃除した仔羊のスジを炒めソースに加える事で仔羊の香りをソースに足す。
・肉のソースの濃度をちょうど良くする。

教育到達点

・Agneauのそうじが出来る様になる事。
・香草パン粉を使用する意味と作り方を理解する。
・アロゼ（Arrose）の意味、用語を覚える。
・ラタトゥイユ（Ratatouille）の意味、作り方を理解する。

評価の目安と方法	・肉の焼き上がりがわかる ・ソースの濃度を調節できる

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Carrè d'Agneau Sauce Provence 仔羊のロースト　ソースプロバンス	NO.11	5人分

材料・調味料	使用量	
Carrè d´Agneau 仔羊	1.5	pc
Ail ニンニク	1	株
Lait 牛乳	100	cc
Créme 生クリーム	50	cc
Moitarde マスタード	適量	
Sel・Pepe 塩・胡椒		
Vert de Mie de pain 香草パン粉		
Mie de pain パン粉	300	g
Ail ニンニク	3	片
Estragon エストラゴン	1	pc
Persil パセリ	適量	
Thym タイム	1/2	pc
Sauce Provence ソースプロバンス		
Fond d´Agneau フォンドアニョー	200	cc
Tomate トマト	1/2	個
Ciboulet シーブレット	4	本
Maïzena コーンスターチ	少々	
Vin Blanc 白ワイン	50	cc
Beurre　バター	5	g
Sel・Poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
Ratatouille ラタトゥイユ		
Ail ニンニク	1	片
Oignon オニオン	1	個
Courgette ズッキーニ	1	本
Aubergine ナス	1	本
Paprika 赤・黄パプリカ	各1/2	個
Tomate トマト	1/2	個
Tomate concentré トマトペースト	10	g
Thym タイム	少々	
Huile d´Olive オリーブオイル	30	cc
Sel・Poivre 塩・胡椒		

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.12	アメリカンクラブサンドウィッチ	
	クラムチャウダー	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・パンの切り方を覚える
・オープンサンドの種類などを覚える
・ホワイトソースをきれいに仕上げる（復習）

ポイント

・パンを切る時はあまり力を入れないよう切る
・包丁が研げている
・ホワイトソースがきれいに出来ている

教育到達点

・包丁が研げている。
・サンドウィッチをきれいに盛り付ける。
・きれいなスープを作る

評価の目安と方法	・サンドウィッチをきれいに盛り付けている。 ・オープンサンドを理解している ・スープがきれいな色に仕上がっている

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Clubhouse sandwich クラブハウスサンドウィッチ	NO.12	5 人分

材料・調味料	使用量	
Pain 1cm カット	15	枚
Suprême de volaille 鶏胸肉	1	枚
Bacon ベーコン	5	枚
Tomate トマト	1.5	個
Laitue レタス	1/8	玉
Oeuf 卵	5	個
Mayonnaise マヨネーズ	20	g
ketchup ケチャップ	20	g
Moutarde de Meaux ポメリーマスタード	15	g
Beurre バター	30	g
Moutarde マスタード	5	g
Pomme de terre ジャガイモ	1	ケ

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Soupe aux Clams à la Crème クラムチャウダー	NO.12	5 人分

材料・調味料	使用量	
Clam アサリ	800	g
Oignon オニオン	1	個
Carotte 人参	1	本
Poireau ポワロー	1/2	本
Pomme de terre ジャガイモ	1	個
Ail ニンニク	1	片
Bacon ベーコン	100	g
Bouillon ブイヨン	800	cc
Crème 生クリーム	200	cc
Vin Blanc 白ワイン	100	cc
Thym タイム	5	本
Persil パセリ	少々	
Cracker クラッカー	5	枚
Sel・Poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
Sauce Provence ソースプロバンス		
Farine　小麦粉	30	g
Beurre　バター	40	g
Lait　ミルク	300	ｃｃ

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.13	バレンシア風シーフードパエリア	
	カスティアーノ風　ガーリックスープ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・洗米していない米を使う意味(復習)
・パエリアパンの使用法。
・ソーセージとチョリソーの違い。
・スープにバケットを入れる事による濃度の変化。

ポイント

・洗っていない米を使用する事で米にうま味を浸透させる。
・海鮮は火を通しすぎると固くなるので後から加える。
・火加減の調節。スープの仕上げは火を止めて行う。

教育到達点

・洗米していない米を使用する意味を理解する。
・アルデンテに仕上げられているか。
・スープは濃度良く、味はしっかりしているか。

評価の目安と方法	・班好みの米の固さに仕上げる事が出来る。 ・味を整えられる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Soupe Castellianna カスティアーノ風　ガーリックスープ	NO.13	5 人分

材料・調味料	使用量	
Ajo ニンニク	1/2	片
chorizo チョリソー	50	g
Caldo ブイヨン	1	ℓ
Pan tostado バケット	1/4	本
Pimentón パプリカ粉	6	g
Huevos 卵	2	個
Queso Parmesano パルミジャーノ	20	g
Perejil パセリ	少々	
Sal・Pimienta 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Paella　de　marico バレンシア風シーフードパエリア	NO.13	5 人分

材料・調味料	使用量	
Riz 米	300	g
Bouillon ブイヨン	200	cc
Huile dólive オリーブオイル	30	cc
Ail ニンニク	1	片
Champignom マッシュルーム	1	pc
Papurika パプリカ（赤・黄・緑）	各 1/4	個
Oignon オニオン	1/2	個
Poulet 鶏モモ	1	枚
Clam アサリ	300	g
Moule ムール貝	10	個
Crevette エビ	200	g
ST-jacques ホタテ	5	個
Safran サフラン	適量	
Calmar　イカ	1/4	杯
Tomate　トマト	1	個

材料・調味料	使用量	
Olive　オリーブ	10	粒
Citron　レモン	1/2	個
Persil　パセリ	適量	
Vin Blanc　白ワイン	100	cc
Sel・Poivre　塩・胡椒		

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.14	豚背肉のソテー　シャルキュティエール風	
	人参のスープ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・豚肉の筋の切り方を覚える。
・肉の火の入れ方
・ソースの濃度を覚える。
・スープの人参はしっかりと炒め甘みを出す。
・スープの濃度を覚える

ポイント

・筋切りをきちんとしないと肉が反ってしまう。
・肉に火を入れすぎると固くなるので気を付ける。
・人参を弱火で炒めしっかり人参の甘み旨味を引き出す。

教育到達点

・筋の場所切り方を覚える。
・きれいに焼き色を付け仕上げる。
・スープは濃度良く、味はしっかりしているか。

評価の目安と方法	・綺麗な焼き色で柔らかく肉が仕上がっている。 ・ソースが必要以上に流れていない。 ・スープの濃度が良く人参の甘み旨味が出ている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Côtes de porc sauté charcutière 豚背肉のソテー シャルキュティエール風	NO.14	5 人分

材料・調味料	使用量	
Longe de porc 豚ロース肉（120g）	5	枚
Oignon タマネギ	1/2	個
Cornichon コルニッション	4	本
Cognac コニャック	50	cc
Vin blanc 白ワイン	80	cc
Fond de veau フォン・ド・ヴォー	200	cc
Moutarde en grains 粒マスタード	大さじ	1
Beurre バター	30	g
Sel・Poivre 塩・胡椒	適量	
Huile 油	適量	
Gratin de pommes à la Dauphinoise ジャガイモのグラタン		
Pommes de terre ジャガイモ	2	個
Oignon オニオン	1	個
Bacon ベーコン	30	g

材料・調味料	使用量	
Beurre バター	20	g
Lait ミルク	250	cc
Crème 生クリーム	100	cc
Muscade ナツメグ	適量	
Gruyère グリエールチーズ	30	g
Parmesan パルメザンチーズ	30	g
Sel・Poivre 塩・胡椒		
Sauce Béchamel ソース ベシャメル		
Farine 強力粉	20	g
Beurre バター	20	g
Lait ミルク	300	cc

献立名	番号	分量
Potage purée Crécy 人参のポタージュ	NO.14	5 人分

材料・調味料	使用量	
Carotte 人参	320	g
Beurre バター	60	g
Lait 牛乳	50	cc
Eau 水	400	cc
Sel 塩	適量	
Persil パセリ	適量	

材料・調味料	使用量	

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.15	ライスコロッケ　シチリア風	
	フリッタータ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・しっかりとリゾットを仕上げる（復習）
・パン粉付け順番（復習）
・180℃の油で揚げる。
・卵が焦げていないか

ポイント

・リゾットはアルデンテに仕上げる。
・パン粉付けをしっかりとして180℃の油で揚げる
・フリッタータは野菜をしっかりと炒めその中に卵を入れる。

教育到達点

・綺麗なライスコロッケに仕上げる。
・フリッタータは必要以上に色を付けない

評価の目安と方法	・綺麗なライスコロッケに仕上がっているか ・フリッタータは必要以上に色を付けないか ・リゾットはアルデンテに仕上げられているか

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Arancini di Riso ライスコロッケ シチリア風	NO.15	5 人分

材料・調味料	使用量	
Riso 米	100	g
Cipolla オニオン	1/4	個
Brodo ブイヨン	300	cc
Burro バター	15	g
Vino Bianco 白ワイン	50	cc
Panna 生クリーム	50	cc
Olio d’oliva オリーブオイル	20	cc
Mozzarella チェリーモッツァレラ	1 人 1	個
Salsa Bolognese ボロネーズソース	30	g
Salsa Pomodoro トマトソース	適量	
Parmesan　パルメザンチーズ	30	g
Sale・Pepe 塩・胡椒		
Farina・Uovo・Pangrattato 粉・タマゴ・パン粉		

材料・調味料	使用量	
Salsa Pomodoro　トマトソース		
Pomodoro　トマト	2	個
Cipolla　オニオン	1/2	個
Aglio　ニンニク	1	片
Spremuta di pomodoro　トマトジュース	50	cc
Sala・Pepe　塩・胡椒		

献立名	番号	分量
Frittata di zucchine フリッタータ	NO.15	5 人分

材料・調味料	使用量	
uovo　卵	4	個
Cipolla　オニオン	1/2	個
Zucchine　ズッキーニ	1/4	本
Basilico　バジル	2	枚
Parmigiano　パルミジャーノ	10	g
Olio d’oliva　オリーブオイル	適量	
Sala・Pepe　塩・胡椒		
Salsa Pomodoro　トマトソース		
Pomodoro　トマト	2	個
Cipolla　オニオン	1/2	個
Aglio　ニンニク	1	片
Spremuta di pomodoro トマトジュース	50	cc
Sala・Pepe　塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.16	若鶏のソテー　ヴィネガー風味	
	カリフラワーのスープ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・しっかりとヴィネガーを煮詰め甘みを引き出す。
・鶏肉に火を入れすぎないようにする。
・ソースの濃度に気を付ける
・スープは焦がさないように炒める
・スープの濃度を覚える

ポイント

・ヴィネガーをしっかりと煮詰め甘みを引き出す。
・ソースをしっかりと煮詰める。
・スープは野菜の旨味甘みを引き出す

教育到達点

・鶏肉がしっとりと仕上がりソースの濃度がきちんと出来ている
・スープは濃度、色が良く、味はしっかりしているか。

評価の目安と方法	・きちんとヴィネガーの甘みが出ているか。 ・ソースが必要以上に流れていない。 ・スープの濃度が良く野菜の旨味が出ている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Poulet au Vinaigre de Vin 若鶏のソテー　ヴィネガー風味	NO.16	5 人分

材料・調味料	使用量	
Volaille 鶏肉	4	本
Tomate トマト	2	個
Ail ニンニク	1/2	株
Estragon エストラゴン	1	枝
vinaigre de vin blanc 白ワインビネガー	120	cc
Jus　de　Tomate トマトジュース	100	cc
Bouillon ブイヨン	50	cc
Crème 生クリーム	100	cc
Beurre バター	10	g
Sel・Poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
Garniture		
Riz au beurre バターライス	適量	

献立名	番号	分量
Soupe de Chou-fleur カリフラワーのスープ	NO.16	5 人分

材料・調味料	使用量	
Chou-fleur カリフラワー	1/2	個
Pomme de terre メークイーン	1/2	個
Poireau ポワロー	1/4	本
Lard fumé ベーコン	50	g
Ail ニンニク	1	片
Beurre バター	30	g
Persil パセリ	1	枝
Bouillon ブイヨン	1	ℓ
Sel・Poivre 塩・胡椒		

西洋料理

西洋 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.18	ビーフストロガノフ	
	オリビエサラダ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・ロシアの代表的な煮込み料理を覚える。
・バターライスの炊き方を覚える
・野菜を切りそろえる
・野菜の火入れ
・味のバランスを取る

ポイント

・牛肉は筋を断ち切るように切る。
・小麦粉をまぶすときは焼く直前にして余分な水分を出さない。
・野菜を同じ大きさに切りそろえる。
・各野菜の最適な食感になる様に火入れをする。
・野菜にマヨネーズを入れ味のバランスを取る。

教育到達点

・綺麗な焼き色で柔らかく肉が仕上がっている。
・ソースが必要以上に流れていない。
・野菜がすべて同じ大きさに切り揃えられている
・各野菜の最適な食感になる様に火を入れる事ができる
・野菜とマヨネーズで偏りがなく味のバランスが取れる。

評価の目安と方法	・肉が柔らかく仕上がっているか ・ソースの濃度、バターライスがしっかり出来ているか ・野菜がすべて同じ大きさに切り揃えられている ・各野菜の最適な食感になる様に火を入れる事ができる ・野菜とマヨネーズで偏りがなく味のバランスが取れる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Boeuf Stroganoff ビーフストロガノフ	NO.18	5 人分

材料・調味料	使用量	
Boeuf 牛肉	300	g
Champignon マッシュルーム	100	g
Oignon 玉葱	1	個
Beurre バター	20	g
Vin blanc 白ワイン	100	cc
Cognac コニャック	20	cc
Paprika パプリカ	5	g
Huile de salade サラダ油	20	cc
Jus de tomate トマトジュース	400	cc
Crème 生クリーム	100	cc
Persil パセリ	適量	
Sel・Poivre 塩・胡椒		
Crème aigre サワークリーム	50	g
Farine 小麦粉	少々	

材料・調味料	使用量	
Riz au beurre バターライス		
Beurre バター	30	g
Oignon 玉葱	1/ 4	個
Riz 米	320	g
Bouillon ブイヨン	400	cc
Cayenne カイエンヌ	少々	
Laurier ローリエ	1	枚
Sel・Poivre 塩・胡椒	少々	

献立名	番号	分量
Orivier salad オリビエサラダ	NO.18	5 人分

材料・調味料	使用量	
Pomme de terre ジャガイモ	1	個
Carotte ニンジン	1	本
Oignon タマネギ	1/2	個
Suprême de volaille 鶏むね肉	1	枚
Petit pois グリーンピース	50	g
Cornichon ピクルス	2	本
mayonnaise マヨネーズ	100	g
Oeuf 卵	1	個
Aneth ディル	2	枝

材料・調味料	使用量	

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.1	鰹のお出汁の引き方	
	お椀　海老しんじょう、隠元、若芽、木の芽	
	小鉢　ほうれん草のお浸し	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・色々な出汁の種類を学び出汁を引く温度やタイミングを覚える。
・当り鉢と当り棒の使い方、動かし方を覚える。

ポイント

・出汁を引く時は温度を上げ過ぎず一旦差し水を行い沸騰を抑える。
・沸騰前に昆布を引き揚げ雑味を出さないようにする。
・滑らかに当り棒を回す。当り棒は握り込まない。
・火加減の確認をする。

教育到達点

・湯温をあげ過ぎずに静かに削りを入れ透き通った出汁を引く。
・最終的に塩加減を自分の舌で調節する。
・道具を使う時の力加減、タイミングの見極めができる。
・切り出しの大切さを身につける。

評価の目安と方法	・澄んだ出汁を引く。 ・当りの調節ができる。 ・素材の固さ、柔らかさの判断ができる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名	番号	分量
鰹のお出汁の引き方 **・お椀　海老しんじょう、隠元、若芽、木の芽** **・小鉢　ほうれん草のお浸し**	NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
お椀		
海老（殻付き）	5	本
生身	125	g
卵白	12	g
片栗粉	小1	杯
生姜絞り汁	3	g
隠元	3	本
若芽	4	g
木の芽	5	枚
鰹出汁		
鰹削り節	50	g
利尻昆布	20	g
お浸し		
法蓮草	2/3	束
新玉葱	100	g
薄揚げ	1/2	枚
牛肉スライス	70	g
糸がき	適量	

材料・調味料	使用量	
調味料		
〈鰹出汁〉		
鰹削り節	50	g
利尻昆布	20	g
水	2	ℓ
〈海老〉		
酒	大2	杯
片栗粉	大1	杯
〈吸い地〉		
鰹出汁	和レードル	6 杯
赤穂の塩	4	g
薄口醤油	小1	杯
〈浸し地〉		
鰹出汁	400	cc
薄口醤油	30	cc
味醂	30	cc
塩	ひとつまみ	

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.2	**ご飯の炊き方** **〈味噌汁〉豚汁 〈揚げ物〉とんかつ**

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・お米の研ぎ方を覚える。
・文化窯を使用してのご飯の炊き方を覚える。
・押し切りを習得する。
・食材を適宜に切り出せるようになる。
・お味噌汁の作り方を覚える。
・揚げ物の温度管理を覚える

ポイント

・正しいお米の研ぎ方。
・ご飯を炊く時の火加減の調整。
・食べやすい大きさに食材を切り出す。
・包丁の動かし方を確認し、細かいキャベツの千切りを作る。
・とんかつの揚げ油の温度管理。

教育到達点

・ご飯の炊き方を覚える。
・押し切りの習得。
・食材を適宜な大きさに切りだすことを意識する。
・丁寧な作業と盛り付け。

評価の目安と方法	・焦げめがなく、丁度良いご飯の炊きあがりかを確認します。 ・押し切りが正しくできているかを評価します。 ・食材が食べやすい大きさに切り出せているかを確認します。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
ご飯の炊き方 味噌汁〈豚汁〉　揚物〈とんかつ〉	NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
米	3	合
味噌汁		
豚ばら肉	250	g
大根	200	g
人参	80	g
牛蒡	80	g
蒟蒻	80	g
長葱	15	cm
とんかつ		
豚ロース（100g）	5	枚
キャベツ	1/4	個
レモン	1/2	個
卵（M）	2	個
パン粉	100	g

材料・調味料	使用量	
味噌汁　調味料		
出汁	1.5	ℓ
信州味噌	100	g
酒	大1	杯
濃口醤油	少々	
とんかつ　調味料		
塩	少々	
白胡椒	2	g
中濃ソース	150	cc
小麦粉	大2	杯
辛子	10	g

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.3	前菜 五種盛り	
	小鉢 胡麻豆腐	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・材料の切り揃え、アク止めの方法を確認する。
・葛の練り方、成形を覚える。

ポイント

・火加減の確認をする。
・練り込みは焦がさず練り腰をしっかり出す。

教育到達点

・切り出しの大切さを身につける。
・舌触りが滑らかな胡麻豆腐に仕上げる。

評価の目安と方法	・素材の固さ、柔らかさの判断ができる。 ・出来上がり（火の入り具合）の判断ができる。 ・練り込みのタイミングが適切。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名	番号	分量
前菜 五種盛り ・蟹とアスパラの和え物・夏鴨ロース ・紫陽花寿司・丸十レモン煮・天豆	NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
蟹とアスパラの和え物		
蟹ほぐし身	50	g
アスパラ	3	本
うずらの卵	5	個
紫芽	適量	
黒胡椒	適量	
夏鴨ロース		
鴨	1	枚
和辛子	適量	
紫陽花寿司		
紋甲烏賊	5	枚
大葉	1	枚
寿司飯	75	g
梅肉	適量	
飛び子	小1	杯
花穂	2	本
丸十レモン煮		
丸十	5	枚
レモン	1	枚
水	300	ｃｃ
砂糖	90	g
天豆		
天豆	10	個

材料・調味料	使用量	
ジュレ		
出汁	100	ｃｃ
薄口	10	ｃｃ
味醂	10	ｃｃ
ゼラチン	3	g
鴨ロース合わせ地		
酒	100	cc
味醂	50	cc
濃口	50	cc
青葱	5	g
生姜	5	g

献立名	番号	分量
小鉢 胡麻豆腐	NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
昆布出汁	570	cc
当り胡麻（白）	67	g
葛粉	63	g
小菊	1	コ
山葵	少々	
煮酒	30	cc

材料・調味料	使用量	
御手洗餡		
出汁	160	cc
淡口醤油	20	cc
味醂	20	cc
水溶き葛粉	8	g

日本 一般実習	教育内容		
	献立		
NO.4	焼物 鮎塩焼き	蒸し物　玉子豆腐	
	酢物 水蛸の酢味噌掛け		

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・魚の串打ちの種類、方法を覚える。
・材料の下処理の重要性を覚える。
・味噌の練り込み方、火加減と練り方。
・下味の重要性。
・卵豆腐の割合。
・流し缶の扱い方。

ポイント

・背骨を金串で巻くように打つ。
・化粧塩のつけ方。
・表面が程良い焼き加減になるように火を使いこなす。
・味噌を焦がさず滑らかに仕上げる。
・卵の凝固温度。

教育到達点

・焼台の火の強弱を見極め焼位置を決める。
・野菜類の漬け込み、引き上げをタイミング良く行う。
・卵豆腐にすが入らずにできている。

評価の目安と方法	・あくまでもでき上がり（焼色、鰭の状態、うねり具合）良く盛り付ける。 ・味噌の硬さや当りを適確に仕上げる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名	番号	分量
焼物 鮎の塩焼き 蓼酢	NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
鮎	5	本
蓼葉	1/2	束
棒生姜	5	本
おもゆ	20	g

材料・調味料	使用量	
蓼酢（2クラス分）		
蓼	50	g
塩	適量	
酢	30	cc
水	360	cc
おもゆ	180	g
※大さじ2杯配り		
甘酢		
水	200	cc
酢	100	cc
砂糖	100	g
塩	適量	

日本料理

献立名	番号	分量
酢物 水蛸、若布、胡瓜、茗荷、酢味噌	NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
水蛸	120	g
胡瓜	1	本
若布	25	g
茗荷	1と1/2	本
昆布	5	cm
西京味噌	50	g
卵黄	10	g

材料・調味料	使用量	
三杯酢		
出汁	100	cc
淡口醤油	25	cc
酢	25	cc
砂糖	1/2	小さじ
玉味噌		
西京味噌	50	g
卵黄	10	g
酒	1	小さじ
味醂	1	小さじ
砂糖	1	小さじ
塩	少々	
酢味噌		
玉味噌		
酢	1	大さじ
蛸茹で地		
水	600	cc
茶葉	5	g
塩	1	小さじ

献立名	番号	分量
蒸し物 玉子豆腐、じゅんさい、青柚子	NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
蒸し物		
卵(Lサイズ)	5	個
じゅんさい	50	g
青柚子	適量	
玉子豆腐		
卵(Lサイズ)	5	個
出汁	300	cc
淡口醤油	小1	杯
味醂	小1	杯
塩	小1/2	杯

材料・調味料	使用量	
美味出汁		
出汁	150	cc
淡口醤油	15	cc
味醂	15	cc

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.5	揚物 天麩羅 白飯 赤出汁	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・出来上がりを考え天種の下処理をしっかり行う。
・衣のかき方。
・油の温度の見方。
・米の炊き方。

ポイント

・海老の出来上がりが真すぐになるようにしっかり熨す。
・天粉は低い温度で仕上げる。
・油の温度は目、耳で確認する。
・炊飯は初めはやや強めの火加減、その後は弱火でしっかり蒸らす。

教育到達点

・海老は特に真っ直ぐに揚げ、花衣をつけカラッと揚げる。
・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。

評価の目安と方法	・下処理から調理、盛り付けをしっかり行う。 ・器の置く位置、バランスを考える。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
揚物 天麩羅 海老、茄子、南瓜、獅子唐	NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
有頭海老	5	本
B.T（21-25）	5	本
鱚	5	本
茄子	1	本
南瓜	1/8	個
大根	10	cm
生姜	20	g
レモン	1/2	個

材料・調味料	使用量	
天露		
出汁	200	cc
濃口醤油	50	cc
味醂	50	cc
衣		
薄力粉	240	g
水	350	cc
卵 Mサイズ	1	個

献立名	番号	分量
食事 白飯	NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
米	3	cup
水	3	cup

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
赤出汁 木綿豆腐、なめこ、三つ葉	NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
なめこ	2	大さじ
木綿豆腐	1/4	丁
糸三つ葉	3	本
桜味噌	50	g
信州味噌	5	g
出汁	800	cc
粉山椒	適量	

材料・調味料	使用量	
けずり	5	g
赤出汁		
出汁	800	cc
桜味噌	50	g
信州味噌	5	g
濃口醤油	少々	

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.6	厚焼き玉子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・鍋の温度を見極める。
・一回に入れる卵の量を知る。
・確実に玉子を返す。
・形よく焦がさずに仕上げる。

ポイント

・鍋の温度を確認しながら卵を流し入れる。
・鍋を思い切りよく返す。
・火加減は中火位。
・鍋の角や側面を利用して形を整えながら焼く。
・焦がさずに形よく。

教育到達点

・火の加減を自分に合った状態に調節する。
・流し入れるタイミング、流しこんだ後の動き。
・お客様に提供できる仕上がりとみ盛り付け。

評価の目安と方法	・卵が最後の一回まで均一な量を維持する。 ・焦げ目をつけずに形よく仕上げられる。 ・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

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
厚焼き玉子 染おろし	NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
卵L玉（3回分）	60	個
大根	1/3	本

材料・調味料	使用量	
（玉出汁）1回分		
出汁	100	g
砂糖	18	g
酒	10	g
塩	2	g
淡口醤油	3	g
卵L玉4個に対し、100cc		

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.7	＜煮物＞筑前煮 ＜和え物＞紅葉和え ＜食事＞赤飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・食材を適宜に切り揃える。
・煮物の調味料の入れ方を学ぶ。
・炒め煮の方法を覚える
・和え物の作り方を理解する。
・もち米の蒸し方を学ぶ。

ポイント

・食材の性質を考え切り揃える
・砂糖、醤油、味醂を入れる順番
・和え物の盛り付け方。
・ササゲの色を着色させる。

教育到達点

・食材を煮崩れなく、綺麗に煮上げられるている。
・和え物をバランスよく盛り付けられる。
・もち米の柔らかさと、色合いが均一に仕上げられている。

評価の目安と方法	・煮汁の量と味の染み込み方、盛り付けの色合い。 ・器との調和と、天盛りまで繊細に盛り付けられる。 ・赤飯の硬さと統一された仕上がり方

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
＜煮物＞筑前煮 ＜和え物＞紅葉和え ＜食事＞赤飯	NO.7	5人分

材料・調味料	使用量	
《筑前煮》３人分×2		
鶏もも肉	225	g
戻した干ししいたけ（小）	1.5	枚
ごぼう	120	g
れんこん	120	g
にんじん	75	g
たけのこ（水煮）	75	g
こんにゃく	1/2と1/4	枚
油	大匙2	杯
さやえんどう	6	枚
筑前煮　煮汁		
だし汁	600	cc
干ししいたけの戻し汁	150	cc
濃口醤油	45	cc
薄口醤油	22.5	cc
酒	75	cc
砂糖	45	g
みりん	適量	

材料・調味料	使用量	
胡麻だれ　調味料		
餅米	3	cup
ささげ	40	g
胡麻塩	小匙1	杯
※水　650cc　・　ささげ　40gで煮る		
仕上がり煮汁400ccにもち米3cupをつける		
《紅葉和え》		
長芋(4cm)	2	本
鱈子	30	g
紋甲烏賊	1/4	枚
白板昆布(20cm)	1	枚
オクラ	1	本
山葵	小匙1	杯
ミョウバン	小匙1/2	杯

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.8	<焼物＞　秋鮭の馬鈴薯焼き　エリンギ焼き浸し <お椀＞　かき玉椀　三つ葉 ＜飾り巻きずし＞　四海巻き　ガリ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・波串の打ち方を覚える。
・卵の素の作り方を理解する。
・卵が固まる温度を確認してお椀を仕上げる。
・巻きすの使い方を覚える。
・巻きずしの作り方を習得する。

ポイント

・卵黄にサラダ油を少しずつ入れ乳化させる方法。
・お出汁に濃度をつけて卵をまとめやすくする。
・巻き方と巻き〆方。

教育到達点

・卵黄と油が分離せずに乳化できる。
・波串を打った鮭が崩れずに焼ける。
・巻きすの使い方を理解し四海巻きを仕上げられる。

評価の目安と方法	・焼き色と食材のコントラスとが仕上がりの目安です。 ・玉子の触感と舌ざわり、それとお出汁の透明感で評価します。。 ・四海巻きの形と、切り口の鮮やかさを見ていきます。。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
〈焼物〉秋鮭の馬鈴薯焼き　エリンギ焼き浸し 〈飾り巻き寿司〉四海巻き　ガリ 〈お椀〉かき玉椀　三つ葉	NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
〈焼物〉		
秋鮭（1人40g）	5	枚
馬鈴薯（200ｇ）	1	個
玉葱	40	g
人参	20	g
絹さや	3	枚
卵	1	個
えりんぎ	1	パック
〈飾り巻きずし〉		
米	5	合
ゆかり	10	g
海苔	15	枚
〈かき玉椀〉		
卵	3	個
三つ葉	4	本
〈調味料〉		
（卵の素）		
卵黄	1	個
サラダ油	50	g
（卵の素調味料）		
酢	小１	杯
塩	小1/2.	杯

材料・調味料	使用量	
（焼き浸し地）		
出汁	大２	杯
濃口醤油	大１	杯
砂糖	小1/2	杯
胡麻油	小1/3	杯
一味唐辛子	少々	
（寿司酢）　６合に対して		
酢	90	g
砂糖	45	g
塩	22.5	g
（寿司飯の計量）１人分		
シャリ　白	200	g
ゆかり　紫	100	g
シャリ　白	50	g
（かき玉椀）		
出汁	1500	cc
淡口醤油	小１	杯
塩	小１と1/4	杯
片栗粉	大１	杯

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.9	<焼物＞秋刀魚の柚庵焼 <和え物＞柿の白和え ＜食事＞豚肉とさつま芋の炊き込みご飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・細長い魚（秋刀魚）のおろし方を覚える。
・白和えの作り方を学ぶ。
・素材の加熱時間を考え炊き込みご飯を仕上げる。

ポイント

・柳刃包丁を使い、大名おろしでさばく。
・豆腐の水分量を減らし、裏ごしをして滑らかになるように仕上げる。
・さつま芋の甘味を活かした調味料の使い方。

教育到達点

・柚庵の語源を覚え、調味料の割合、味わいを確認する。
・素材の下準備を丁寧に行う。
・季節感のある食材の扱い方。

評価の目安と方法	・秋刀魚の焼き色と、前盛のバランスが評価基準です。 ・素材の切り出し方。 ・お米の焚き上がり具合

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
<焼物＞秋刀魚の柚庵焼 <和え物＞柿の白和え ＜食事＞豚肉とさつま芋の炊き込みご飯	NO.9	5人分

材料・調味料	使用量	
〈秋刀魚の柚庵焼〉		
秋刀魚	1人1	本
大根	5	ｃｍ
大葉	5	枚
梅肉	適量	
白胡麻	小1	杯
〈白和え〉		
柿	1	個
法蓮草	1/2	束
榎木	1/2	束
絹ごし豆腐	1/2	丁
〈豚肉とさつま芋の炊き込みご飯〉		
米	3	合
豚バラスライス	150	g
さつま芋	120	g
万能葱	3	本
黒胡椒	少々	

材料・調味料	使用量	
〈漬け地〉		
濃口醤油	50	cc
味醂	50	cc
酒	50	cc
柚子	1	枚
〈白和え　衣下味〉		
当たり胡麻	15	g
砂糖	大	2
塩	小	1/3
淡口醤油	小	1/2
〈白和え　八方出汁〉		
出汁	160	ｃｃ
淡口醤油	20	cc
味醂	20	cc
〈ご飯炊き地〉		
水	450	cc
淡口醤油	45	cc
酒	45	cc

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.10	<いりこ出汁の取り方＞・稲庭うどん ＜揚物＞・かきあげ・里芋の唐揚げ ＜香の物＞・甘藍の浅漬け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・いりこ（煮干し）の出汁の作り方を理解する。
・日本の麺の文化を学ぶ。
・油の温度管理を理解する。
・ＳＤＧｓを考える。

ポイント

・いりこの香り、旨味を活かした味付け。
・素材の特色を理解し油に入れていく。
・甘藍の量と塩分量を意識する。

教育到達点

・いりこの旨味を確かめる。
・稲庭うどんの品質を知り、応用を考えられる。
・かき揚げの作り方を理解する。
・塩の浸透圧と、旨味の調和を知る。

評価の目安と方法	・透き通った出汁と調味料のバランス。 ・揚げ方と揚げ上がりの色合い。 ・甘藍の切り方と仕上がり方。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
稲庭うどん　かき揚げ 里芋唐揚げ　甘藍浅漬	NO.10	5人分

材料・調味料	使用量	
〈稲庭うどん〉		
稲庭うどん	1人70	g
万能葱	3	本
生姜	30	g
かぼす	1	個
〈かき揚げ〉		
海老	5	本
玉葱	1/2	個
人参	50	g
椎茸	2	枚
三つ葉	10	g
〈里芋の唐揚げ〉		
里芋	1人1	個
〈甘藍浅漬〉		
甘藍	400	g
昆布	50	g
いりこ		
塩	6	g

材料・調味料	使用量	
〈昆布出汁〉		
水	2.5	ℓ
昆布	50	g
〈いりこ出汁〉		
昆布出汁	2	ℓ
いりこ	50	g
鰹節	30	g
〈仕上がり〉		
昆布出汁	1.3	ℓ
薄口醤油	13	cc
味醂	40	cc
塩	小1・1/2	杯
〈里芋含め出汁〉		
出汁	300	cc
薄口醤油	15	cc
味醂	15	cc

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.11	鯛蕪蒸し 桜海老御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・小鯛を三枚に卸す
・蒸し器の扱い方
・各食材の下処理の仕方
・ご飯の炊き方の復習
・季節の食材の味を味わう

ポイント

・三枚卸しを衛生的に、丁寧に行う
・食材それぞれに合った下処理と適宜な切り出しを行う
・蒸し器と文化窯の火加減
・銀餡の葛の引き方

教育到達点

・衛生的な小鯛の3枚卸し
・食材の下処理を覚える
・ご飯を炊くことができる

評価の目安と方法	・衛生的に三枚卸しができているか評価します ・蕪蒸しの蒸し上がりと丁度良く銀餡に葛が引けているかを目安とします。 ・ご飯の炊きあがりを評価します

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
鯛蕪蒸し　桜海老御飯	NO.11	5人分

材料・調味料	使用量	
〈鯛蕪蒸し〉		
小鯛	1人 1/2	本
蕪（5個玉）	1	束
百合根	15	g
銀杏	5	個
人参	3	cm
三つ葉	3	本
木耳	3	枚
柚子	1/4	個
昆布（4㎝）	5	枚
卵白	1個分	
山葵	適量	
〈桜海老御飯〉		
米	3	cup
乾燥桜海老	15	g
生姜	30	g

材料・調味料	使用量	
<銀餡>		
出汁	400	ｃｃ
淡口	小１	杯
味醂	小1と1/2	杯
塩	小1/2	杯
葛粉	25	g
※葛粉は25ccの水で溶く		
<御飯地>		
水	3	cup
淡口	小1	杯
塩	小1/2	杯
酒	大1	杯
油	大１	杯
昆布	5	g

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.12	お造り 三点盛り

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・魚介類の下処理をしっかりして美しく切り出しができるように。
・妻類の下準備をしっかりと出来上がるように。
・色合いバランスを考えたもりつけをする。
・衛生的に作業を行う。

ポイント

・鯛を丁寧におろし鱗、小骨を残さずきれいに皮を引く。
・刺身を引く時の筋の確認、置き方や包丁の動かし方に注意。
・特に大根妻は細く均一なつまにする。
・見本の盛り付けと同じように仕上げる。

教育到達点

・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つまを準備する。

評価の目安と方法	・色、配置、器、を考え丁寧な盛り付けを行う。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
お造り三点盛り　鯛茶漬け	NO.12	5人分

材料・調味料	使用量	
お造り三点盛り		
鮪	1	本
鯛	1kg　1本	
するめ烏賊	1	杯
大根	8cm　1本	
紅蓼	適量	
大葉	1人1枚	
酢橘	1	個
人参	3	cm
本山葵	適量（1クラス1本）	
生姜	25	g
海苔	1/2	枚
鯛茶漬け		
ぶぶあられ	大1	杯
三葉	5	本
針海苔	適量	
胡麻だれ	100g（1人20g）	
ご飯	400g（1人80g）	
出汁	900	cc

材料・調味料	使用量	
胡麻だれ　調味料		
当り胡麻	100	g
濃口醤油	60	g
煮切り味醂	30	g
煮切り酒	20	g
砂糖	6g（小さじ2）	

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.13	握り寿司	
	蒸物 茶碗蒸し	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・ネタの下準備。
・寿司酢の合わせ方。
・握り方。
・蒸し器の火加減、出来上がりの見極め。

ポイント

・寿司ネタとしての刺身をしっかりと引く。
・シャリ玉の大きさや分量を考えて握る。
・細巻きはネタが中心になるように巻く。
・茶碗蒸しはすが入らないように火加減に注意する。

教育到達点

・均一な形に握るがあくまでも握り込むのではなく形を調えるように行う。
・刺身は幅、厚さを握り用に切り出す。
・滑らかな蒸し上がりに仕上げる。

評価の目安と方法	・柔らかい握り方により食感、味が良い状態に出来上がっている。 ・寿司桶に色配分良く盛り付けできている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット
・玉出汁・和布巾・計り・巻簾・飯台・うちわ・寿司桶・リードペーパー

献立名	番号	分量
握り寿司（鮪、サーモン、赤海老、いくら、ネギトロ） **細巻**（乾瓢、胡瓜）**太巻き**（蟹かま、ちくわ、玉子、胡瓜、椎茸） **いなり寿司　穴子の棒寿司　茶碗蒸し**	NO.13	5人分

材料・調味料	使用量	
寿司材料		
米	4	cup
鮪	1人1	枚
サーモン	1人1	枚
赤海老	1人1	枚
いくら	50	g
ねぎとろ	50	g
卵（L）	4	個
焼海苔	半分2	枚
	全形2	枚
軍艦海苔	1人2	枚
胡瓜	1/3	本
白胡麻	適量	
乾瓢	2	本
蟹かま	5	本
ちくわ	1/6本を2本	
椎茸	2	枚
穴子	1	本
油揚げ	5	枚
ガリ	適量	
茶碗蒸し		
卵（L）	2	個
糸三ツ葉	3	本
銀杏	1人1	個
海老	1人1/2	本
鶏笹身	1人1	枚
椎茸	1	枚

材料・調味料	使用量	
蒲鉾（赤）	1/8	本
竹の子	1/4	本
笹	デモのみ	
ツメ	適量	

【調味料】

〈寿司酢〉
米１升に対して
酢　１合
砂糖　100g
塩　30g
（4cup で 155g）

〈穴子煮汁〉
水　300cc
酒　100cc
濃口　50cc
味醂　50cc
砂糖　大１

〈シャリの量〉
細巻き　90g
握り　15g
太巻き　200g
棒寿司　150g

〈茶碗蒸し〉
出汁　360cc
淡口醤油　小 1/3
塩　小 1/3
味醂　小１

〈乾瓢〉
水　400cc
濃口　100cc
砂糖　100cc

〈ちくわ・椎茸〉
水　3
濃口　1
砂糖　1

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.14	寄せ鍋	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・寄せ鍋特有の下処理の方法。
・大皿の盛り付け。
・寄せ鍋の食べ方。

ポイント

・野菜類（白菜、人参、大根）は飾り切り等を施しした後下茹でする。
・蛤以外の魚介類は霜降り後きれいに掃除する。
・大皿盛りは立体的に。

教育到達点

・白菜の中心に法蓮草が巻かれている。
・材料それぞれの下準備が正しくできている。

評価の目安と方法	・配色を考え立体的に見栄え良く盛り付けられている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
寄せ鍋 酪豆腐	NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
寄せ鍋		
真鱈	150	g
有頭海老（BT21-25）	5	本
ボイル帆立（M）	5	個
蛤（中）	5	個
鶏挽肉（2度挽き）	100	g
玉葱	50	g
白菜	4～6	枚
法蓮草	1/3	束
春菊	1/3	束
椎茸	5	枚
大根（5cm）	1	本
人参（5cm）	1	本
木綿豆腐	1/2	丁
葛切り	150	g
卵	20	g
長葱	1	本
うどん	1	玉
白子	適量	
肝	適量	
昆布（10cm）	1	枚

材料・調味料	使用量	
寄せ地割合		
出汁	12	
淡口醤油	1	
味醂	0.5	
塩	適量	
鶏団子		
濃口醤油	1	小さじ
酒	1	小さじ
塩	1/5	小さじ
出汁	1	大さじ
片栗粉	1	小さじ
卵	20	g

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.15	<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	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

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。
・葛を用いての餡のとろ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。 ・青味の菜の花はは色鮮やかに茹でられている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
<煮物>大根　海老　菜の花　貝柱餡 <食事>うすい豆ご飯	NO.15	5人分

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	32	g
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	405	g
もち米	45	g
さや付きうすい豆	400	g
しらす	50	g
うすい豆ご飯の地	500	g
（うすい豆ご飯の地）		
水	5	ℓ
酒	157	g
塩	63	g
日高昆布	62	g

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.16	<酢の物>赤貝　九条葱　鳴門若芽　酢味噌	
	<鍋物>鰤しゃぶ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・赤貝、鰤の下処理と衛生的なおろし方を学ぶ。
・鰤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。
・鰤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。
・鰤は細かい鱗が密集しているため、柳刃ですき引きする。
・鰤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。
・鰤に限らず、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

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
<酢の物>赤貝　九条葱　鳴門若芽　酢味噌 **<鍋物>鰤しゃぶ**	NO.16	5人分

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	2	g
茗荷（1/4）	5	枚
土佐酢	7	cc
酢味噌	大さじ	5

材料・調味料	使用量	
鰤しゃぶ		
鰤	300	g
白菜	600	g
木綿豆腐（1/6）	5	個
水菜	1/2	束
占地	100	g
木綿豆腐（1/6）	10	本
三つ葉	適量	
生湯葉	適量	
大根おろし	500	g
白飯	400	g

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.17	大根桂剥き	
	・大根サラダ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・薄刃包丁の研ぎ方の確認
・大根の切り出し方の習得
・正しい姿勢での剥き方の習得
・妻を縦けんと横けんで打てるようにする
・衛生的な作業を行う

ポイント

・包丁を研ぐ角度、指の位置、動かし方、力の入れ方
・大根をまっすぐに切り出す
・正しい姿勢で大根を剥く
・縦けんと横けんの違いを理解する
・衛生的な作業を意識する

教育到達点

・薄刃包丁の正しい研ぎ方の習得
・大根をまっすぐに切り出すことができる
・正しい姿勢で薄く、長く、まっすぐに大根を剥くことができる
・縦けんと横けんで妻が打てるようになる

評価の目安と方法	・包丁の切れ味の確認 ・剥き方と剥く姿勢、妻の確認

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース ・試食セット

献立名	番号	分量
大根桂剥き **・大根サラダ（和風ドレッシング、梅ドレッシング）**	NO.17	5人分

材料・調味料	使用量	
大根	1人1	本
大葉	5	枚
紫玉葱	1/2.	個
針海苔	適量	
若布	15	g
ミニトマト	5	個
鶏ささみ	2	本

材料・調味料	使用量	
和風ドレッシング		
サラダ油	大３	杯
出汁	大２	杯
酢	大４	杯
淡口醤油	25	ｃｃ
塩	少々	
砂糖	4	g
柚子胡椒	小1/2	杯
梅ドレッシング		
サラダ油	大1	杯
出汁	小1/2	杯
酢	大1	杯
淡口醤油	大2	杯
砂糖	小２	杯
梅肉	大3	杯
1班　60cc配り		

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.18	魚のおろし方 ・鯵の三枚おろし ・蒲焼

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・魚の部位を覚える。
・包丁の持ち方、入る場所、順番の確認。
・衛生的な作業の確認。
・おろし上がりの良しあしの見極めがわかるようにする。
・鍋に入れるタイミングとたれの煮詰まり具合。
・きれいな盛り付けを心がける。

ポイント

・必ず真水で魚を洗い水気をきれいにふき取る。
・鰓、内臓、血合いをきれいに取り除く。
・骨に身を残さず小骨をしっかり取り除く。
・まな板、タオル、包丁は衛生的に扱う。
・焼き具合、煮詰め具合に注意を払い美しく仕上げる。
・きれいな盛付を心がける。

教育到達点

・魚の部位、包丁の持ち方、包丁の入る場所、順番を早く覚えて実技試験に合格する。

評価の目安と方法	・実技試験での点数による。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
鯵の蒲焼 鯵の三枚おろし	NO.18	5人分

材料・調味料	使用量	
鯵	10	本
獅子唐	10	本
生姜	30	g

材料・調味料	使用量	
蒲焼煮汁		
出汁	350	cc
濃口醤油	50	cc
味醂	50	cc
砂糖	1	大山
おろし生姜	適量	

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.19	鯵南蛮漬け

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・出刃包丁の研ぎ方の再確認
・鯵の卸し方手順の復習
・衛生的な作業を身につける
・包丁の刃の使用部分を確認する（先端のみを使用しない）
・南蛮漬けの作り方

ポイント

・出刃包丁を研ぎ、切れ味のいい状態で鯵を卸す
・水洗い作業と3枚卸しの手順を覚える
・鯵を卸す際には刃の腹の部分を使用する
・衛生的な作業を行う
・揚げ油の温度の確認

教育到達点

・出刃包丁の使い方の習得
・衛生的な鯵の三枚卸しの習得

評価の目安と方法	・包丁の切れ味の確認 ・衛生的に三枚卸しができる

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース ・試食セット

献立名	番号	分量
鯵南蛮漬け	NO.19	5人分

材料・調味料	使用量	
鯵	2	本（1人）
玉葱	1	個
人参	1/ 4	本
万能葱	2	本
レモン	1/ 2	個
鷹の爪	1	本

材料・調味料	使用量	
<南蛮酢>		
出汁	300	c c
酢	150	c c
淡口醤油	100	c c
味醂	100	c c
砂糖	大1	杯

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.20	鯖みぞれ煮

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・出刃包丁の研ぎかたの確認
・包丁の持ち方、包丁の入る位置と卸し方の確認
・カマ、エラ、内臓、ヒレなどの部位の確認
・衛生的に作業を行う
・身割れしやすい魚の扱い方を覚える

ポイント

・まな板、包丁、タオルを衛生的に扱う
・骨になるべく身を残さないように卸す
・卸し方の手順を覚える
・揚物の温度の復習と確認

教育到達点

・魚の部位、包丁の持ち方、包丁の入れ方を覚え、魚の卸し方を習得する

評価の目安と方法	・出刃包丁を正しく研ぐことができる ・衛生的に作業を行うことができる。 ・卸し方手順を覚えている ・骨に身を残さず卸すことができる

持ち物に関する注意事項

・出刃包丁・試食セット

献立名	番号	分量
鯖みぞれ煮	NO.20	5人分

材料・調味料	使用量	
鯖	１人１	本
大根（皮付き）	300	g
生姜	30	g
万能葱	2	本

材料・調味料	使用量	
<切り身漬け地>		
濃口醤油	50	ｃｃ
酒	100	ｃｃ
砂糖	大１	杯
卸生姜		
※２～３分漬ける		
<みぞれ煮出汁>		
出汁	350	ｃｃ
濃口醤油	70	ｃｃ
味醂	85	ｃｃ
砂糖	小１	杯
大根おろし		

日本料理

日本 一般実習	教育内容	
	献立	
	NO.21	鯵のつみれ汁

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・出刃包丁の研ぎ方の再確認
・鯵の卸し方手順の復習
・衛生的な作業を身につける
・包丁の刃の使用部分を確認する（先端のみを使用しない）
・手早く卸せるよう作業時間を意識する
・つみれ汁の作り方の習得

ポイント

・出刃包丁を仕上げ研ぎまで行い、切れ味のいい状態で鯵を卸す
・水洗い作業と3枚卸しの手順を覚える
・鯵を卸す際には刃の腹の部分を使用する
・衛生的な作業を行う
・作業時間を決め、時間内に三枚卸しができるよう意識する
・鯵の皮の引き方（外引き）
・つみれのつみ入れ方

教育到達点

・出刃包丁の使い方の習得
・衛生的な鯵の三枚卸しの習得

評価の目安と方法	・包丁の切れ味の確認 ・作業時間内に衛生的に三枚卸しができる

持ち物に関する注意事項

・出刃包丁・試食セット

献立名	番号	分量
鯵のつみれ汁	NO.21	5人分

材料・調味料	使用量	
鯖	1人2	本
<つみれ>		
鯵（皮を引いたもの）	600	g
人参	5	cm
大根	5	cm
椎茸	2	枚
万能葱	1/2	束
卵	1	個
生姜	30	g
信州味噌	40	g

材料・調味料	使用量	
<つみれ>		
信州味噌	40	g
酒	大3	杯
濃口醤油	大1	杯
片栗粉	大1・1/2	杯
卸生姜		
<出汁>		
出汁	10	cup
淡口醤油	大6	杯
酒	大2	杯
味醂	大2	杯

日本料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.1	拌三絲	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・そぎ切りの復習
・包丁の使い方、左手のそえかた
・合わせ調味料の作り方

ポイント

・そぎ切りの厚さをそろえる
・千切りの太さをそろえる

教育到達点

・切るときの姿勢、包丁の使い方、左手の使い方が理解できる

評価の目安と方法	・食材を同じ太さに切れている ・盛り付けがきれいにできている

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
バンサンスー 拌三絲 三種絲切りの和え物	NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
黄瓜(胡瓜)	1	本
香腸(腸詰め)	2	本
豆芽(豆もやし)	50	g
洋生菜(レタス)	2	枚
干貝(干し貝柱)	2	個

材料・調味料	使用量	
<調味料>		
芝麻醤(練りごま)	2	大匙
芥末(粒マスタード)	2	小匙
醤油	3	大匙
醋(酢)	2	大匙
白糖(砂糖)	2	小匙
麻油(胡麻油)	1	大匙
泡椒老油	1	大匙

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.2	炒合菜	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・野菜の切り方、鍋の振り方、持ち方の復習。
・調味料の計量（復習）
・合わせ調味料

ポイント

・鍋の空焼きを充分してから油をなじませる。肉を炒める場合、空焼きが良くできていないと鍋にくっつき、それを炒めるとぼろぼろになってしまうから。
・固くて火の通りにくいものから鍋に入れていく。
・常に火力は強火で手早く炒め、調味料を加えて仕上げる。

教育到達点

・食材にあった切り方ができる。
・鍋の持ち方をしっかりと理解し、振ることができる。

評価の目安と方法	・鍋をきちんと振ることができ、適度に返しながら炒め合わせることができ、調味料を入れてからは焦がさず炒めあげ、野菜に火を通しすぎていない。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ツァオホウツァイ 炒合菜 野菜炒め	NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
肉片（豚肉）	50	g
包心菜（キャベツ）	1/8	個
洋葱（M　玉葱）	1/4	個
紅羅ト（人参）	1/8	本
韮菜（ニラ）	1/3	束
銀芽（もやし）	50	g
筍絲（筍千切り）	30	g
※上記↑1人分		
碗献（合わせ調味料　6人分）		
白糖（砂糖）	25	g
味精（旨味調味料）	3	g
蕃茄醤（ケチャップ）	8	g
醋（酢）	6	g
蠣油（オイスターソース）	20	g
酒醸	20	g
酒（料理酒）	35	g
醤油	120	g
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	120	g
団粉水（水溶き片栗粉　1人分）	1	小匙

材料・調味料	使用量	
鹹（しお　1人分）	1/2	小匙
香油（ごま油　1人分）	1/2	小匙

中国料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.3	什錦炒飯	
	栗米湯	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・鍋の持ち方、振り方復習
・長葱みじん切りのやり方
・味付け、味見について

ポイント

・鍋の空焼きを充分する。油を鍋全体になじませて、少々の油を鍋に残し温め、卵を入れる。軽くかき混ぜ、卵が半生のうちにご飯を入れ、お玉の裏側で「ダマ」をほぐしながら鍋をあおり炒める。ダマが無くなってきたら強火にして調味料、材料を加え、ぱらぱらになるまで炒める。火加減を自分で調節し、焦がさないよう仕上げる。
・スープにとろみをつける際、つけすぎないように注意。卵を良くときほぐし、糸状に垂らしながらお玉でかき混ぜる。

教育到達点

・鍋の振り方（復習）ができ、自分で火の調整をしながら作業できる。
・味を見て適度な味付けができる。
・スープのとろみ具合、火加減に注意し、卵が細かく散るようにすることが出来る。

評価の目安と方法	・鍋をしっかり振ることができている(復習) ・卵とごはんがうまく混ざり合うように手早くできているか。 ・味を見ながら調整ができているか。 ・適度なとろみをつけ、卵が細かく散るようにできているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
スウチンツァオファン **什錦炒飯** 五目チャーハン	NO.3	5 人分

材料・調味料	使用量	
白飯（一人分）	200	g
叉焼肉（チャーシュー）	200	g
青豆（グリンピース）	50	g
大葱（長葱）	1・1/2	本
鶏卵（たまご）	5	個
蝦仁（むきえび）	5	尾
調味料		
塩	少々	
味精	少々	
胡椒	少々	
醤油	少々	

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
スウミイタン **粟米湯** コーンスープ	NO.3	5 人分

材料・調味料	使用量	
粟米泥（クリームコーン）	1/2	缶
鶏卵（たまご）	1	個
洋香菜（パセリ）	2	房

材料・調味料	使用量	
調味料		
毛湯（スープ）	700	cc
味精	少々	
塩	適量	
胡椒	少々	
鶏油	1	小匙
鮮奶（生クリーム）	適量	

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.4	焼売	
	春捲	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・焼売の包み方
・挽肉の練り方
・春巻きの包み方
・春巻きのアンのとろみのつけ方

ポイント

・シュウマイが同じサイズにそろっている
・春巻きの包み方（皮の表、裏）

教育到達点

・挽肉がしっかりと練れている
・シュウマイのサイズが同じに包まれている
・春巻きの皮の表・裏が理解できている
・春巻きのサイズがそろっている

評価の目安と方法	・シュウマイの形が同一である ・シュウマイの形が同一である ・春巻きのサイズが同一である ・揚げすぎず、色よく仕上がっている

持ち物に関する注意事項

包丁ケース・実習ノート・試食セット

献立名	番号	分量
シャオマイ **焼売** しゅうまい	NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
猪肉末（豚挽肉）	160	g
洋葱末（玉葱みじん）	60	g
大葱末（長葱みじん）	30	g
焼売の皮	10	枚
青豆（グリンピース）	10	粒
調味料		
(A) 挽肉下味		
白糖（さとう）	5	g
塩	3	g
味精	3	g
胡椒	少々	
姜汁（生姜汁）	1/2	小匙
醤油	10	g

材料・調味料	使用量	
鶏卵	1/3	個
麻油（ごま油）	5	g
(B)洋葱・大葱用		
団粉（片栗粉）	1	大匙

献立名	番号	分量
チュンジュアン **春　捲** はるまき	NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
猪腿肉（豚もも）	160	g
包心菜（キャベツ）	100	g
麻竹絲（たけのこ千切り）	60	g
大葱（長葱）	1/2	本
薑（生姜）	1	カケ
粉絲（春雨）戻し	30	g
冬菇（しいたけ）	1	枚
春巻きの皮	10	枚
糊（小麦粉のり）		
麺粉（薄力粉）	3	大匙
清水（水）	適量	

材料・調味料	使用量	
＜碗献＞		
白糖（さとう）	15	g
醤油	40	g
料酒	15	g
胡椒	適量	
毛湯（スープ）	150	cc
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	少々	

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.5	棒棒鶏	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・切り方、そぎ切りの復習
・調味料の計算や取り扱い方。
・材料の切り方。

ポイント

・材料の切りそろえ
・切りものを適した厚さ、太さに切る。
・鶏胸肉の繊維

教育到達点

・そぎ切りのやり方ができる
・切りものをする際に料理に合わせ、切り揃えができる。
・肉の繊維がわかる
・盛り付けが見栄えよくきれいに出来る。

評価の目安と方法	・肉を切るときの繊維が理解できている ・切ったものの厚さ、太さがきちんと揃えられている。 ・盛り付けを丁寧にできている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
バンバンジイ **棒棒鶏** 蒸し鶏の冷製ゴマソース	NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
鶏脯（ホワイトチキン）	1	枚
黄瓜（きゅうり）	1/2	本
檸檬（れもん）	1	ケ
大葱（長葱）	1/3	本
薑泥（おろし生姜）	20	g
洋香菜（パセリ）	適量	
ラレシ	5	個

材料・調味料	使用量	
（調味料　棒棒鶏ソース）		
料酒	15	g
白糖	22	g
醤油	38	g
芝麻醤（練りごま）	60	g
麻油（ごま油）	5	g
辣油（ラー油）	13	g
醋（酢）	8	g

中国料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.6	**青椒肉絲**	
	蛋花湯	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・生肉の切り方(絲）下味の入れ方
・ピーマンのそうじの仕方
・中華スープの取り方

ポイント

・生肉は薄く下から削ぎ切りし、なるべく細くなるように切る。
・下味は先に味を入れ、その後卵などの水分を肉に吸わせるようにしてから片栗粉、油の順で入れる。
・ピーマンは天地を落として節や種が残らないようそうじする。
・油通しは適温で行う。(温度が低すぎると仕上がりが油っぽくなってしまう）
・スープの灰汁はしっかりととり、沸騰させすぎない

教育到達点

・肉、野菜の切り揃えが出来ている。
・油っぽくならず、色良く仕上がっている。
・スープの味付けができる

評価の目安と方法	・肉は細かくなったりせず、細く切れているか。野菜の切り揃えも出来ているか。 ・仕上がりが油っぽくなく、色良く出来ているか。 ・スープを濁らせることなく味付けもできている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
チンジャオロースー **青椒肉絲** 豚肉とピーマンの細切り炒め	NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
豚腿肉（豚もも肉）	200	g
青椒（ピーマン）	5	個
黄柿椒（黄パプリカ）	1/4	個
赤柿椒（赤パプリカ）	1/4	個
麻竹（たけのこ）	100	g
葱薑片（葱と生姜の薄切り）	適量	
調味料		
（A　豚肉下味）	少々	
塩	少々	
胡椒	1	小匙
醤油	1	大匙
料酒	1/2	個
鶏卵（たまご）	1	大匙

材料・調味料	使用量	
団粉（片栗粉）	2	大匙
素油（サラダ油）		
（B　碗献）		
白糖	1/2	大匙
味精	少々	
蠣油（オイスターソース）	2	大匙
料酒	1	大匙
醤油	3	大匙
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	3	大匙
団粉水（水溶き片栗粉）	1/2 強	小匙
麻油（ごま油）	1	小匙

献立名	番号	分量
タンホアタン **蛋花湯** 卵スープ	NO.6	5 人分

材料・調味料	使用量	
紅羅葡（にんじん）	1/8	本
麻竹（たけのこ）	30	g
冬菇（しいたけ）	1	枚
碗豆片（絹さや）	3	枚
白菜（はくさい）	1/2	枚
口磨（マッシュルーム）	2	個
蕃茄（トマト）	1/4	個
鶏卵（たまご）	1	個

材料・調味料	使用量	
＜調味料＞		
毛湯（スープ）	700	cc
塩	少々	
味精	少々	
胡椒	少々	
料酒	1	大匙
鶏油	1	小匙

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.7	油淋鶏	
	骨付き鶏腿肉の卸し方	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・骨付き鶏もも肉の卸し方を覚える
・揚げるときの油の温度、衣のつけ方

ポイント

・骨付き鶏もも肉の骨の位置
・骨に身がつかないように外す
・油の温度

教育到達点

・骨になるべく肉が残らないように脱骨出来る。
・中までしっかり火を通し、色良く揚げられている。

評価の目安と方法	・脱骨がきれいに出来ているか。 ・中まで火が通り、色良く揚げられているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ユウリンチイ **油淋鶏** 若鶏のから揚げ薬味ソース	NO.7	5人分

材料・調味料	使用量	
鶏腿肉（骨付き　一人2本）	2	枚
大葱（長葱）	1/4	本
薑泥（おろし生姜）	5	g
洋香菜（パセリ）	2	g
生菜（レタス）	1/6	ケ
檸檬（レモン）	1	個
小蕃茄（ミニトマト赤・黄）	各 4	個

材料・調味料	使用量	
（A　鶏肉下味）		
塩	1	g
胡椒	少々	
味精	少々	
料酒	2	大匙
醤油	1	小匙
鶏卵	20	g
団粉（片栗粉）	20	g
麺粉（薄力粉）	5	g
（B　ユウリンソース）		
醤油	25	g
料酒	15	g
白糖	15	g
醋（酢）	15	g
蜜蜂（はちみつ）	12	g
麻油（ごま油）	10	g

中国料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.8	麻婆豆腐	
	炸芝麻球	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中国野菜(蒜葉)
・豆腐の扱い方、料理法
・2種豆板醤の違い
・料理名の由来。陳さんというお婆さん（女将さん）が作った麻（しびれ）を利かせた豆腐料理というのが由来とされる。
・生地の作り方
・ゴマ団子の揚げ方

ポイント

・豆腐をバットに乗せ、10分~20分水切りしてから1.5cm四方にカットする。豆腐の形は盛り付けるまで崩さない様に注意する。豆板醤、豆鼓、にんにくなどは1つ1つ香りが出るまで鍋の中で焼いてからスープ、調味料を加える。
・生地に水を加える際、最後は手に付けて少しずつ加えながら固さを調整する。
・中華あんを包む時、生地の中心に来るように包む。
・揚げる際油の温度は上げ過ぎず、低温から揚げていく。

教育到達点

・崩れやすい素材(豆腐）を形を保ったまま調理できる。
・水溶き片栗粉は鍋を回し、少しずつ垂らしながら入れていき、適度なとろみをつけることができる。
・生地の固さをきちんと調整ができる。
・団子を揚げる際、温度調整をきちんとし、しっかり揚げることができる。

評価の目安と方法	・豆腐を崩さず調理できているかどうか。 ・適度なとろみをつけられているか。 ・破裂したり、中のあんが出てきたりしていないか。 ・大きく膨らむように揚げ、胡麻が適度な色に揚がっているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
マアボウドウフ **麻婆豆腐** マーボードーフ	NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
豆腐	1.5	丁
猪肉末（豚挽肉）	160	g
大葱（長葱）	1/2	本
蒜葉（葉ニンニク）	1	本
（A）		
郫県豆板醤（四川唐辛子味噌）	1	大匙
豆板醤	2	小匙
豆豉	2	小匙
大蒜末（ニンニクみじん	2	小匙
（B　挽肉調味料）		
甜麺醤（中国甘味噌）	1	大匙
醤油	2	小匙
味精	少々	
（C　碗献）		
醤油	2	大匙
老酒（紹興酒）	2	小匙
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	300	cc
団粉水	適量	
朝天辣椒粉	1/2	小匙

材料・調味料	使用量	
（D　仕上げ油）		
花椒油（山椒油）	1	大匙
豆瓣老油	1.5	大匙
（E）		
花椒粉（四川山椒粉）	適量	
<米（白飯）>		
大米（白米）	2	cup
清水	430	cc

中国料理

献立名	番号	分量
ヅゥアツウマアチュウ **炸芝麻球** ゴマ団子	NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
糯米粉（白玉粉）	120	g
貫雪粉（浮粉）	20	g
白糖	20	g
清水	105	cc
豆沙（中華あん）	75	g
腰果（カシューナッツ）	15	g
芝麻（みがき胡麻）	適量	

材料・調味料	使用量	

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.9	海鮮烩炒飯	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中華鍋の振り方
・飾り包丁
・水溶き片栗粉の使い方

ポイント

・米一粒一粒に卵が絡むように手早くふれているか
・飾り包丁の包丁目の入れ方
・野菜の大きさが均一
・水溶き片栗粉の使い方

教育到達点

・炒飯を焦がさずできている
・飾り包丁の理解
・あんのとろみ

評価の目安と方法	・炒飯もしっかりとできていて鍋もふれる ・あんかけの作り方が理解 ・飾り包丁のポイントが理解

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ハイシェンホイツァオファン **海鮮烩炒飯** 海鮮あんかけチャーハン	NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
蝦仁（むきえび）	2	本
蟹腿肉（ズワイカニ棒）	1	本
小扇貝（ベビーホタテ）	3	個
白菜	30	g
紅羅葡片（人参スライス）	3	枚
碗豆片（絹さや）	2	枚
虎拳（しめじ）	1/5	PC
冬筍片（筍スライス）	3	枚
葱姜片	少々	
大米（白飯）	180	g
鶏卵	1	個
大葱（長葱）	1/4	本
（A　魚介下味　5人分）		
塩	少々	
胡椒	少々	
老酒（紹興酒）	1/2	小匙
団粉	1/2	小匙

材料・調味料	使用量	
（B　あんかけ調味料）		
塩	2	g
胡椒	少々	
鮮味鶏粉（チキンパウダー）	少々	
老酒（紹興酒）	1/2	小匙
毛湯（スープ）	200	cc
団粉水	適量	
葱油	1/2	小匙

中国料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.10	什錦冷麺	
	薄焼き卵	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・薄焼き卵の焼き方
・冷やし麺の茹で方・洗い方

ポイント

・中華鍋はしっかりと空焼きしてから油をなじませる
・卵を焼く時の温度
・茹でた麺は流水でしっかりと洗う

教育到達点

・形よく薄焼き卵が焼けている
・中華鍋の温度を理解している

評価の目安と方法	・形よく薄焼き卵が焼けている ・中華鍋の温度を理解している

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
スウチンリャンメン **什錦冷麺** 冷やし中華	NO.10	5人分

材料・調味料	使用量	
中華麺	5	玉
鶏脯（ホワイトチキン）	1	枚
火腿（ハム）	6	枚
黄瓜（きゅうり）	1	本
大葱（長葱）	1/2	本
薑泥（おろし生姜）	30	g
蕃茄（トマト）	1/2	個
鶏卵（一人2個）		

材料・調味料	使用量	

中国料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.11	乾焼大蝦	
	杏仁豆腐	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・エビの処理法
・乾焼という技法
・特殊調味料（酒醸）
・ゼラチンの扱い方

ポイント

・はさみを使ってエビを成形し、背開きして塩、片栗粉で洗い、臭みを取る。
・仕上げは少量のソースにとろみをつけて水分を飛ばすように焼き込むので、海老を油通で火を通すのは50%ほどに留める。とろみをつけ最後に片栗粉全体に火が通るように強火で煽る。（乾焼）
・杏仁豆腐のベースを氷水で冷やす際、きちんと粗熱を取ってから生クリーム、アーモンドエッセンスを加える。
・ハイビスカスシロップを煮出す際、色合いを見て火からあげる。

教育到達点

・大海老のチリソースが仕上がった際、海老が固くなりすぎていない。適度なとろみがつけられている。
・時間内に杏仁豆腐がきちんと固まり、分離したりしていない。
・シロップが色よく仕上がっている。

評価の目安と方法	・海老が固くなりすぎていないか。とろみはきちんとついているか。 ・杏仁豆腐が時間内に固まっているか。分離していないか。 ・ハイビスカスシロップの色合いが薄すぎたりしていないか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ガンシャオダアシャア **乾焼大蝦** 大海老のチリソース	NO.11	5人分

材料・調味料	使用量	
大蝦（8-12）	10	本
大葱（長葱）	2	本
菠菜（サラダほうれん草）	5	束
鮮花（デンファレ）	5	個
蝦餅（えびせん）	5	枚
（A）		
豆板醤	10	g
薑末（生姜みじん）	50	g
大蒜末（ニンニクみじん）	40	g
蕃茄醤（ケチャップ）	60	g
（B　碗献）		
塩	10	g
白糖	35	g
料酒	10	g
味精	少々	
酒醸	25	g
毛湯（スープ）	300	cc

材料・調味料	使用量	
（C　仕上げ）		
蝦油（エビ油）	20	g
醋（酢）	3	g
（D　蝦の下処理）		
団粉（片栗粉）	3	大匙
塩	2	小匙
清水	適量	

中国料理

献立名	番号	分量
シンレンドウフ 杏仁豆腐 あんにんどうふ	NO.11	5人分

材料・調味料	使用量	
清水	200	cc
栗米粉（コーンスターチ）10g	18	g
グラニュー糖	90	g
牛奶（牛乳）	150	cc
杏仁霜（アーモンドパウダー）	10	g
清水	30	cc
杏仁香精（アーモンドエッセンス）	1/4	小匙
鮮奶（生クリーム）	100	cc
メロン	1/6	ケ
キウイ	1/2	ケ

材料・調味料	使用量	
（ゼラチン）		
粉ゼラチン	8	g
清水	4	大匙
（ハイビスカスシロップ）		
ハイビスカス	6	g
清水	200	cc
白糖	50	g
蜂蜜	8	g

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.12	鍋貼餃子	
	酸辣湯	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・生地の作り方
・餃子の包み方
・酸味の効いたスープの作り方

ポイント

・皮を作る際、お湯をしっかり量り固くならないようにする。
・伸ばす際は麺棒が生地全体にのるようにし、引くときに力を入れ均一な厚さになるようにする。
・包む際は利き手の甲が上を向くようにし、親指と人差し指を動かし、ひだを作る。
・スープのとろみのつけ方

教育到達点

・水溶き片栗粉はとろみを見て適度に入れることができる。
・麺棒を一定の力加減、動き方をして、生地を均一の厚さ、大きさに伸ばすことができる。
・親指と人差し指を使い、ひだをきれいに作り、包むことができる。

評価の目安と方法	・適度な味の調整ができているか。 ・とろみは適度につけられているか。 ・生地がうまく伸ばせているか。 ・ひだを作り、きれいに形よく包めているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
クゥオティエヂャオズ **鍋貼餃子** 焼きギョウザ	NO.12	5人分

材料・調味料	使用量	
（皮）		
麺粉（強力粉）	120	g
麺粉（薄力粉）	80	g
塩	1/2	小匙
熱湯	140	cc
（芯子材料）		
猪肉末（豚挽肉）	150	g
包心菜末（キャベツみじん）	500	g
韮菜（ニラ）	1/2	束
大蒜泥（おろしにんにく）	10	g
薑泥（おろし生姜）	7	g
（芯子下味）		
猪脂（ラード）	35	g
塩	4	g
胡椒	少々	
味精（旨味調味料）	3	g
味噌	10	g
白糖	4	g
料酒	8	g
醤油	20	g
鶏卵	1/2	個
麻油（ごま油）	15	g

材料・調味料	使用量	
＜キャベツ　3%塩水＞		
清水	1	g
塩	30	g
打ち粉（薄力粉）		

中国料理

献立名	番号	分量
スワンラアタン **酸辣湯** 胡椒と酸味の効いたスープ	NO.12	5人分

材料・調味料	使用量	
肉絲（豚肉の千切り）	60	g
冬筍（たけのこ）	1/4	ケ
冬菇（しいたけ）	1	枚
豆腐（絹豆腐）	1/3	丁
火腿（スライスハム）	1	枚
薑絲（生姜せんぎり）	10	g
青葱（万能ねぎ）	2	本
鶏卵	1	個

材料・調味料	使用量	
（A　スープ調味料）		
毛湯（スープ）	700	cc
塩	1	小匙
醤油	2.5	大匙
老酒（紹興酒）	1	大匙
胡椒	適量	多め
味精（旨味調味料）	少々	
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
香醋（中国黒醋）	0.5	小匙
黒醋（国産黒酢）	2	小匙
豆瓣老油	1.5	大匙

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.13	菜肉包子	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・生地の配合と熱湯の加え方。
・麺棒とアンベラの使い方。
・芯子（あん）の包み方、整形の方法。

ポイント

・生地は必ず熱湯で練る。練りこんだら10分程寝かせ、再び練り、切り分けてガス抜きをしっかりする。ここまで生地が温かいうちに済ませる。
・あん（具材）を包む時は親指を動かさず、人差し指でひだを作るように生地を集めていく。

教育到達点

・生地が固くならず、温かい状態でできている。
・麺棒をうまく使い、生地を伸ばすことができる。
・親指を固定し、ひだをつけて包むことができる。

評価の目安と方法	・生地が固くなっていないか、温かいまま包むところまでできているか。 ・ひだをうまくつけて包むことができているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ツァイロウパオズ 菜肉包子 肉まん	NO.13	5人分

材料・調味料	使用量	
（生地）		
麺粉（薄力粉）	480	g
麺粉（強力粉）	80	g
ベーキングパウダー　赤缶	9	g
ベーキングパウダー　白缶	8	g
熱湯（季節により変わる）	280	cc
生イースト	20	g
白糖	120	g
猪油（ラード）	50	g
（芯子材料）		
洋葱（玉葱）	150	g
麻竹（タケノコ）	150	g
冬菇（しいたけ）	90	g
薑末（生姜みじん）	20	g
五花肉（豚バラ肉）	400	g
（A　野菜下味　碗献）		
猪油（ラード）	30	g
塩	5	g
白糖	15	g
味精（旨味調味料）	2	g
蠣油（オイスターソース）	15	g
料酒	25	g
醤油	50	g
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	18	g

材料・調味料	使用量	
（B　豚バラ肉下味）		
塩	7	g
白糖	15	g
鮮味鶏粉	適量	
胡椒	適量	
料酒	25	g
団粉（片栗粉）	10	g

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.14	**担々麺**	
	椰汁西米	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・麺の茹でで上げ方と湯切り方
・芝麻醤について
・麺醤油の作り方
・炸醤の炒め方
・タピオカの戻しかた

ポイント

・麺は伸びやすいので手早く上げていく。
・麺醤油は火にかけたら沸騰する直前に火からおろす。
・沸騰しているお湯でタピオカをもどす

教育到達点

・麺を1人前ずつ手早く上げることができる。
・盛り付けを手早く、きれいにできている。

・タピオカがしっかりと戻っている

評価の目安と方法	
評価の目安と方法	・麺がのびる前に手早く上げ、盛り付けまでできているか。 ・きれいに盛り付けられている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
タンタンメン **担々麺** 四川胡麻辛味屋台そば	NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
中華麺	3	玉
猪肉末（豚挽肉）	120	g
搾菜（ざあさい）	30	g
腰果（カシューナッツ）	30	g
大葱（長葱）	1/2	本
小青梗菜（ミニ青梗菜）	5	本
（A　炸醤　挽肉味付け）		
甜麺醤（中国甘味噌）	20	g
醤油	2	小匙
老酒（紹興酒）	1	小匙
味精（旨味調味料）	少々	

材料・調味料	使用量	
（B　ベース調味料）		
芝麻醤（練りごま）	1人 60	g
麺醤油（麺だれ）	1人 35	cc
醋（酢）	1人 1/3	小匙
（C　熱毛湯）		
毛湯（スープ）	1人 350	cc
（D　仕上げ油）		
豆瓣老油	1人 1	大匙

献立名	番号	分量
イエヅウシィミィ **椰汁西米** タピオカココナッツミルク	NO.14	5 人分

材料・調味料	使用量	
西米（ミニタピオカ）	80	g
キウイフルーツ	1/2	個
洋梅（イチゴ）	4	個

材料・調味料	使用量	
（ココナッツミルク）		
清水	180	g
椰子（ココナッツロング）	60	g
白糖	80	g
牛奶（牛乳）	250	cc
牛奶（牛乳）	100	cc
粟米粉（コーンスターチ）	10	g
鮮奶（生クリーム）	120	cc

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.15	**宮保鮎魚花**	
	香菇湯	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中国野菜（雪菜）
・なめこの処理
・イカの花切り
・油どうしの温度

ポイント

・なめこはザルにあけ、ぬめりを取ってから使用。
・雪菜から出る塩気に注意して味を整える。
・花切りの包丁の使い方

教育到達点

・雪菜から出る味に注意し、味の調整ができる。
・水溶き片栗粉はとろみを見て適度に入れることができる。
・花切りのしかたが理解
・油の温度の理解

評価の目安と方法	
評価の目安と方法	・適度な味の調整ができているか。 ・とろみは適度につけられているか。 ・花切りができていて油ぎれの良い炒め物になっている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
コンパオユイユイホア **宮保鮸魚花** イカの甘酢四川唐辛子炒め	NO.15	5人分

材料・調味料	使用量	
墨魚（紋甲イカ）	200	g
細大葱（長葱）	1	本
薑（生姜）	1	片
朝天辣椒（四川唐辛子）	5	粒
粉絲（春雨）	1/2	束
包心菜（キャベツ）	1/8	個
黄瓜（きゅうり）	2/3	本
（A　イカ下味）		
塩	少々	
胡椒	少々	
老酒	1	小匙
蛋白	2/3	大匙
団粉	1	大匙
素油	1	大匙

材料・調味料	使用量	
（B　碗献）		
白糖	1	大匙
胡椒	少々	
醤油	1.5	大匙
紅醋（赤酢）	1	小匙
香醋（鎮江香醋）	1	小匙
酢	1	小匙
老酒（紹興酒）	1	大匙
毛湯（スープ）	1	大匙
団粉水	1	小匙
泡椒老油	2	小匙

献立名	番号	分量
シャンクウタン **香菇湯** なめこと雪菜のスープ	NO.15	5 人分

材料・調味料	使用量	
香菇（なめこ）	1/2	缶
雪菜（塩漬け中国野菜）	40	g
蛋白（卵白）	1/2	ケ分
鮮奶（生クリーム）	1/2	小匙
毛湯（スープ）	600	cc

材料・調味料	使用量	
（調味料）		
塩	適量	
薄口醤油	1/2	小匙
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	1/2	小匙

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.16	**香醋肉塊**	
	芙蓉蟹蛋	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中国黒酢を使った甘酢の合わせ方
・豚肉の下味の付け方
・かに玉の作りかた

ポイント

・甘酢に使用する酢は3種類使う。
・肉の揚げ方は120~130℃位で油に入れ、徐々に温度を上げていく。
・卵の焼き方

教育到達点

・肉は油の温度を適温にして入れ、しっかり火を入れることができる。
・酢豚の野菜は火を入れすぎず色よくなるよう油通しする。
・とろみを見て水溶き片栗粉を入れ、その後煮詰めて更につくとろみを調整することができる。
・かに玉の形がよくできている

評価の目安と方法

・素材をそれぞれ適度な大きさに切れているか。油通ししすぎていないか。
・甘酢のとろみがきちんとつけられ、素材に絡んでいるか。
・バランスよく焼けている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
シャンツウロウクアイ **香醋肉塊** 黒醋酢豚	NO.16	5人分

材料・調味料	使用量	
猪脊背肉（豚肩ロース）	250	g
洋葱（玉葱　M）	1	個
紅羅葡（人参）	1/4	本
紅柿椒（赤パプリカ）	1/4	ケ
黄柿椒（黄パプリカ）	1/4	ケ
青柿椒（緑パプリカ）	1/4	ケ
冬筍（タケノコ）	1/2	ケ
冬菇（しいたけ）	2	枚
（A　豚肉下味）		
塩	少々	
胡椒	少々	
老酒（紹興酒）	10	g
醤油	5	g
鶏卵	1/2	個

材料・調味料	使用量	
団粉	30~50	g
清水	適量	
（B　碗献）		
白糖	90	g
醤油	30	g
鎮江香醋（中国黒醋）	90	g
黒酢	20	g
蜜蜂（はちみつ）	8	g
老酒（紹興酒）	45	g
老抽王（中国醤油）	2/3	小匙
バルサミコ酢	30	g
清水	30	g
（C　仕上げ）		
麻油（ごま油）	2	小匙
素油（サラダ油）	2	小匙

献立名	番号	分量
フウロンシェタン **芙蓉蟹蛋** カニ玉	NO.16	5 人分

材料・調味料	使用量	
鶏卵（卵）	3	個
大葱（長葱）	1/3	本
冬菇（しいたけ）	1	枚
冬筍（たけのこ）	1/4	ケ
碗豆片（絹さや）	3	枚
薑絲（生姜千切り）	5	g
蟹肉（カニ）	20	g
（A　卵下味）		
塩	適量	
味精	適量	
胡椒	適量	
料酒	2	小匙

材料・調味料	使用量	
（B　あん）		
塩	少々	
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
老酒（紹興酒）	1	小匙
薄口醤油	1/2	小匙
毛湯	200	cc
団粉水（水溶き片栗粉）	適量	
麻油（ごま油）	少々	

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.17	什錦烩炒麺	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中華麺の処理方法
・中華麺の焼き方
・野菜の切り方
・水溶き片栗粉の使い方

ポイント

・中華麺をゆですぎない
・焼く時の中華鍋の状態
・とろみのつけ方

教育到達点

・野菜が均一に切れている
・中華麺がきれいにやけている
・水溶き片栗粉の使い方が理解

評価の目安と方法	・バランスよく盛り付けまでできている ・バランスよく盛り付けまでできている ・とろみのつけ方が適切

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
スウチンホイツアオメン **什錦烩炒麺** 五目あんかけ焼きそば	NO.17	5人分

材料・調味料	使用量	
猪腿肉（豚もも肉）	120	g
白菜	2~3	枚
冬筍（たけのこ）	1/2	個
香菇（しめじ）	1/2	pc
紅羅葡（人参）	1/8	本
青梗菜（青梗菜）	1.5	本
鵪鶉蛋（うずらの卵）	5	個
葱薑片	適量	
中華麺	3	玉
（A　豚肉下味）		
塩	少々	
胡椒	少々	
味精	少々	
料酒	2	小匙
醤油	1	小匙
鶏卵	1/3	ケ分
団粉（片栗粉）	1	大匙
素油	1	大匙

材料・調味料	使用量	
（B　仕上げ）		
白糖	25	g
醤油	75	cc
料酒	1	大匙
蠣油（オイスターソース）	10	g
味精（旨味調味料）	少々	
胡椒	少々	
毛湯（スープ）	600	cc
団粉水	適量	
麻油（ごま油）	1	大匙

中国料理

中国 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.18	京醤牛肉	
	包餅	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・牛肉の繊維どうりに切る
・麺棒の使い方の復習
・包餅のつくりかた

ポイント

・肉の繊維にそって切る
・肉の下味の入れ方
・包餅の焼き方

教育到達点

・肉の繊維が理解でき千切りになっている
・包餅を焦がさずできている
・麺棒の使い方が理解

評価の目安と方法	・肉が同じ太さに切れている ・包餅の作り方が理解できている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ジンジャンニュウロウ 京醤牛肉　包餅 牛肉の細切り炒め	NO.18	5人分

材料・調味料	使用量	
牛腿肉（牛モモ肉）	250	g
黄瓜（キュウリ）	1/2	本
大葱（長葱　6cm）	3	本
薑末（生姜みじん）	少々	
大蒜末（ニンニクみじん）	少々	
（包餅）		
麺粉（中力粉）	200	g
塩	2	g
白糖	5	g
猪油（ラード）	10	g
熱湯	150	cc
（A　牛肉下味）		
塩	少々	
胡椒	少々	
料酒	2	大匙
味精	少々	
醤油	2	小匙
鶏卵	1/2	ケ
団粉（片栗粉）	1	大匙
素油（サラダ油）	1.5	大匙

材料・調味料	使用量	
（B　碗献）		
甜麺醤	3	大匙
白糖	1	大匙
味精	少々	
料酒	2	小匙
醤油	1	大匙
毛湯	1.5	大匙
麻油（ごま油）		

中国料理

製菓
一般実習

教育内容	
献立	
NO.1	クレームブリュレ ロゼット ヴァニラ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・材料や器具を直接手で触れ、扱い方を習得する。
・材料名、作り方の手順をしっかりノートにとる。
・食材の特性について知る。
・絞り袋、口金の扱い方、絞り方(ローズとシェル)の習得。

ポイント

・ブリュレは混ぜる温度とオーブンでの蒸し焼きの方法と時間。
・ブリュレをカラメリーゼする時によく使われるカソナードについて。
・クッキー生地の材料の合わせ方。
・絞り袋を使って絞り出す力と、絞り方に注意する。

教育到達点

・ブリュレは正確に混ぜることができ、焼けたあとカラメリーゼがうまくできる。
・クッキー生地が正しく混ざり、しっかり絞り出してローズの形になるようにする。

評価の目安と方法	・材料の説明を良く理解し、合わせ方を正確に行える。 ・器具を正しく扱い、衛生を考えながら作業が行える。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
crème brûlee クレームブリュレ	NO.1	ココット 6ヶ分

材料・調味料	使用量	
Crème 45% 生クリーム	300	cc
lait 牛乳	100	cc
vanille ヴァニラビーンズ	1/4	本
sucre semoule グラニュー糖	60	g
œufs 全卵	1	ヶ
jaune d'oeuf 卵黄	3	ヶ

150°C / 160°C 約 20 分〜

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ		
cassonade　カソナード	適量	

献立名	番号	分量
Rosette Vanille ロゼット ヴァニラ	NO.1	5 人分

材料・調味料	使用量	
beurre バター	80	g
sucre glace 粉糖	56	g
jaune d'oeuf 卵黄	1	ケ
lait 牛乳	15	cc
huile de vanilla バニラオイル	少々	
farine 薄力粉	132	g

170°C / 150°C 約 15 分

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ		
orange peel	20	g

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.2	パンナコッタ	
	絞り	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・イタリアの代表的なドルチェについて知る。
・絞り袋、口金の扱い方、絞り方(ローズ・シェル)の習得。

ポイント

・パンナコッタの生クリームは沸騰寸前で火を止めて、ゼラチンを溶かす。
・とろみが出るまで、氷水で冷やし、型に流し込む。とろみが出ないまま流すと、バニラビーンズが沈んでしまうため。
・絞り袋を使って絞り出す力と絞り方に注意する。

教育到達点

・パンナコッタは型に流し込み、冷えて固まって、型から抜く時が技術を伴う。お湯につけるタイミングが計れる。
・ローズとシェルを正しく絞ることができるか。

評価の目安と方法	・パンナコッタは流し込んだ型の原形を留めて、なおアシェットデセールとして盛られている。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Panna cotta パンナコッタ	NO.2	5 人分

材料・調味料	使用量	
Panna cotta パンナコッタ		
lait 牛乳	150	cc
crème 45% 生クリーム	350	cc
vanille ヴァニラビーンズ	1/2	本
sucre semouleヴァニラビーンズ	35	g
gelatine ゼラチン	7	g
Sauce passion mangue パッションマンゴーフルーツ ソース		
purée passion パッションピューレ	90	g
purée mangue マンゴピューレ	30	g
sucre semoule グラニュー糖	25	g
eau 水	40	cc
fecule コーンスターチ	4	g

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ材料		
KIWI キウイ	1	ヶ
fraise イチゴ	6	粒

製菓・製パン

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.3	ジュレ　ド　アグリューム	
	マンゴのソルベ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・ソルベの製法。
・凝固剤を使って、流動する食材を合わせて1つの作品に仕上げる。
・フルーツのカッティング。

ポイント

・ソルベを作る際に、シロップをきちんと作ることが出来る。
・2種類の凝固剤（ゼラチン・カラギーナン）の特性と扱い方。
・オレンジのカルチェを覚える。

教育到達点

・ソルベを作る際に、シロップをきちんと作ることが出来る。
・凝固剤はそれぞれ正しい方法で混ぜ込むことが出来る。
・フルーツカットが美しく出来る。（ナイフの扱い）

評価の目安と方法	・ソルベはディッシャーを使ってきれいに盛られるかどうか。 ・手順通りに正しく食材を合わせいくことが出来る。 ・器具を正確に扱うことが出来る。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具
・ペティナイフを研いでおくこと。

献立名	番号	分量
Gelée de agrume ジュレ　ド　アグリューム	NO.3	5 人分

材料・調味料	使用量	
puree de Pabana　パバナピューレ	80	g
jus d'orange　オレンジジュース	100	cc
eau　水	180	cc
sucre semoule　グラニュー糖	50	g
carraghénane　カラギーナン	5	g
Finition 仕上げ		
kiwi　キウイフルーツ	1	ヶ
pamplemousse　グレープフルーツ（ルビー）	1	ヶ
orange　オレンジ	1 人 1	ヶ
menthe　ミント	適量	
zest de citron vert　ライムの皮	1/2	ヶ

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Sorbet au mangue マンゴのソルベ	NO.3	5 人分

材料・調味料	使用量	
purée de mangue　マンゴピューレ	200	g
sucre semoule　グラニュー糖	30	g
eau　水	200	cc
trimoline　トレモリン	40	g
jus de citron　レモンジュース	10	cc
jus de citron vert　ライムジュース	10	cc
トレモリン・・・転化糖（滑らかに		
する、しっとりとする）		

材料・調味料	使用量	

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.4	ピスタチオのバヴァロワ	
	マジパン	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・凝固剤を使って、流動する食材を合わせて1つの作品に仕上げる。
・アングレーズの製法
・生クリームの種類と特性
・ケーキの細工物としての技法のひとつである、マジパンを使った細工を学ぶ。

ポイント

・2種類の凝固剤（ゼラチン・カラギーナン）の特性と扱い方
・生クリームの扱い方に注意
・アングレーズソースを作るときのとろみのタイミングを計れることが大事である
・マジパンを作るにあたってパーツをよく観察しながら丁寧に形作っていく。

教育到達点

・凝固剤はそれぞれ正しい方法で混ぜ込むことが出来る。
・生クリームの立て方の目安が理解できる。
・アングレーズソースの煮上がりのタイミングを把握できる。
・自分のイメージしたものを形に出来る。

評価の目安と方法	・手順通りに正しく食材を合わせていくことが出来る。 ・器具を正確に扱うことが出来る。 ・マジパン細工は作品としての完成度を有すること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Bavaroise au pistache ピスタチオのババァロワ	NO.4	5 人分

材料・調味料	使用量	
lait 牛乳	150	cc
gousse de vanille ヴァニラビーンズ	1/4	本
jaune d'oeufs 卵黄	2	ケ
sucre semoule グラニュー糖	30	g
pate de pistache ピスタチオペースト	25	g
gelatine ゼラチン	3	g
kirsch キルシュ	5	cc
crème　38% 生クリーム	130	g
※アングレーズ→ナップの状態　82°C		
Sauce fraise　イチゴソース		
puree de fraise イチゴピューレ	90	g
eau 水	50	cc
sucre semoule グラニュー糖	25	g
fecule	3	g
fecule コーンスターチ	3	g
jus de citron レモンジュース	5	cc
gourmandise fraise グルマンディズフ	2.5	cc
レーズ	100	g
fraise（冷凍）冷凍イチゴ		
Finition　仕上げ		
pistache (émincé)	適量	

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

製菓
一般実習

教育内容	
献立	
NO.5	カルツォーネ ブルーベリーマフィン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・パン生地の製法
・膨張剤としてのイースト、ベーキングパウダーの扱いを知る。
・イタリアの惣菜パンについて
・アメリカ発祥のカップケーキについて

ポイント

・パン生地は良くこねることによりグルテンを最大に引き出す。
・中味の具材の挽き肉は塩胡椒を強めにする。(他が淡白なため)
・中の具材を包むとき、生地からはみ出ないようにする。
・マフィンは材料を合わせるとき、混ぜすぎないこと
※ブルーベリーの色と生地の色がマーブルになるのが理想。

教育到達点

・カルツォーネの生地を丸くめん棒で伸し、具材をきれいに包んで成形できること。
・マフィンは順番通り合わせてマーブル状生地を型に入れて、焼けること。

評価の目安と方法	・生地の合わせ方、こね方がしっかりと出来ているか、これで焼き上がりにふんわりとした食感を得られる。 ・具材の塩胡椒の味の付け方がしっかりできているか、また、具材を生地で包み込んで、きれいに成形出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Calzone カルツォーネ	NO.5	6人分

材料・調味料	使用量	
生地		
強力粉	345	g
塩	6	g
上白糖	3.7	g
インスタントドライイースト(赤)	4.1	g
オリーブオイル	16	g
水	215	g
トッピング		
オリーブオイル	大1	
ニンニク	1	片
合挽肉	160	g
トマトペースト	25	g
トマトケチャップ	大1	
塩、こしょう	少々	

材料・調味料	使用量	
トマト	1	ヶ
バジル	6	枚
モッツァレラチーズ	120	g
パルメザンチーズ	10	g
仕上げ材料		
オリーブオイル	大1	

仕込み課程

生地の材料をこねる　10 分
↓
室内発酵　30 分
↓
分割・丸め　6 等分
↓
ベンチタイム　10 分
↓
成形　約 15cm 丸
↓
焼成　220℃　約 8 分

献立名	番号	分量
Blue berry Muffin ブルーベリーマフィン	NO.5	6人分

材料・調味料	使用量	
バター	60	g
塩	1つまみ	
上白糖	110	g
卵	60	g
トレモリン	40	g
薄力粉	150	g
ベーキングパウダー	6	g
牛乳	50	g
生クリーム45%	30	g
バニラオイル	少々	
冷凍ブルーベリー	90	g

材料・調味料	使用量	
200℃ / 150℃　約 23 分～		

製菓
一般実習

教育内容	
献立	
NO.6	ロールケーキ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・基本の生地、ジェノワーズの製法を学ぶ。
・卵の起泡性と温度の関係を知る。
・生クリームの立て方を知り、ロールケーキの巻き方を学ぶ。

ポイント

・卵と砂糖を湯煎で40℃まで温め、ミキサーで立てる。(リュバン状になるまで)
・クレームシャンティーは立て方に充分気を付けて扱う。
・パレットナイフの動かし方を知り、なめらかに均一に伸す。

教育到達点

・ふんわりとしたジェノワーズが仕上がること。
・生クリームを7分立てで作業し続けられる。
・パレットナイフで均一にナッペできる。
・組み立てたロールケーキをカットナイフで正確に切り分けられる。

評価の目安と方法	・正確にロールケーキを巻き、美しくカットすることが出来る。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Cake au Roule ロールケーキ	NO.6	5 人分

材料・調味料	使用量	
Biscuit Roule ビスキュイロール生地		
œufs　全卵	3	ヶ
jaune d'œufs　卵黄	1	ヶ
sucre semoule　グラニュー糖	80	g
miel　ハチミツ	20	g
farine　薄力粉	45	g
fécule　コーンスターチ	15	g
beurre　バター	10	g
lait　牛乳	10	g
Crème chantilly クレーム シャンティイ		
crème 45%　生クリーム	250	cc
sucre semoule　グラニュー糖	17	g
Sirop シロップ　※ 30cc使用		
eau　水	50	cc
sucre semoule　グラニュー糖	25	g
kirsch　キルシュ	5	cc
Sauce d'anglaise　アングレーズソース		
lait　牛乳	100	g
crème 45%　生クリーム	100	g
jaune d'œufs　卵黄	2	ヶ
sucre semoule　グラニュー糖	40	g
vanille　バニラペースト	適量	

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ材料		
fraise　イチゴ	5	粒
banane　バナナ	1	本
kiwi　キウイ	1	ヶ
peche jaune　黄桃	1	ヶ
poudre décor　プードルデコール		

180℃ / 160℃　8 分～

製菓・製パン

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.7	シュー ア ラ クレーム	
	ケーク　オ　フィグ　エ　ドランジュ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・シュー生地の製法と原理。
・シュー生地を使用しての応用とバリエーション。
・クレームディプロマットについて。
・バターケーキの製法と応用。
・ベーキングパウダーの性質について。

ポイント

・シュー生地は牛乳とバターを沸騰させてから火を止めて粉を入れ、ダマができないようによく混ぜる。卵を少しずつ混ぜながら堅さ調節を行う。
・シュー生地を絞り出す時、絞り袋を動かさないでこんもり絞る。
・ケークオフィグエドランジュは生地に気泡を入れずに材料をすり合わせることにより、目の細かいしっとりとした生地に焼成する。

教育到達点

・シュー生地は堅さに気を付けて（宮島で生地を持ち上げて落とした時、三角形の生地が残るくらい）生地を作れる。
・クレームパティシエールはしっかりと煮上げる。
・生クリームの立てすぎに注意する。
・バターケーキのベーキングパウダー（膨張剤）の役割、性質が理解できる。

評価の目安と方法	・調節したシュー生地が天板に丸く絞られ、焼き上がりが丸く球体になる。 ・クレームパティシエールはしっかり火を入れて粉っぽさが残らないなめらかなクリームにまで煮れる。 ・生地に気泡を入れずに仕込み、焼き上がりがしっとりしている。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Choux à la crème シュー ア ラ クレーム	NO.7	6人分

材料・調味料	使用量	
Pâte à choux パータ シュー		
beurre　バター	36	g
eau　水	39	g
lait　牛乳	39	g
sel　塩	1	g
œufs　卵	約 90	g
farine　薄力粉	48	g
Crème pâtissière クレーム パティシエール		
lait牛乳	200	cc
vanille ヴァニラビーンズ	1/4	本
jaune d'œufs 卵黄	2	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	43	g
farine 薄力粉	8	g
poudre a crème プードル ア クレーム	8	g

180℃ / 170℃　35 分～

材料・調味料	使用量	
Crème diplomate クレーム ディプロマット		
crème pâtissière クレーム パティシエール	160	cc
crème 45% 生クリーム	11	g
sucre semoule グラニュー糖	10	cc
cointreau コアントロー		
Pâte sable amande パート サブレ アマンド		
beurre バター	140	g
sucre glace 粉糖	92	g
farine 薄力粉	200	g
amande (刻み) アーモンド	40	g
Finition 仕上げ材料		
crème (ホイップ)　生クリーム	150	cc
sucre semoule　グラニュー糖	11	g
poudre décor　プードル デコール	適量	

献立名	番号	分量
Cake au figue et d'orange ケーク　オ　フィグ　エ　ドランジュ	NO.7	5 人分

材料・調味料	使用量	
Appareil アパレイユ		
farine 薄力粉	65	g
poudre de noisette ヘーゼルナッツパウダー	25	g
B.P ベーキングパウダー	1.5	g
trimoline トレモリン	25	g
sucre semoule グラニュー糖	55	g
œufs 全卵	70	g
figue(セミドライ) イチジク	75	g
orange peel オレンジピール	30	g
beurre バター	70	g

180℃ / 160℃　35 分～

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.8	モンブラン	
	マドレーヌ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・クレームダマンドの製法と応用。
・モンブラン用口金での絞り方を習う。
・食材の特性について知る。
・フランスの代表的な焼き菓子を学ぶ。

ポイント

・クレームダマンドの卵を加える際、分離しないよう混ぜる。
・モンブラン用口金でクリームを絞る時はらせん状に均等に巻きながら絞り上げる。
・マドレーヌは粉類をきちんとふるっておく。粉に卵を加える時はサックリと軽く混ぜ合わせる。混ぜすぎると粘りが出て、焼き縮みを起こし、堅くなってしまう。

教育到達点

・モンブランは中のクリーム、外のクリームが、らせん状に絞られている。
・生地の特性を良く理解して正しく仕込めること

評価の目安と方法	・モンブランの外側のクリームが、中が見えないようにらせん状に絞られている。 ・マドレーヌの生地は混ぜすぎないこと

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Mont Blanc モンブラン	NO.8	5 人分

材料・調味料	使用量	
Crème d'amande クレームダマンド		
beurre バター	50	g
sucre glace 粉糖	50	g
œufs 全卵	40	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	25	g
poudre de noisette ヘーゼルナッツパウダー	25	g
rhum ラム酒	5	cc
Crème de marron マロンクリーム		
pâte de marron 蒸し栗ペースト	200	g
buerre バター	30	g
rhum ラム酒	2.5	cc
<クレーム パティシエール>		
lait 牛乳	70	g

材料・調味料	使用量	
jaune d'œufs 卵黄	1	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	15	g
farine 薄力粉	4	g
Crème fouettée クレーム フェテ		
crème（ホイップ）生クリーム	150	cc
Finition 仕上げ材料		
poudre décor　プードルデコール	適量	
marron　栗(渋皮)	3	粒
Sauce de framboise　フランボワーズソース		
puree de framboise フランボワーズピューレ	100	g
sucre semoule グラニュー糖	10	g
eau 水	30	g
fecule コーンスターチ	3	g
180℃ / 160℃　15 分～		

献立名	番号	分量
Madeleine マドレーヌ	NO.8	マドレーヌ型 6 ヶ分

材料・調味料	使用量	
beurre　バター	24	g
sel　塩	0.2	g
sucre semoule　グラニュー糖	21	g
jaune d'oeuf　卵黄	1	ケ
oeufs　全卵	15	g
trimoline　トレモリン	18	g
farine　薄力粉	30	g
BP　ベーキングパウダー	2.5	g
zeste d' citron　レモンの皮	1/2	個

材料・調味料	使用量	
オーブン温度　200℃ / 180℃		

製菓・製パン

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.9	ナッペ	
	パイピング	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
・パレットナイフを使ってクリームを均一に伸ばす。
・ケーキやお菓子を作る上でデコレーションとして必要な技術のひとつである。チョコレートのパイピングを学ぶ。

ポイント

・体を固定して手首の返しを利用して左右に伸すこと。
・コルネの作り方を覚え、文字が書きやすいチョコレートの固さを理解する。

教育到達点

・パレットナイフを使って均一にクリームを伸すことができる。
・チョコレートの固さ調節を正しく行うことができる。

評価の目安と方法	・パレットナイフ、回転台をうまく使いこなせているか。 ・チョコレートを正しく扱うことができたか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.10	カボチャ プリン	
	スイート ポテト	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・プリンの作り方と焼き方の習得
・旬の食材を使い季節に合ったデザートを作る

ポイント

・オーブンをつかって湯煎焼きで作るプリン製法を学ぶ
・プリンのカラメルは苦くならないように焦しぎに注意する
・さつまいもを裏ごししてなめらなか口当たりにする

教育到達点

・プリンがめらかな焼き上がりになっていること
・さつまいもを裏ごす際、宮島や裏ごしの扱いに慣れる

評価の目安と方法	・かぼちゃプリンは底のカラメルが苦くならない程度に焦され、アパレイユがなめらかに焼きあがっていること ・さつまいもの裏ごしが出来、材料をあわせて口金をつかって均等に絞りだすことができる

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Pudding au potiron カボチャ プリン	NO.10	ココット 6ヶ分

材料・調味料	使用量	
lait　牛乳	130	cc
crème 45%　生クリーム	100	cc
œufs　全卵	70	g
jaune d'œufs　卵黄	1	ヶ
sucre semoule　グラニュー糖	50	g
purée de potiron カボチャピューレ	130	g
essence de vanille バニラエッセンス	少々	
Caramel カラメル		
sucre semoule　グラニュー糖	20	g
【A】eau　水	15	cc
【B】eau　水	20	cc
Crème Chantilly　クレームシャンティ		
crème A　生クリーム	100	cc
sucre semoule　グラニュー糖	7	g

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ		
cerfeuil　セルフィーユ	適量	
ハロウィンオーナメント		
湯せん焼き 150°C / 150°C　約 30 分～		

献立名	番号	分量
Sweet potato スイート ポテト	NO.10	タルトリング 8ヶ分

材料・調味料	使用量	
Pâte de patate douce さつまいもペースト	250	g
beurre バター	35	g
miel ハチミツ	20	g
上白糖	20	g
poudre cannelle シナモンパウダー	1	つまみ
crème 45% 生クリーム	50	cc
jaune d'œufs卵黄	2	ヶ
huille de vanille　バニラオイル	適量	
黒ゴマ	適量	
塗り卵	適量	

材料・調味料	使用量	
220°C / 140°C　約 15 分～		

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.11	リンゴのガレット	
	ヴァニラ アイスクリーム	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・パイ生地の種類とパートブリゼの製法。
・めん棒の扱い方。
・クレームダマンドの製法。
・アングレーズソースの製法。(復習)
・アイスクリームの製法に於ける衛生管理について。

ポイント

・キューブ状の冷えたバターと粉を合わせる手法（サブラージュ）に気をつける。
・めん棒での伸し方は、圧力のかけ方、打ち粉のタイミングが重要。
・アングレーズソースの火の入れ方のタイミング。
・雑菌が増えやすいアイスクリームはアイスクリームマシンの洗浄がいかに大事であるか。

教育到達点

・パートブリゼが均等に伸され、クレームダマンドもパレットナイフを使って平均にナッペできている。
・アングレーズソースにとろみがつき、滑らかな食感に仕上がっていること。

評価の目安と方法	・サブラージュを正確にやり、残りの材料をきちんと合わせられる。 ・めん棒をうまく使いこなして平均に伸ばせられる。 ・アングレーズはとろみがついて火から降ろすタイミングを理解できている。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Galette de pomme リンゴのガレット	NO.11	5 人分

材料・調味料	使用量	
Pâte brisee　パートブリゼ (練りパイ)		
farine 薄力粉	60	g
farine (force) 強力粉	60	g
eau 水	45	g
sel 塩	3	g
beurre fermenter 発酵バター	100	g
Crème d'amandes　クレームダマンド		
beurre バター	65	g
sucre glace 粉糖	65	g
œufs 全卵	1	ヶ
poudre d'amande アーモンドパウダー	70	g
Sauce caramel　ソース カラメル		
sucre semoule グラニュー糖	70	g
lait 牛乳	70	g

材料・調味料	使用量	
crème 38% 生クリーム	100	g
beurre バター	10	g
noix くるみ	30	g
Finition		
pomme リンゴ	1.5	ヶ
sucre cinamon シナモンシュガー	適量	
beurre de fondu 溶かしバター	適量	
190℃ / 210℃　20 分～		

献立名	番号	分量
Glace au vanille ヴァニラ アイスクリーム	NO.11	5 人分

材料・調味料	使用量	
lait 牛乳	150	cc
crème 45% 生クリーム	150	cc
jaune d'œufs 卵黄	3	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	60	g
vanille ヴァニラビーンズ	1/3	本

材料・調味料	使用量	

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.12	メロンパン	
	クランブル・マロン	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・パンの作り方にあたって材料や器具を知り、製造工程を理解して実習する。

ポイント

・パン生地の材料を混ぜたら、しっかりこねてグルテンを引き出し、一連の作業工程（発酵～焼成）をしっかり理解して行う。

教育到達点

・パン生地がしっかり出来て、めん棒をうまく扱って形よく成形し焼けること。

評価の目安と方法	・パン生地をよくこねて、グルテンを引き出し、発酵から成形まで作業が出来ること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートは整理し、復習に努める。

献立名	番号	分量
メロンパン クランブル・マロン	NO.12	5 人分

材料・調味料	使用量	
菓子パン生地		
強力粉	300	g
インスタントドライイースト(金)	6	g
上白糖	70	g
塩	3	g
スキムミルク	6	g
全卵	53	g
水	130	g
バター	24	g
仕上げ材料		
グラニュー糖（メロン用）	適量	cc
ぬり卵	適量	g
メロンパン　メロン生地		
バター	28	g
グラニュー糖	52	g
全卵	25	g
薄力粉	96	g

材料・調味料	使用量	
クランブル・マロン　クランブル生地		
バター	15	g
カソナード	15	g
薄力粉	19	g
シナモン	0.1	g
アーモンドダイス	8	g
マロン仕上げ		
マロンクリーム	80	g
カシスジャム	15	g

ホイロ	温度　30℃
	湿度　85%
一次発酵	35分
分割・丸め	メロンパン　45g×6 ヶ
	残り生地 クランブルマロン
ベンチタイム	10分
成形	・メロンパン　丸
	・クランブルマロン
	めん棒でのす
	横20cm×縦40cm
二次発酵	30分
焼成	オーブン温度　190℃
	メロンパン　10分
	クランブルマロン　13分

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.13	ミックスベリーのタルト	
	パヴェ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・パートについての製法を学ぶ。
・フォンサージュの仕方と焼成。
・チョコレートの種類と扱い方。
・チョコレートの乳化について。

ポイント

・めん棒で平均に伸ばした生地を型にはめ込む際、生地が切れないように、両手で弛みをつけて型取りする。
・チョコレートを湯せんで溶かす際、温度を上げないでとかす。(チョコレートの風味を大事にする)
・生クリームを沸騰させてチョコレートを溶かし乳化させる。一気に混ぜないで少しずつ生クリームを入れて合わせていく。

教育到達点

・パートシュクル、パートサブレ、パータフォンセの製法を知り、その1つのパートシュクルの用法を覚える。
・クレームダマンドの材料が良く合わさって焼き上がりがタルトのフチの同じ高さまで届いている。
・チョコレートの溶解温度、取り扱いについて、理解でき、扱える。

評価の目安と方法	・フォンサージュが正しく行われているか、練り過ぎて食感が固くなりすぎない。 ・チョコレートを乳化させる際、温度を守り、口どけの良いものができる。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Tarte au mix berry ミックスベリーのタルト	NO.13	5 人分

材料・調味料	使用量	
Pâte sucre パート シュクレ		
beurre バター	70	g
sucre glace 粉糖	36	g
oeufs 全卵	20	g
farine 薄力粉	105	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	11	g
huille de vanille　バニラオイル	適量	
Crème d'amande クレーム ダマンド		
beurre バター	65	g
sucre glace 粉糖	65	g
œufs 全卵	1	ヶ
poudre d'amande アーモンドパウダー	70	g

材料・調味料	使用量	
Finition		
fraise イチゴ	15	粒
framboise フランボワーズ	5	粒
myrtille ブルーベリー	5	粒
framboise jum フランボワーズ ジャム		
cerfeuil セルフィーユ		
Crème chantlly クレーム シャンティイ		
crème（ホイップ）生クリーム	100	cc
sucre semoule グラニュー糖	7	g

180℃ / 160℃　15 分でセルクルはずす → 10 分〜

献立名	番号	分量
Pave パヴェ	NO.13	15cm × 10cm　角 セルクル 1 ヶ分

材料・調味料	使用量	
chocolat（ミルクチョコレート）	120	g
chocolat（エキストラビターチョコレート）	30	g
beurre de cacao カカオバター	15	g
crème 38% 生クリーム	80	g
Finition 仕上げ		
cacao ココア	適量	

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

製菓 一般実習	教育内容	
	献立	
NO.14	ビッシュ ド ノエル	
	ブラウニ	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓製パン担当職員

目的

・ヨーロッパでのクリスマスの文化や歴史を知る。
・クリスマスの伝統的なケーキを学ぶ。
・クリスマスならではのプレゼンテーションの在り方を学ぶ。
・チョコレートの種類と扱い方。(ブラウニー)
・アシェットデセールに於ける盛り付け方。(ブラウニー)

ポイント

・ロールにする生地の仕込みは、立てたメレンゲと粉類を合わせたときに、混ぜすぎない。せっかくのメレンゲが死んでしまい、ふんわりとした生地に焼き上がらない。
・生地に生クリームのナッペして、ロール状に巻くときは、一気に巻いていく。
・チョコレートを湯せんで溶かす際、50℃以上に温度を上げないでとかす。(チョコレートの風味を大事にする)

教育到達点

・生地がしっかり仕込めて、パレットナイフを使いこなしてクリームを均一にナッペできる。
・ロールにクリームを塗り、クリスマスのデコレーションにふさわしい作品に仕上がっている。
・ブラウニーは材料がしっかり混ざり合うことで焼き上がりが均一になる。

評価の目安と方法	・生地はふんわりと焼き上がっている。 ・クレームシャンティーをぼそぼそになるまで立てすぎていない。 ・ロールが均等に巻かれている。 ・ブラウニーは製法の手順を守り、材料の合わせ方が適切である。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
Bûche de Noël ビュッシュ　ド　ノエル	NO.14	5 人分

材料・調味料	使用量	
Biscuit leger cacao ビスキュイレジェール ココア		
blanc d'œufs 卵白	3	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	75	g
jaune　d'œufs　卵黄	5	ヶ
farine　薄力粉	40	g
cacao ココア	20	g
beurre　バター	30	g
Crème de marron　マロンクリーム		
pate de marron マロンペースト	200	g
crème de marron マロンクリーム	100	g
beurre バター	65	g
rhum ラム酒	5	cc
Crème chantilly　クレームシャンティイ		
crème　生クリーム	200	cc
sucre semoule　グラニュー糖	14	g

材料・調味料	使用量	
purée de framboise フランボワーズピューレ	30	g
framboise(冷凍) 冷凍フランボワーズ	10	g
Sirop シロップ　2台分		
eau 水	50	cc
sucre semoule グラニュー糖	30	g
liquer de framboise フランボワーズリキュール	10	cc
Finition		
Xmas　オーナメント		
framboise フランボワーズ	3	粒
poudre dècor プードルデコール	適量	
190°C / 160°C　10 分～		

献立名	番号	分量
Brownie ブラウニ	NO.14	5 人分

材料・調味料	使用量	
sel　塩	0.5	g
beurre　バター	55	g
vanille　ヴァニラビーンズ	1/6	本
sucre semoule　グラニュー糖	65	g
oeufs　全卵	1	ヶ
chocolat　チョコレート(スウィート)	40	g
farine　薄力粉	30	g
noix　くるみ	28	g

材料・調味料	使用量	
Finition 仕上げ材料		
crème 38%　生クリーム	50	cc
poudre décor プードルデコール	適量	
180°C / 160°C　30 分～		

第4章

［特別講義］

教育形態	教育内容
特別講義	外食産業界第一線で活躍されているシェフや料理長などから 講義・実習を通して直接指導を受ける。

授業の方法			教育目標
講義・実習			卓越した調理技術を有し料理に対する造詣の深い実際に外食産業の第一線で活躍する業態・業種・職種各分野を代表する先生方を招き直接的に豊富な知識・技術指導を受けることにより職業性の意識向上を目的とする。
時間数		担当者名	
8回	24時間	実習課担当職員	

教育手法

西洋料理	NO.1	帝国ホテル	総料理長 杉本 雄 先生	・クラムチャウダー ・若鶏のバスク風煮込み
	NO.2	ラ・ベットラ・ダ・オチアイ	オーナーシェフ 落合 務 先生	・仔羊のカツレツ ・ボスカイオーラ ・ロマノフ
日本料理	NO.1	東京会館『八千代』	総料理長 鈴木 直登 先生	・揚物 ・炊合せ ・お造り
	NO.2	人形町　すき焼き割烹　日山	料理長 小林 浩 先生	・御節料理
中国料理	NO.1	ホテルニューオータニ	大観苑 料理長 黒岩 利夫 先生	・紅焼扒翅 ・清蒸麻花鮮魚 ・紅焼茄子
	NO.2	赤坂四川飯店	総料理長 鈴木 広明 先生	・陳麻婆豆腐 ・干焼蝦仁 ・干貝白菜猪肉
製菓・製パン	NO.1	ザ・プリンス・パークタワー東京	製菓総料理長 内藤 武志 先生	・ノスタルジー
	NO.2	グランドハイアット東京	ペストリーシェフ 金子 浩 先生	・ライスクリスピーチョコレートムース

教育到達点

今現場で求められている知識、技術を知り、より深い職業性の理解と共に自らの将来設計につなげることを目標とする。

評価の目安と方法	出席状況及び受講態度に加え、各授業では担当教員より、調理作業、料理の出来映えなど総合的に評価が行われ、学期末の筆記試験において理解度を確認し評価とする。

西洋
特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 西洋 NO.1	クラムチャウダー 若鶏のバスク風煮込み

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	帝国ホテル 総料理長　杉本 雄 先生

目的

・クラムチャウダーの作り方を学ぶ。
・ハマグリをバーナーで、焼き上げる。
・フランスの地方の鶏の煮込み料理を学ぶ。

ポイント

・玉葱とポワローをよく炒めて、旨味を出す。
・クラムチャウダーの食材をミキサーで回し、濃度をだす。
・ハマグリをバーナーで焼くことにより、旨味を閉じ込める。
・鶏肉の皮目をじっくり焼くことで、旨味をだす。
・鶏むね肉の皮目をじっくり焼き、8割火を入れ身の方を焼きすぎるとパサつきの原因になるので焼きすぎない。
・鶏肉と一緒に付け合わせとなる野菜を煮込む。

教育到達点

・玉葱とポワローをよく炒めて、旨味を出す。
・クラムチャウダーの水分を煮詰めすぎると、濃くなるので適度な濃度にできるか。
・ハマグリをバーナーで焼き、火を入れる。
・鶏肉の皮目をじっくり焼くことで、旨味をだす。
・鶏むね肉を、ソテーパンでしっとりと焼く。
・鶏肉が柔らかくなり、野菜が最適な状態になっている。

評価の目安と方法	・玉葱とポワローを焦がさずによく炒めて、旨味を出す事が出来る。 ・クラムチャウダーを、最適な濃度に出来る。 ・ハマグリをバーナーで焼き、最適な火入れが出来る。 ・鶏肉の皮目をきれいに焼き上げることが出来る。 ・鶏むね肉を、ソテーパンでしっとりと焼き上げる事が出来る。 ・ソースと付け合わせの最適な状態で、仕上げることが出来る。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート・試食セット

献立名	番号	分量
Clam Chowder クラムチャウダー	特別講義 西洋 NO.1	5 人分

材料・調味料	使用量	
Chadée de palourdes		
lard stagionato　ベーコン	35	g
ail　ニンニク	14	g
oignon　タマネギ	90	g
poireau　ポワロー	100	g
huile d'olive　オリーブオイル	適量	
sel　塩	適量	
thym　タイム	適量	
vin blanc　白ワイン	180	cc
jus de coquillage　クラムジュース	350	cc
l'eau　水	70	cc
pomme de terre　ジャガイモ	50	g
crème 35%　生クリーム	70	cc
poivre noir　黒胡椒	適量	
palourdes (千葉県産 140g)　ハマグリ	人数	

材料・調味料	使用量	
Huile de Negi(400g)		
Negi　（日本葱　端材を使用）葱	400	g
épinard　ほうれん草	200	g
huile d'olive　オリーブオイル	500	cc
Décor		
poireau　ポワロー	20	g
huile de Negi　葱油	適量	

西洋料理

献立名	番号	分量
Poulet basquaise 若鶏のバスク風煮込み	特別講義 西洋 NO.1	5 人分

材料・調味料	使用量	
Poulet basquaise		
cuisse de poulet （150~170g） 鶏もも肉	300	g
poitrin de poulet 鶏むね肉	300	g
sel 塩	適量	
poivre noir 黒胡椒	適量	
tomate（120g） トマト	360	g
ail ニンニク	50	g
oignon タマネギ	200	g
céler セロリ	60	g
poivron rouge 赤パプリカ	100	g
poivron jaune 黄色パプリカ	80	g
jus de tomate トマトジュース	40	cc
tomato concentré トマトペースト	70	cc
piment d'espelette エスプレット唐辛子	適量	
fond blanc volaille ブイヨン	150	cc
vin blanc 白ワイン	50	cc
poudre de poivron fumé パプリカパウダー	適量	
Poulet sauté		
poitrne de poulet 鶏むね肉	300	g
huile d'olive オリーブオイル	適量	
sel 塩	適量	
poivre noir 黒胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	
Beurre de poivron		
beurre バター	200	g
pudre de poivron rouge パプリカパウダー		
chapelure(pain français) パン粉	125	g
raifort レフォール	100	g
parmesan パルメザン	25	g
carotte 人参	20	g
poudre de cumin クミンパウダー	5	g
poudre de coriandre コリアンダーパウダー	5	g
Décor		
persil パセリ	適量	
vin blanc 白ワイン	15	cc
EX huile d'olive エクストラヴァージンオイル	適量	

西洋
特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 西洋 NO.2	仔羊のカツレツ ボスカイオーラ ロマノフ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	ラ・ベットラ・ダ・オチアイ オーナーシェフ 落合 務 先生

目的

・パスタを茹でる時の塩分濃度とアルデンテに茹で上げる時間の目安を覚える。
・仔羊のカツレツの焼き方と火加減を覚える。
・メレンゲと生クリームのホイップの立て方を覚える。

ポイント

・パスタ自体にも味を付けるため塩分濃度は1~5%にする。
・パスタのソースが仕上がってからパスタを茹で始める。
・仔羊は表面は強火で色をつけ裏返したら弱火で火を入れる。
・メレンゲはしっかりと立てる。

教育到達点

・パスタを茹でる時の塩分濃度を覚える。
・仔羊の掃除の仕方を覚える。

評価の目安と方法	・パスタを茹でる時のお湯の塩分濃度がきちんとできている。 ・パスタを茹でる時のタイミングが大丈夫である。 ・メレンゲをしっかりと立てている。 ・仔羊の焼き加減がきちんとできている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・試食セット・講義ノート

献立名	番号	分量
Costoletta d'agnello con la mozzarella 仔羊のカツレツ モッツァレラチーズのせ	特別講義 西洋 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
costoletta d'agnello 骨付き仔羊のロース肉	5	本
acciuga　アンチョビ	2	枚
mozzarella モッツァレラチーズ	1/2	pc
limone　レモン	1	個
uova sbattute　溶き卵	適量	
farina forte　強力粉	適量	
pangrattato　パン粉	適量	
olio d'oliva　オリーブオイル	40	cc
sale・pepe　塩・胡椒	適量	

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Spaghetti alla Boscaiola ボスカイオーラ	特別講義 西洋 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
spaghetti スパゲティーニ	350	g
tonno alalunga ツナ缶	2	缶
prugnolo　シメジ	2	pc
cipolla　オニオン	1	個
olive nere　黒オリーブ	16	粒
olive dolci　オリーブ	16	粒
pomodoro　ホールトマト缶	700	g

材料・調味料	使用量	
prezzemolo イタリアンパセリ	適量	
aglio　ニンニク	2	片
peperoncino　赤唐辛子	1	粒
olio extravergine d'oliva エキストラバージンオリーブオイル	30	cc
sale・pepe　塩・胡椒	適量	

献立名	番号	分量
Romanof ロマノフ	特別講義 西洋 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
uova　タマゴ	2	個
mascarpone マスカルポーネ	100	g
panna　生クリーム	300	cc
fragole　イチゴ	1	pc
zucchero semolato グラニュー糖	40	g
cacao　ココアパウダー	適量	

材料・調味料	使用量	

日本
特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 日本 NO.1	揚物 炊合せ お造り

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	東京会館『八千代』総料理長 鈴木 直登 先生

目的

・煮物の基本的な作り方、味の付け方を学ぶ。
・食材の特性に合った、油の温度設定を理解する。
・魚を姿造りにする方法を知る。

ポイント

・素材にあった調味料の使い方。
・煮すぎないことと揚げすぎないこと。
・包丁の管理と扱い方。

教育到達点

・日本料理の文化や特徴を理解する。
・素材の特性を活かした調理法を身につける。
・煮汁の量や調味料などの適量を学ぶ。

評価の目安と方法	・器に合う大きさや形で素材を扱えているか。 ・味付けが整っているか。 ・適切な温度できれいに揚げ物ができているか。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート・筆記用具・試食セット

献立名	番号	分量
揚物 海老しんじょ　網笠椎茸　獅子唐	特別講義 日本 NO.1	4人分

材料・調味料	使用量	
海老	8	尾
はんぺん	1/2	枚
卵黄	2	ケ
玉葱みじん	2	大さじ
椎茸	4	ケ
獅子唐	4	ケ

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
炊合せ 茶巾包み　菊花　旬菊菜	特別講義 日本 NO.1	4人分

材料・調味料	使用量	
油揚げ	2	枚
人参千切り	20	g
牛蒡	10	g
百合根	4	片
湿地茸	8	本
豆腐	1/2	丁
菊花	4	輪

材料・調味料	使用量	
旬菊菜	1/2	束

献立名	番号	分量
お造り 小鯛姿造り　妻種々　山葵	特別講義 日本 NO.1	デモのみ

材料・調味料	使用量	
小鯛	250	g
大根	少々	
人参	少々	
山葵	少々	

材料・調味料	使用量	

日本 特別講義	教育内容	
	献立	
	特別講義 日本 NO.2	御節料理

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	人形町 すき焼き割烹 日山　小林 浩 先生

目的

・御節の意味、しきたり等を学びながら調理する。
・重箱の盛り付ける順番、盛り付け方。
・長期保存に適した下処理、下ごしらえ。

ポイント

・桂剥きを長く、薄く、真っ直ぐむく。
・甘酢漬けは下漬け、本漬けを行い保存を良くする。
・金団の練り込み前の下処理をしっかり行う。
・松風は、挽肉を半分火を入れ仕上げる。
・鰤照り焼きの照り加減、焼き加減。
・盛り付けの重要性。

教育到達点

・かいしきの意味を理解しバランス良く盛り付けができる。
・練り仕事の火加減、練り加減。
・焼物の火加減、火の通し加減。
・タレの煮詰め加減。

評価の目安と方法	・野菜の切り方、むき方が一定している。 ・火に使われるのではなく火を使いこなしている。 ・蒸す、焼く、煮詰める等の1番良い状態を見極められる。 ・美しい盛り付けができている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース・講義ノート・筆記用具・試食セット

献立名	番号	分量
御節料理	特別講義 日本 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
蟹奉書巻		
蟹蒲鉾	2	本
大根	8.5	cm
生姜	50	g
甘酢		
菊花大根		
奉書巻の大根の芯		
鷹の爪	1	本
甘酢		
菊の葉		
紅白膾		
奉書巻の大根残り		
人参	1/10	個
柚子	1/4	個
甘酢		
（甘酢）		
酢1升　味醂1升　砂糖1kg　鷹の爪1本		
叩き牛蒡		
牛蒡	15	cm
甘酢	1/10	個
（叩き牛蒡の胡麻ダレ）		
玉味噌50g　あたり胡麻大1　ぽん酢大2		
梅肉1/2杯　濃口少々　薄口少々　ラー油少々		
みがき胡麻大1		
栗金団		
さつま芋	400	g
栗蜜煮	1人1	個

材料・調味料	使用量	
栗の密	2	大さじ
梔子	1	個
水飴	20	g
明晩		
塩		
（砂糖は皮を剥いたさつま芋の1/2量）		
松風		
鶏挽肉	200	g
卵	2	個
おろし生姜	少々	
酒	50	cc
砂糖	3	大さじ
醤油	2	大さじ
卵黄	1	個分
けしの実	1.5	大さじ
鰤照焼		
鰤（60g）	1人1	枚
（照り焼きダレ）		
味噌1升　濃口1升　砂糖200g　はちみつ250g		
（玉味噌）		
西京味噌（漉し）2kg　卵黄8個分　砂糖200g		
味醂270cc　酒180cc		
（ぽん酢）		
橙の絞り汁2升　濃口2升　たまり醤油180cc		
レモンの絞り汁2個　味醂1200cc		
利尻昆布80g　鰹節100g		

中国 特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 中国 NO.1	紅焼扒翅 清蒸麻花鮮魚 紅焼茄子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	ホテルニューオータニ『大観苑』料理長 黒岩 利夫 先生

目的

・フカヒレの戻し方
・魚（鯛）のおろし方
・茄子の切り方（目の入れ方）

ポイント

・フカヒレの戻し方、煮込み方法を理解する。
・魚の構造を理解し、きれいにおろす。
・鯛を細く切り、下味して三つ編みする。
・茄子に等間隔で格子状に切れ目を入れる。
・高温で油通ししてから煮込む。

教育到達点

・魚がきれいにおろせている。
・鯛に適度な下味をしてきれいに三つ編み出来ている。
・茄子の目入れがきれいに出来ている。
・油通しが適切な温度で出来ている。

評価の目安と方法	・骨に身が少なくきれいに三枚おろし出来ているか。 ・鯛に適度な下味をしてきれいに三つ編み出来ているか。 ・茄子の目入れがきれいに出来ているか。 ・油通しが適切な温度で出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
紅焼扒翅（デモのみ） フカヒレの姿煮	特別講義 中国 NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
尾翅　吉切鮫尾ビレ	1	枚
大葱　長葱	2	cm
青梗菜　チンゲンサイ		

材料・調味料	使用量	
葱油　ねぎ油		
醤油		
酒		
毛湯		
砂糖		
味精		
胡椒		
鶏油　トリ油		
団粉水　水溶き片栗粉		

中国料理

献立名	番号	分量
清蒸麻花鮮魚 鮮魚の編み飾り蒸し	特別講義 中国 NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
鮮魚　鯛	約1	kg
大葱　長葱	1/4	本
紅・黄柿椒　赤・黄パプリカ	各1/4	ケ
香菜　パクチー	2	本
薑　生姜	1/2	ケ

材料・調味料	使用量	
調味料　<A>汁用		
花生油　ピーナッツオイル	3	大さじ
醤油	2	大さじ
老抽王　中国醤油	1/2	小さじ
砂糖	1	小さじ
酒	1	大さじ
毛湯	4	大さじ
胡椒	少々	
味精	少々	
調味料　<B>上奬用（下味）		
塩		
胡椒		
味精		
卵白		
片栗粉		

献立名	番号	分量
紅焼茄子 茄子の醤油煮込み	特別講義 中国 NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
茄子　ナス	4	本
猪肉末　豚挽肉（粗）	70	g
大葱　長葱	1/2	本
姜末　生姜	8	g

材料・調味料	使用量	
<A>		
醤油	大さじ	2
<B>合わせ調味料		
料酒　料理酒	大さじ1	1
毛湯　スープ	250g	g
老抽王　中国醤油	少々（2~3滴）	
白糖　砂糖	小さじ	1
味精　旨味調味料	小さじ	1/2
胡椒	少々	
<C>		
葱油　ネギ油	大さじ	1.5
<D>		
水豆粉　水溶き片栗粉	適量	
麻油　ゴマ油	小さじ	1

中国 特別講義	教育内容	
	献立	
特別講義 中国 NO.2	陳麻婆豆腐	
	干焼蝦仁	
	干貝白菜猪肉	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	四川飯店グループ　会長　陳　建一先生

目的

・炸醤（ひき肉）の作り方
・豆腐の処理法
・海老の下処理
・白菜の煮込み方

ポイント

・鶏モモの上奨（下味）
・鶏モモの火の入れ方
・海老は塩と片栗粉で洗う。油通しで火を入れすぎない。
・白菜はひたひたのスープを入れ、ボールで蓋をして蒸し煮する。

教育到達点

・鶏モモの上奨が適切にされている。
・鶏モモに火を入れる
・海老を適切に処理できる。
・スープの量、煮込み時間など見ながら煮込む。

評価の目安と方法	・鶏モモの下味が適切にされているか ・鶏モモの火入れがきれいにできているか ・海老の処理が適切か。仕上がり時に火を通しすぎていないか。 ・白菜を柔らかくスープの量も適切に煮込むことが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
陳麻婆豆腐 四川マーボードーフ	特別講義 中国 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
木綿豆腐	1	丁
豚挽き肉	80	g
葱	1/3	本
葉ニンニク	1/2	本

材料・調味料	使用量	
<A>		
四川郫県豆板醤	大さじ1	
豆豉	小さじ1	
甜麺醤	大さじ1	
ニンニクみじん切り	小さじ1	
四川辣椒粉	小さじ1	
<B>		
スープ	150cc	
塩	少々	
老酒	大さじ1	
醤油	大さじ1弱	
胡椒	少々	
<C>		
水溶き片栗粉	適宜	
化粧油	適宜	
四川花椒粉	少々	

献立名	番号	分量
干貝白菜猪肉 塩漬けバラ肉と白菜の干し貝柱煮込み	特別講義 中国 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
五花肉　豚バラ肉	110	g
白菜	230	g
干貝　干し貝柱	30	g
干貝戻し汁	15	cc

材料・調味料	使用量
<A>	
葱油　ネギ油	大さじ0.8
鶏油　トリ油	大さじ0.8
<B>	
毛湯　スープ	250cc
白湯　白濁スープ	125cc
老酒　紹興酒	大さじ1
<C>	
白糖　砂糖	小さじ1/4
塩	少々
鮮味鶏粉　チキンパウダー	小さじ1/4
胡椒	少々
<D>	
水豆粉　水溶き片栗粉	大さじ2~3
鶏油　トリ油	大さじ1

献立名	番号	分量
干焼蝦仁 むき海老のチリソース煮	特別講義 中国 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量
蝦仁　むき海老	250g
鶏蛋　全卵	1個
大葱　長葱	1/2本
青豆　グリーンピース	30g
<A>海老の下処理	
塩	少々
団粉　片栗粉	少々
<B>蝦仁上漿	
老酒　紹興酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
蛋白　卵白	大さじ1
団粉　片栗粉	大さじ1~2
素油　サラダ油	大さじ1

材料・調味料	使用量
<C>	
豆板醤　トウバンジャン	小さじ2
蕃茄醤　ケチャップ	大さじ3
姜末　生姜	大さじ1
大蒜末　ニンニク	小さじ1
酒醸　チュウニャン	大さじ2
<D>	
毛湯　スープ	
老酒　紹興酒	
白糖　砂糖	
塩	
胡椒	
<D>	
水豆粉　水溶き片栗粉	大さじ1/2
醋　酢	小さじ1/3

製菓 特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 製菓 NO.1	ノスタルジー

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	ザ・プリンス・パークタワー東京 製菓総料理長 内藤 武志 先生

目的

・外食産業の第一線で活躍するシェフパティシエの技術、知識を受け、ラウンドケーキを作成し、理解する。
・飴細工の用途とその製法、テクニックを観察する。

ポイント

・生地 パートダマンドの伸ばし方 メレンゲの製法について 粉を合わせるタイミングを学ぶ。
・クレームブリュレカラメルマロン…アングレーズの仕込み方。煮上がりのタイミング。
・ムースフロマージュカシス…生クリームとカシスピューレを合わせる温度とタイミング。
・ゼラチンの混ぜ方。

教育到達点

・メレンゲはしっかりと立てて、粉と合わせるタイミングをしっかり覚える。
・ムースはクリームとピューレを分離することなく合わせられる。
・仕上がりがきれいな層となって表れている。

評価の目安と方法	・肌理の細かいメレンゲを作ることができた。 ・生クリームとピューレを合わせるときのタイミングを理解している。 ・外部講師の話を真摯に聞いていた。

持ち物に関する注意事項

・ノートの整理・包丁セットの管理

献立名	番号	分量
Nostalgie ノスタルジー	特別講義 製菓 NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
ビスキーアマンド		
pate d'amande cru ローマジパン	45	g
œufs　全卵	23	g
jaune d'œufs　卵黄	23	g
sucre semoule グラニュー糖	32	g
blanc d'œufs　卵白	34	g
farine　薄力粉	23	g
beurre　バター	12	g
amande　アーモンドダイス	13	g
ブリューレカラメルマロン		
sucre semoule グラニュー糖	35	g
crème　生クリーム	63	g
lait　牛乳	54	cc
crème de marron マロンクリーム	18	g
jaune d'œufs　卵黄	40	g
sel　塩	0.6	g
gelatine　ゼラチン	3.4	g
marron confits マロンコンフィ	26	g

材料・調味料	使用量	
ムースフロマージュカシス		
jaune d'œufs 卵黄	16	g
sucre semoule グラニュー糖	39	g
lait　牛乳	63	cc
gelatine　ゼラチン	9	g
crème fromage クリームチーズ	188	g
crème　生クリーム	150	g
purre de cassis カシスピューレ	45	g
メレンゲイタリアン		
blanc d'œufs　卵白	90	g
trehalose トレハロース	10	g
sucre semoule グラニュー糖	95	g

製菓 特別講義

教育内容	
献立	
特別講義 製菓 NO.2	ライスクリスピーチョコレートムース

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	グランドハイアット東京 ペストリーシェフ 金子 浩 先生

目的

・外食産業の第一線で活躍しているシェフパティシエの技術、知識を受け、ラウンドケーキを作成し、理解する。
・飴細工の用途とその製法、テクニックを観察する。

ポイント

・パートダマンドは卵を少しずづ入れて混ぜてダマを作らないようにクリーム状にする。
・アングレーズの仕込み方、煮上がりの温度、タイミングを見極める。
・ムースはチョコレートアングレーズと立てた生クリームの合わせ方に注意。

教育到達点

・生地の材料が手順通り合わせることができて、天板に平均に伸せる。
・ムースはアングレーズの火の入れ方のタイミングが理解できる。
・チョコレートアングレーズと立てた生クリームをきれいに混ぜることができる。

評価の目安と方法	・生地はメレンゲがしっかり立てられる。粉を少しずつ入れながら全体が均一に混ぜられる。 ・ムースのアングレーズが炊けること、立てた生クリームをアングレーズと合わせられる。 ・ムースをセルクルに隙間なくきれいに流せる。

持ち物に関する注意事項

作り方、ポイントをしっかり実習ノートに書く。調理道具は常に衛生を保つ。

献立名	番号	分量
ライスクリスピーチョコレートムース	特別講義 製菓 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
ビスキュイ・サッシェ		
pate d'amande cru ローマジパン	94	g
sucre glace 粉糖	27	g
jaune d'œufs 卵黄	42	g
œufs 全卵	24	g
farine 薄力粉	21	g
poudre de cacao ココア	21	g
blanc d'œufs 卵白	63	g
sucre semoule グラニュー糖	34	g
ライスクリスピー		
riz soufllé ライスクリスピー	30	g
chocolat チョコレート	24	g
praline noisette プラリネノワゼット	43	g

材料・調味料	使用量	
ムースショコラ		
lait 牛乳	28	g
crème 生クリーム	28	g
jaune d'œufs 卵黄	15	g
sucre semoule グラニュー糖	15	g
chocolat チョコレート	126	g
crème 生クリーム	200	g
gelatine ゼラチン	4	g
débris de framboises congelées 冷凍フランボワーズ	30	g
仕上げ		
glacage グラサージュ	適量	
nappage miroir ナパージュミロワール	適量	
framboise フランボワーズ	適量	

第5章

テーブルマナー
卒業制作・学園祭運営

教育形態	教育内容
テーブルマナー	ホテル宴会場にてフレンチのコース料理を実際に食べながらテーブルマナーを学ぶ。

会場及び担当講師	
いずれかで実施	
ホテル椿山荘東京 宴会場	ホテルメトロポリタン 宴会場
宴会担当 サービス	宴会担当 サービス

教育到達点
正餐形式においてのマナーを実際の食事を通して修得する。この経験によりサービスの仕方にも意識を向けることを目的とする。

評価の目安と方法	出席、受講態度が評価となる。

教育形態	教育内容
卒業作品制作（調理師科）	西洋料理・日本料理・中国料理・製菓製パン

授業の方法	時間数	担当者名
実習	40時間	実習課 各料理セクション 担当職員

西洋料理	教育内容 実習の中で習得した技術を応用し、料理を展示作品にする。 教育目標 レシピの作成（材料、仕込み、仕上げ、盛り付け）までをきちんと考え作成する。 プロの料理人になるという自覚を持たせる。 教育到達点 実習、専攻別実習で学んだフルコースを考え、皿盛り、プラッター盛りをバランスよくディスプレイする。 評価の方法と目安 食材を無駄なく使用している。バランスよくメニューを作成している。正しい調理法を理解している。
日本料理	教育内容 実習の中で習得した技術を応用し、料理を展示作品にする。 教育目標 入学からの授業の集大成として献立作成から和食のコースに準じた作品の制作及びディスプレイの制作。 教育到達点 制作期間内に班員が力を合わせて一つの作品を作り上げる。 評価の方法と目安 各賞受賞による評価。
中国料理	教育内容 実習の中で習得した技術を応用し、料理を展示作品にする。 教育目標 素材選び、下処理からレシピの作成、料理の仕上げに至るまでの工程を習得させ、料理の人プロとなる意識をさせる。 教育到達点 専攻別実習で学んだ前菜からデザートまでの組み合わせが菜目ごとに理解できる。 評価の方法と目安 素材による調理工程が正しく理解できている。料理内容や調味料の扱い方を正しく理解できている。
製菓製パン	教育内容 マジパン細工 教育目標 学園祭卒業作品として1人1台のマジパン細工を制作することにより、工芸技法の技術を体得する。 教育到達点 マジパンの特性を生かして、手作りで土台や各自のテーマに乗った作品を仕上げる。 評価の方法と目安 各自が決めたテーマが一つの作品として、全体がまとまっている。細かい部分にまでこだわりを持って作っている。

教育形態	教育内容
学園祭運営 （高度調理経営科・高度調理製菓科）	西洋料理・日本料理・中国料理・製菓製パン

授業の方法	時間数	担当者名
実習	23時間	実習課 各料理セクション 担当職員

教育内容
学園祭に於いて各模擬店で提供される料理の仕込み及び当日の運営。
教育目標
仕込みから調理サービス店舗運営まで一連の流れを学ぶ。
教育到達点
お客様から対価を得る調理サービスをすることにより、調理師の職業性を理解する。
評価の方法と目安
衛生的で商品価値のある料理提供。お客様からの評価。

第6章

［西洋料理実習理論1・2］
［西洋料理実習1・2］

履修コース
高度調理経営科　西洋料理専攻

教育形態	教育内容
高度調理技術実習	西洋料理実習理論1・2　西洋料理実習1・2

授業の方法		教育目標
講義・実習		基礎・基本を反復練習することでしっかりとした技術を修得し、また、基本技術を用いた献立の調理を通して西洋料理の歴史・食材の特性などの理解を深め、自信と共に2年次開講の西洋料理実習理論及び西洋料理実習のより専門的な知識・技術のベースを築く。
時間数		
15回	理論15時間　実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴 (調理師養成以外)
深澤　真一	ホテルにて調理業務に従事
佐藤　洋行	フレンチレストラン調理業務に従事
菊池 絵里香	ホテルにて調理業務に従事

教育手法

1 回	賞味会について / 包丁研ぎ	9 回	カレイのおろし方 / カレイのフィレのポッシェ ソースヴァンブラン
2 回	包丁研ぎ / 野菜の切り方 / コールスロー ポンヌフ　アッシェ　ジュリエンヌ	10 回	カナール　アラ　オランジュ / ムール貝のブルーテ　パセリ風味
3 回	野菜の切り方　短冊切り / アリュメット・ ブリュノワーズ / 野菜のミルフィーユ	11 回	若鶏のおろし方 / 若鶏のソテー　プロバンス風
4 回	シャトー剥き	12 回	仔牛ロースの包み焼き/ ジャガイモのニョッキ
5 回	若鶏のソテー　ブルゴーニュ風 / カリフラワーのスープ	13 回	若鶏のおろし方 / 若鶏のソテー　ルイゼット風
6 回	シャリアピン　ステーキ / クレーム　ド　シャンピニオン　カプチーノ仕立て	14 回	ブイヤベース / アボカドとトマトのサラダ
7 回	ポークソテー　赤ワインソース	15 回	舌平目のおろし方 / インボルティーニ
8 回	魚のおろし / イサキのムニエル　ブールノワゼット　ケッパー風味		

教育到達点

基本の包丁技術を修得する。
西洋料理で扱う食材の特性や扱い方が理解できている。
ジビエ料理について理解できる。

評価の目安と方法	出席・授業態度で評価する。

高度調理技術実習 1	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	賞味会について 包丁研ぎ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・2年次の賞味会について事前に説明し、理解を深める。
・メニュー作成について。
・ペティーナイフ、フレンチナイフを研ぎあげる。

ポイント

・賞味会の目的などを理解させる。
・メニュー作成において、フランス料理、イタリア料理のコースの流れについて説明をする。
・コースの金額設定に対しての原価を説明する。
・砥石に45度の角度に当て、隙間を開けて研ぐ。

教育到達点

・賞味会の目的などを理解する。
・メニュー作成において、コースの流れや原価などを理解する。
・包丁が、きれるように研ぎ上げることができる。

評価の目安と方法	・2年次の賞味会に活かす。 ・包丁を研ぐ前と、研いだ後を本人に理解させる。

持ち物に関する注意事項

・包丁セット　・講義ノート

高度調理技術実習 2	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	包丁研ぎ/野菜の切り方 コールスロー　ポンヌフ　アッシェ　ジュリエンヌ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・包丁の筋引きと骨すきを、研ぎあげる。
・野菜の切り方（コールスロー　ポンヌフ　アッシェ　ジュリエンヌ）を理解する。

ポイント

・包丁の傾ける角度を守りながら研ぐ。
・コールスローは、一定の厚さに切りそろえる。
・ポン　ヌフは、5cmの長さで1cmの幅で切りそろえる。
・アッシェは、均一の細かさに切りそろえる。
・ジュリエンヌは、一定の細さに切りそろえる。

教育到達点

・包丁の刃先を触り、研げているか確認をする。
・コールスローは、一定の厚さに切りそろえられる。
・ポン ヌフは、5cmの長さで1cmの幅で切りそろえられる。
・アッシェは、均一の細かさに切りそろえられる。
・ジュリエンヌは、一定の細さに切りそろえられる。

評価の目安と方法	・職員が、研ぎ上げられているか最終確認をする。 ・コールスローは、一定の厚さに切りそろえる。 ・ポン ヌフは、5cmの長さで1cmの幅で切りそろえる。 ・アッシェは、均一の細かさに切りそろえる。 ・ジュリエンヌは、一定の細さに切りそろえる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名
Coleslaw Pont-neuf Hacher Julienne コールスロー　ポンヌフ　アッシェ　ジュリエンヌ

番号	分量
高度調理経営科 西洋料理 NO.2	4人分

材料・調味料	使用量	
chou キャベツ	小1	個
pomme de terre ジャガイモ	8	個
oignon 玉ねぎ	8	個
carotte 人参	4	本
jambon スライスハム	3	枚
mayonnaise マヨネーズ	100	g

材料・調味料	使用量	

高度調理技術実習 3	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	野菜の切り方/短冊切り/アリュメット・ブリュノワーズ 野菜のミルフィーユ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・西洋料理の基本的な切り方。
・まな板を使用する際の衛生観念。

ポイント

・西洋料理の切り方の名称を覚えてもらう。
・野菜のゆで方、冷やし方を覚えてもらう。

教育到達点

・野菜が形よく切り揃えられているか。
・まな板の上が常にきれいになっているか。
・使う器具類が衛生的か。

評価の目安と方法	食材が切り揃えできている。 材料の火の入れ方ができている。 盛り付け、味付けが整っている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名
Millefeille des légumes 野菜のミルフィーユ

番号	分量
高度調理経営科 西洋料理 NO.3	4人分

材料・調味料	使用量	
poivron rouge 赤ピーマン	1/4	個
poivron jaune 黄ピーマン	1/4	個
okura オクラ	4	本
carotte 人参	1	本
concombre きゅうり	1	本
brocoli ブロッコリー	1/4	個
chou-fleur カリフラワー	1/4	個
avocat アボガド	1/2	個
crabe 蟹	4	本
cerfeuil セルフィーユ	2	枝
bouillon de légumes 野菜のブイヨン	200	cc
gélatine ゼラチン	6	g

材料・調味料	使用量	
tomate トマト	1	個
jus d'orange オレンジジュース	30	cc
vinaigre de xérès シェリーヴィネガー	10	cc
tomate concentré トマトペースト	10	g
cayenne カイエンペッパー	適量	
sucre 砂糖	適量	
sel・poivre 塩・胡椒	適量	

高度調理技術実習 4	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	シャトー剥き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・シャトー剥きができるようになる。

ポイント

・5cmに切れるように、自分の指で5cmを測り切る。
・平行に切れるように、まな板の側面に対して平行にし垂直に置く。
・すべて分割するときに、同じ大きさに切り分けるようにする。
・食材の持ち方、親指と中指で持ち、人差し指を添える。
・卵の反りと同じように剥きあげる。
・すべて同じ大きさに、剥きあげる。

教育到達点

・5cmに切ることができる。
・平行に切ることができる。
・分割したものが、同じ大きさになっている。
・卵と同じカーブで剥くことができる。
・すべて、同じ大きさに剥くことができる。

評価の目安と方法	・5cmに切れている。 ・すべて同じ大きさ、長さに分割できている。 ・すべて同じ大きさ、形に剥きあげることができる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

高度調理技術実習 5	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	若鶏のソテー　ブルゴーニュ風

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・鶏モモ肉の掃除の仕方。
・ブルゴーニュ風の煮込み料理を覚える。
・野菜の下処理の仕方を覚える。
・ポタージュについて。

ポイント

・鶏モモ肉は骨に沿って包丁を入れる。
・赤ワインはしっかりと煮詰め、甘みとコクを出す。
・メークイーン、カリフラワーの芯を弱火で煮て、ピューレにした物をポタージュに入れ濃度を出す。

教育到達点

・鶏モモ肉の掃除の仕方を覚える。
・ソースの濃度が丁度良くできている。
・ポタージュの濃度が整っている。

評価の目安と方法	・鶏モモ肉は骨に身が残っていないか。 ・ソースは濃度、味が整っているか。 ・ポタージュは仕上がりが白く、濃度、味が整っている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Poulet Sauté Bourguignon 若鶏のソテー　ブルゴーニュ風	高度調理経営科 西洋料理 NO.5	4人分

材料・調味料	使用量	
cuisse de volaille 骨付き鶏モモ肉	1人×1本	
vin rouge 赤ワイン	250	cc
fond de veau フォンドヴォー	150	cc
lard fumé ベーコン	30	g
petits oignon ペティオニオン	2	個
champignon マッシュルーム	2	個
carotte 人参	1/3	本
navet 蕪	1	個
petits chou ペティキャベツ	2	個
farine 粉	適量	
beurre バター	50	g
huile d'olive オリーブオイル	適量	
nouilles ヌイユ	4	p
sel・poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

西洋料理

高度調理技術実習 6	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	シャリアピン　ステーキ クレーム　ド　シャンピニオン　カプチーノ仕立て

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・ランプ肉をやわらかくする方法を理解する。
・薄い肉の焼き方を理解する。
・キノコの炒め方を理解する。
・バーミックスの使い方を理解する。

ポイント

・ランプ肉をやわらかくするために、肉を叩き玉葱のすりおろしに漬け込む。
・薄い肉を焼くために、フライパンを十分に熱する。
・キノコの水分が抜けるまで十分炒める。
・バーミックスを使い、泡立てる。

教育到達点

・ランプ肉をやわらかくするために、肉を叩き玉葱のすりおろしに漬け込むことを理解する。
・きれいな焼き色が付いていて、ミディアムで焼き上げることができる。
・キノコを焦がさずに、水分を抜くように炒めることができる。
・バーミックスを使い、ふんわりときめ細かい泡ができる。

評価の目安と方法	・きれいな焼き色が付いていて、ミディアムで焼き上げることができている。 ・キノコを焦がさずに、水分を抜くように炒めることができている。 ・バーミックスを使い、ふんわりときめ細かい泡ができている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Bifteck à la Chaliapin シャリアピンステーキ	高度調理経営科 西洋料理 NO.6	4 人分

材料・調味料	使用量	
romsteck　牛ランプ	150 × 4	g
oignon　玉葱（マリネ用）	3	個
oignon　玉葱（炒め用）	3	個
persil　パセリ	適量	
beurre　バター	100	g
huile de salade　サラダ油	30	cc
beurre　バター	適量	
sel･poivre　塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
pomme de terre　ジャガイモ	2	個
beurre　バター	30	g
cresson　クレソン	1/2	束

献立名	番号	分量
Crème de champignon au capuccino クレーム　ド　シャンピニヨン　カプチーノ仕立て	高度調理経営科 西洋料理 NO.6	4 人分

材料・調味料	使用量	
champignon　マッシュルーム	1	pc
simeji　シメジ	1/2	pc
sitake　シイタケ	2	個
madère　マデラ酒	30	cc
bouillon　ブイヨン	70	cc

材料・調味料	使用量	
bouillon　ブイヨン	150	cc
lait　牛乳	250	cc
crème　生クリーム	100	cc

高度調理技術実習 7	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	ポークソテー　赤ワインソース

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・イベリコ豚の種類について学ぶ。
・赤ワインソースの作り方。
・ベシャメルソースの作り方。
・豚の焼き上がりを理解する。

ポイント

・赤ワインはよく煮詰め、甘み、コクを出す。
・ベシャメルソースの小麦粉は焦がさないように弱火で炒める。

教育到達点

・赤ワインソースは味、濃度が丁度良く仕上げられている。
・ベシャメルソースは色が付いてなく、ダマができていない。

評価の目安と方法	・ソースの煮詰め具合、味が整っている。 ・豚の焼き上がりがわかる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Côtes de Porc Sauté Sauce Vin Rouge ポークソテー　赤ワインソース	高度調理経営科 西洋料理 NO.7	4人分

材料・調味料	使用量	
côtes de porc 豚ロース	1人×120	g
mignonette ミニョネット	適量	
farine 小麦粉	適量	
beurre バター	40	g
huile d'olive オリーブオイル	適量	
sel･poivre 塩・胡椒		
Sauce Vin rouge ソース　ヴァンルージュ		
sauce vin rouge 赤ワイン	80	cc
vin de porto 赤ポートワイン	80	cc
fond de veau フォンドヴォー	150	cc
échalote エシャロット	1/2	個
beurre バター	20	g
amidon コーンスターチ	適量	
sel･poivre 塩・胡椒		
Compote de pruneau プルーンのコンポート		
pruneau プルーン	4	個
eau 水	50	cc
vin rouge 赤ワイン	120	cc
sucre グラニュー糖	15	g

材料・調味料	使用量	
Gratin de pommes à la Dauphinoise ジャガ芋のグラタン		
pommes de terre ジャガイモ	2	個
oignon 玉葱	1/4	個
bacon ベーコン	1	枚
lait 牛乳	150	cc
crème 生クリーム	50	cc
muscade ナツメグ	少々	
beurre バター	10	g
gruyère グリエールチーズ	10	g
parmesan パルメザンチーズ	10	g
sel･poivre 塩・胡椒		
Sauce Béchamel ベシャメルソース		
farine 小麦粉	10	g
beurre バター	10	g
lait 牛乳	120	cc

高度調理技術実習 8	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	魚のおろし イサキのムニエル　ブールノワゼット　ケッパー風味

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・魚の下処理が的確にできる。
・きれいに三枚おろしにする。
・ムニエルを、きれいな焼き色を付けて焼くことができる。
・ブール ノワッゼトソースが作れるようになる。

ポイント

・ヒレと鱗を、的確に処理をする。
・頭を落し、内臓と血合いを取り除き水洗いする。
・骨に身を付けないようにおろす。
・身に、中骨が残らないように取り除く。
・小麦粉の役割を理解し、きれいな焼き色を付けて焼き上げる。
・ブール ノワゼットソースの、焦がし具合を見極めソースを作る。

教育到達点

・ヒレと鱗を、残さずに処理ができる。
・衛生的に、水洗いができる。
・骨に、身が残らないようにおろすことができる。
・身に、中骨が残らないように取り除ける。
・きれいな焼き色が付いたムニエルにできる。
・はしばみ色のブール ノワッゼットソースに仕上げることができる。

評価の目安と方法	・ヒレと鱗を、残さずに処理ができている。 ・衛生的に、水洗いができている。 ・骨に、身が残らないようにおろすことができている。 ・身に、中骨が残らないように取り除けている。 ・きれいな焼き色が付いたムニエルにできている。 ・はしばみ色のブール ノワッゼットソースに仕上げることができている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
ISAKI meunière beurre noisette au câpre イサキのムニエル　ブールノワゼット　ケッパー風味	高度調理経営科 西洋料理 NO.8	4人分

材料・調味料	使用量	
ISAKI イサキ	1人1/2	尾
farine 小麦粉	適量	
sel・poivre 塩・胡椒	適量	
beurre バター	30	g
huile de salade サラダ油	50	cc
pomme de terre ジャガイモ	2	個

材料・調味料	使用量	
beurre バター	80	g
jus de citron レモン汁	10	cc
câpre ケッパー	10	g

西洋料理

高度調理技術実習 9	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	カレイのおろし方
		カレイのフィレのポッシェ　ソースヴァンブラン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・カレイのおろし方。
・ヴァンブランソースの作り方。
・ポッシェによる火の入れ方。

ポイント

・カレイは骨に沿って5枚におろす。
・ヴァンブランソースで使用するお酒は水分がなくなるまで煮詰める。
・魚には丁度良く火を入れ、ふっくらと仕上げる。

教育到達点

・カレイのおろし方を理解する。
・ヴァンブランソースの味、濃度が調えられる。
・ポッシェの意味、用語を覚える。

評価の目安と方法	・カレイは骨に身が付かずおろせている。 ・ソースは作り方を理解し、味、濃度が調えられる。 ・カレイに丁度良く火が入れられている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Filet Carrelet au pocher Sauce Vin blanc カレイのフィレのポッシェ　ソースヴァンブラン	高度調理経営科 西洋料理 NO.9	4人分

材料・調味料	使用量	
carrelet カレイ	4	尾
beurre バター	15	g
champignon マッシュルーム	4	個
clam アサリ	200	cc
vin blanc 白ワイン	100	cc
fumet de poisson ヒュメドポワソン	50	cc
cerfeuil セルフィーユ	1	枝
œuf de saumon イクラ	10	g
épinard ほうれん草	1	pc
sel･poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
échalote エシャロット	1/2	個
champignon マッシュルーム	2	個
vin blanc 白ワイン	150	cc
noilly ノイリー酒	100	cc
crème 生クリーム	150	cc
citron レモン	1/8	個
fumet de poisson ヒュメドポワソン	200	cc
sel･poivre 塩・胡椒		

高度調理技術実習 10	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	カナール　アラ　オランジュ ムール貝のブルーテ　パセリ風味

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・ジビエ料理について学ぶ。
・鴨胸肉の掃除の仕方、火の入れ方を覚える。
・柑橘系のソースについて。
・ムール貝の掃除の仕方を覚える。

ポイント

・鴨胸肉は皮面から火を入れ、脂を出すように焼く。
・ソースで使う液体の煮詰め具合を調整し、旨味、コクを出す。
・臭みが残らないように、ムール貝はよく火を通す。

教育到達点

・ジビエ料理について理解する。
・ソースに入る液体の煮詰め具合を調整できる。

評価の目安と方法	・鴨胸肉はロゼに仕上がっている。 ・ソースの濃度は丁度良く、味が整っている。 ・ムール貝は良く火を入れ、臭みが残っていない。出来上がりのブルテは白く仕上げる。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Canard à la Orange カナール　アラ　オランジュ	高度調理経営科 西洋料理 NO.10	4 人分

材料・調味料	使用量	
canard　鴨胸肉	1	枚
orange　オレンジ	1	個
sel･poivre　塩・胡椒		
Sauce		
sucre グラニュー糖	25	g
eau 水	15	cc
vinaigre de vin rouge 赤ワインヴィネガー	30	cc
cognac コニャック	30	cc
grand marnier グランマルニエ	30	cc
jus de orange オレンジジュース	2	個分
jus de citron レモンジュース	1/8	個
fond de canard フォンドカナード	200	cc
beurre バター	20	g
fécule コーンスターチ	適量	

材料・調味料	使用量	
zeste d'orange オレンジの皮	1	個分
sel･poivre 塩･胡椒		
Crêpes de Pomme de terre　ジャガイモのクレープ		
pomme de terre ジャガイモ	125	g
farine 薄力粉	20	g
œuf 卵	1/2	個分
lait 牛乳	25	cc
persil パセリ	1	枝
muscade ナツメグ	2	g
beurre バター	15	g
sel・poivre 塩・胡椒		
cresson クレソン	4	本

献立名	番号	分量
Velouté de Moules au Persil frais ムール貝のブルーテ　パセリ風味	高度調理経営科 西洋料理 NO.10	4 人分

材料・調味料	使用量	
moules ムール貝	40	個
vin blanc 白ワイン	50	cc
noilly ノイリー酒	50	cc
thym タイム	1	枝
laurier ローリエ	1	枚
crème 生クリーム	150	cc
lait 牛乳	100	cc
safran サフラン	1	g
persil パセリ	1	枝
baguette バケット	10	枚
ail ニンニク	1/2	片
sel･poivre 塩･胡椒		

材料・調味料	使用量	

高度調理技術実習 11	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	若鶏のおろし方
		若鶏のソテー　プロバンス風

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・若鶏のおろし方。料理法によっておろし方が異なるため、料理に合わせたおろし方を覚える。
・プロバンス風の煮込み料理を覚える。

ポイント

・若鶏は骨に沿っておろす。
・下味は必ずし、ソテーする際火を入れすぎないこと。
・各野菜のソテーの仕方。煮込む際の火加減の調節。

教育到達点

・ガラに身が付いていないか。部位ごとに丁寧におろせていたか。身に軟骨、骨等は付いていないか。
・ソースは濃度、味共に丁度良く仕上がっていること。

評価の目安と方法	・若鶏のおろし方を理解できている。 ・出来上がりのソースは濃度、味共に良く仕上げられている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Poulet Sauté à la Provencale 若鶏のソテー　プロヴンス風	高度調理経営科 西洋料理 NO.11	4人分

材料・調味料	使用量	
poulet 若鶏	1	羽
ail ニンニク	2	片
tomate トマト	2	個
fond de veau フォンドヴォー	300	cc
olive オリーブ	8	個
basilic バジル	4	枚
vin blanc 白ワイン	200	cc
aubergine ナス	1	本
persil パセリ	少々	
huile d'olive オリーブオイル	100	cc
anchois アンチョビ	3	枚
poivron ピーマン	2	個
oignon 玉葱	1	個
sel・poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
Riz au beurre バターライス		
riz 米	1	kg
beurre バター	50	g
bouillon ブイヨン	1.2	ℓ
oignon 玉葱	1/2	個
laurier ローリエ	1	枚
cayenne カイエンヌ	少々	
sel・poivre 塩・胡椒		

高度調理技術実習 12	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	仔牛ロースの包み焼き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・肉、網脂を使用して食材を包む料理を学ぶ。
・包んだものの火入れの仕方、目安を学ぶ。

ポイント

・肉で包む際、肉たたきを使用し薄く均等に伸ばす。
・中の食材にまで火を通す。
・中身が出ないようきちんと包む。

教育到達点

・均等に肉を伸ばせる。
・火入れのタイミング、確認の仕方ができる。

評価の目安と方法	・火入れがうまくできている。 ・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

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Inboltino di vitello con mozzarella alla gliglic 仔牛ロースの包み焼き	高度調理経営科 西洋料理 NO.12	4 人分

材料・調味料	使用量	
costoletta 仔牛	70g × 4	
retina 網脂	適量	
pomodoro トマト	1	個
mozzarella モッツァレラチーズ	4	個
basilico バジル	4	枚
sugo di carne 仔牛のだし	200	cc
sel・poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

西洋料理

高度調理技術実習 13	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	若鶏のおろし方
		若鶏のソテー　ルイゼット風

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・若鶏のおろし方の反復。
・ルイゼット風の煮込み料理を覚える。

ポイント

・若鶏は骨に沿っておろし、包丁の入れる回数を少なくする。
・若鶏をソテーする際火を入れすぎず、白ワインで蒸し、柔らかく煮込むこと。
・煮込みすぎるとソースが重くなりすぎるため火加減を調節する。

教育到達点

・ガラに身が付いていないか。部位ごとに丁寧におろせていたか。身に軟骨、骨等は付いていないか。
・出来上がりのソースは濃度、味共に良く仕上げられている。

評価の目安と方法	・若鶏の各部位の位置を覚え、丁寧におろすこと。 ・ソースの味が調えられ、お皿に盛り付けた際、濃度良く仕上がっていること。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Poulet Sauté Louizette 若鶏のソテー　ルイゼット風	高度調理経営科 西洋料理 NO.13	4人分

材料・調味料	使用量	
cuisse de volaille 鶏もも肉	4	枚
échalote エシャロット	2	個
jambon ハム	60	g
oignon 玉葱	1	個
carotte 人参	50	g
champignon マッシュルーム	1	pc
vin blanc 白ワイン	60	cc
demi-glace デミグラスソース	180	cc
beurre バター	40	g
persil パセリ	少々	
sel・poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	
riz au beurre バターライス	適量	

西洋料理

高度調理技術実習 14	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	ブイヤベース アボカドとトマトのサラダ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・魚の種類を覚える。
・サフランの取り扱い。
・衛生的な魚の下処理。
・南フランスの代表的なスープ、世界三大スープの一つの理解。

ポイント

・魚貝類の下処理、魚のあらの処理。
・サフランは乾燥させることで香りを引き立たせる。
・オリーブオイルでニンニクの香り、野菜の甘味を十分に出す。
・ペルノ酒を入れることにより香りの変化。

教育到達点

・特に魚介類の下処理を行う際、素早い作業を心がける。
・盛り付けのバランスができている。
・魚貝類の出汁、コクが十分に出ている。

評価の目安と方法	・魚貝類の下処理。 ・魚介類の火の入れ方。 ・サフランの香りが十分に出ている。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Bouilla baisse ブイヤベース	高度調理経営科 西洋料理 NO.14	4 人分

材料・調味料	使用量	
poisson blanc 白身魚	320	g
les moules ムール貝	4	個
crevette 有頭海老	4	尾
peu profond 浅利	12	個
crabe migrateur 渡り蟹	2	杯
poireau ポワロー	1/4	本
oignon オニオン	1	個
funuil フヌイュ	20	g
céleri セロリ	1	本
trou de tomate ホールトマト	1	cn
vin blanc 白ワイン	200	cc
fumet de poisson フュメドポワソン	800	cc
safrann サフラン	0.3	g
ail ニンニク	20	g
huile d' olive オリーブオイル	50	cc

材料・調味料	使用量	
tomate concentré トマトペースト	50	g
saint-jacques ホタテ	4	個
Rouille　ルイユ		
jaune d' œuf 卵黄	2	個
EX huile d' olive EXオリーブオイルail ニン	70	cc
ニク	10	g
pomme de terre ジャガイモ	1	個
cayenne　カイエンペッパー	適量	

献立名	番号	分量
Salade dávocat et tomate アボカドとトマトのサラダ	高度調理経営科 西洋料理 NO.14	4 人分

材料・調味料	使用量	
avocat アボカド	1	個
tomate トマト	1	個
concombre キュウリ	1	本
pomme de terre ジャガイモ	1	個
fromage á la créme クリームチーズ	80	g
olive オリーブ黒	4	個
romarin ローズマリー	0.1	pc
trevis トレビス	1/4	束
boucle グリーンカール	1/4	束

材料・調味料	使用量	
Vinaigrette　ヴィネグレット		
moutarde マスタード	5	g
miel ハチミツ	10	g
anchois アンチョビ	10	g
EX huil dólive EXオリーブオイル	90	cc
vinaigre de vin blanc 白ワインビネガー	10	cc
vinagre de vin rouge 赤ワインビネガー	10	cc

高度調理技術実習 15	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 西洋料理	舌平目のおろし方 インボルティーニ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課西洋料理担当職員

目的

・舌平目のおろし方。
・舌平目を使ったイタリア料理を学ぶ。
・魚の上身、下身、皮目を理解し調理する。

ポイント

・舌平目という薄い身の魚をきれいにおろす。
・魚をおろす際の骨に沿わせる動かし方を覚える。
・魚の火の入れ方を覚える。
・ソースはオリーブオイルを乳化させる。

教育到達点

・舌平目の骨の位置を覚え骨に沿わせて包丁を動かせるようになる。
・魚の火の入った状態を見極められる。
・油分の多いソースを仕上げられる。

評価の目安と方法	・おろした舌平目に身があまりついていないか。 ・魚の火をきちんと入れ丁度よく仕上げられたか。 ・ソースはきちんと乳化し、味もきちんと仕上げられているか。

持ち物に関する注意事項

・包丁ケース　・試食セット　・講義ノート

献立名	番号	分量
Involtini di Sogliola Salsa d'Acciughe 舌平目のインボルティーニ	高度調理経営科 西洋料理 NO.15	4人分

材料・調味料	使用量	
sogliola 舌平目	1人×1枚	
pasta di Pesce 生身	50	g
gamberetto 海老	3	匹
parmigiano grattugiato パルミジャーノ	10	g
prezzemolo イタリアンパセリ	1/8	pc
vino bianco 白ワイン	50	cc
acciuga アンチョビ	2	枚
olio d'oliva オリーブオイル	適量	
sel・poivre 塩・胡椒		

材料・調味料	使用量	

西洋料理

第7章

［日本料理実習理論1・2］
［日本料理実習1・2］

履修コース
高度調理経営科　日本料理専攻

教育形態	教育内容
高度調理技術実習	日本料理実習理論1・2　日本料理実習1・2

授業の方法		教育目標
講義・実習		1年次に於ける日本料理専攻別実習の目的は各15回の実習に於いて徹底した調理の基本と調理に付随する知識を身に付ける事により2年次に於いては本格的な日本料理の高レベル実習へスムーズに移行出来る為のステップとして重要な基礎実習である。
時間数		
15回	理論15時間　実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴 (調理師養成以外)
尾崎　真也	ホテルにて調理業務に従事
石川　隆司	日本料理店にて調理業務に従事
平塚　英司	ホテル・給食受託業にて調理業務に従事
眞田　美樹	

教育手法

1 回	包丁研ぎ 桂剥き	9 回	大根桂むき < お椀 > 豚汁 < 御飯 > 合鴨御飯
2 回	大根桂むき 基本の切り方 < 小鉢 > ごぼうきんぴら	10 回	< 魚のおろし方 > 鰈 5 枚おろし < 煮物 > 鰈煮おろし < 揚げ物 > 鰈唐揚げ
3 回	< 焼き物 > 出汁巻き玉子	11 回	〈揚げ物〉鱚磯辺揚げ　牛蒡かき揚げ 〈食事〉トマトの天ぱら
4 回	当たり鉢の使い方 < 小鉢 > 法蓮草胡麻和え < 吸物 > 秋刀魚つみれ汁	12 回	大根桂むき <鍋物>みぞれ鍋
5 回	銀鱈西京漬け < 煮物 > 飛龍頭 < 揚げ物 > 蓮根真丈東寺揚げ	13 回	< 蒸し物 > 小田巻蒸し < 揚げ物 > 白魚磯辺巻き　蕗の薹　菜の花
6 回	< 焼き物 > 銀鱈西京焼き（試食） < 吸物 > 沢煮椀 < 御飯 > 茸御飯	14 回	< 焼き物 > 出汁巻き玉子②
7 回	大根桂むき < 煮物 > ふろふき大根 < 御飯 > 大根御飯	15 回	< 煮物 > 筑前煮②
8 回	< 御飯 > 白飯 < お椀 > 大根 うす揚げ < 煮物 > 筑前煮		

教育到達点

礼儀、挨拶をはじめ基礎、基本を反復練習する事でしっかりとした技術を習得し、また基本技術を用いた献立の調理を通じて日本料理の歴史、文化を知り食材の特性等の理解を深め、2年次開講の日本料理実習理論及び日本料理実習のより専門的な知識、技術を身に付けられいる。

評価の目安と方法	出席率・受講態度が評価となる。 3分の2以上の出席をもって教科履修となり、出席が3分の2に達していない場合は履修することが出来ない。また、評価には反映されないが小テストを実施し、技術力の確認を行う。

高度調理技術実習 1	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	包丁研ぎ 桂剥き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・専攻別実習を開始するにあたり、実習室の使い方や2年生に向けて基本技術を習得するための実習であることを理解する。
・日本料理の基本である五味・五法・五色を理解する。
・調理師として、常に包丁を切れるようにしておくことの大切さを理解する。
・包丁の研ぎ方の再確認。
・桂剥きの剥き方の確認と色々な野菜の剥き方を知る。

ポイント

・包丁を研ぐ際の角度や指の位置、力の入れ具合を再確認する。
・中砥だけではなく、仕上げ砥も使用し包丁を研ぎ上げる。
・正しい姿勢、包丁や大根の持ち方を再確認して力を入れずに桂剥きを行う。

教育到達点

・薄刃、柳刃、出刃包丁が切れるように研ぎ上げる。
・桂剥きを薄く、長く、まっすぐに剥けるようにする。
・大根妻を細かく打てるようにする。

評価の目安と方法	・研いだ包丁を1人ずつ確認、評価する。 ・桂剥きを1人ずつ確認、評価する。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
包丁研ぎ　桂剥き	高度調理経営科 日本料理 NO.1	5人分

材料・調味料	使用量	
桂剥き		
大根	5	本

材料・調味料	使用量	

高度調理技術実習 2	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	桂剥き
		きんぴら牛蒡

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・桂剥きを薄く、長く、まっすぐに剥けるように練習する。
・妻の打ち方を練習する。
・牛蒡、人参を千六本に切り出す。
・きんぴら牛蒡の作り方を覚える。
・整理整頓、衛生を意識しながら作業する。

ポイント

・正しい姿勢、包丁や大根の持ち方を再確認して力を入れずに桂剥きを行う。
・牛蒡、人参の大きさを揃えて切り出す。
・牛蒡、人参を炒める際の火加減、調味料を入れる順番。

教育到達点

・桂剥きを薄く、長く、まっすぐに剥けるようにする。
・千六本の切り方の習得。
・きんぴらごぼうを焦がさずに炒め、仕上げる。
・きれいに盛り付ける。

評価の目安と方法	・桂剥き、妻を確認、評価する。 ・個別に牛蒡、人参の切り出し方の指導、確認をする。 ・盛付けの確認をする。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
大根桂むき　基本の切り方 <小鉢>ごぼうきんぴら	高度調理経営科 日本料理 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
ごぼうきんぴら（1名分）		
ごぼう	60	g
人参	15	g
赤唐辛子（5㎜）	1	個
白胡麻	小さじ1/2	
各材料を5人分用意		
（調味料 1人分）		
2番出汁	35	g
酒	12	g
濃口醤油	8	g
味醂	5	g
砂糖	3	g
胡麻油	小さじ1	
各調味料を5人分計量する		

材料・調味料	使用量	

日本料理

高度調理技術実習 3	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	出汁巻玉子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・鍋の温度を見極める。
・1回に入れる卵の量を知る。
・確実に卵を返す。
・形よく焦がさずに仕上げる。

ポイント

・火加減を確認し、焦がさないようにする。
・鍋の振り方を覚える。
・箸を的確に使う。
・卵を流し入れる量を覚える。

教育到達点

・適度な火加減で卵を焼き、鍋の振り方を習得する。
・仕上がったものをきれいに盛り付ける。

評価の目安と方法	・焼き上げたものを個別に確認、評価する。 ・卵が正確に巻けているか、焦げがないか、きちんと卵が焼けているかを目安とする。

持ち物に関する注意事項

・初めに厚焼き鍋は多めの油を入れて熱し、リードペーパーにて底面を擦り、焼いておく。
・菜箸についた卵は常に拭き取りきれいにしておく。
・使い終わった後の厚焼き鍋は洗わずに、初めと同様に油で擦りながら汚れを落としきれいにする。洗剤や水洗いはしないこと。

献立名	番号	分量
<焼き物>出汁巻き玉子	高度調理経営科 日本料理 NO.3	5人分

材料・調味料	使用量	
出汁巻き玉子（1回分）		
卵（M）	4	個
2番出汁	100	g
薄口醤油	5	cc
上記材料を1人2回分×人数分用意する		
出汁巻き玉子（甘め）		
卵（M）	4	個
2番出汁	100	g
砂糖	18	g
酒	10	g
塩	2	g
薄口醤油	3	g
上記材料を人数分用意する		

材料・調味料	使用量	

日本料理

高度調理技術実習 4	教育内容	
	献立	
高度調理経営科 日本料理	当たり鉢の使い方 法蓮草胡麻和え 秋刀魚つみれ汁	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・当たり鉢の使い方を覚える。
・葉物の保存方法と茹で加減を理解する。
・秋刀魚のおろし方を覚える。
・つみれを丸に取る方法を覚える。

ポイント

・てこの原理で当たり棒を上手く使う。
・法蓮草を茹ですぎない
・和え衣と食材は盛付ける直前に和える。(水分が出てしまうため)
・秋刀魚を丁寧におろす。
・つみれを均等に丸に取る。

教育到達点

・正しい当たり鉢の使用方法を習得する。
・葉物の茹で加減を習得する。
・秋刀魚のおろし方を習得する。

評価の目安と方法	・当たり鉢と当たり棒を正しく使えているか。 ・秋刀魚の骨に身が残らずきれいにおろせているか。 ・つみれの大きさが揃い、均等な形になっているか。

持ち物に関する注意事項

・当たり鉢、当たり棒は使用後すぐに洗い清潔を保つ。

献立名	番号	分量
あたり鉢の使い方 <小鉢>法蓮草胡麻和え <吸物>秋刀魚つみれ汁	高度調理経営科 日本料理 NO.4	5人分

材料・調味料	使用量	
法蓮草の胡麻和え		
法蓮草	400	g
白いり胡麻（天盛り用）	少々	
胡麻和えの素	67	g
（胡麻和えの素）		
白いり胡麻	50	g
蜂蜜	9	g
砂糖	1	g
煮切り酒	9	g
水塩	5	g
薄口醤油	5	g
水	18	g
（法蓮草茹で汁）		
水	2	ℓ
塩	小さじ1	

材料・調味料	使用量	
秋刀魚つみれ汁		
秋刀魚	5	本
大根	70	g
人参	50	g
舞茸	75	g
占地	75	g
みつば	5	本
1番出汁	和レードル5	杯
（出汁の調味料）		
塩	3	g
薄口醤油	小さじ1	
（秋刀魚つみれ）		
秋刀魚（上身）	300	g
田舎味噌	20	g
生身	30	g
卵黄	1	個
大和芋	20	g
昆布出汁	120	g
生姜汁	15	g
（つみれ用出汁）		
水	1	ℓ
利尻昆布	5	g
酒	大さじ2	

高度調理技術実習 5	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	銀鱈西京漬け 飛龍頭 蓮根真丈東寺揚げ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・西京漬けの漬け方を知る。
・飛龍頭や東寺などの料理名の由来を知る。
・蓮根豆腐の作り方を覚える。
・油の温度管理を覚える。
・天衣と美味出汁の作り方の復習

ポイント

・西京漬けはガーゼを使用し、丁寧に味噌床に漬ける。
・豆腐の水切りをきちんと行う。
・飛龍頭の大きさを揃え、均等に形を整える。
・蓮根真丈や東寺揚げを揚げる時は油の温度管理をし、色を付けすぎない。

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、丁寧な盛付を意識して仕上げる。

評価の目安と方法	・焦がさずに揚げ物が揚げられているか。 ・見本と同じ大きさに食材を切り出し、成形が行えているか。盛付が丁寧か。 ・衛生的に作業が行えているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
銀鱈西京漬け <煮物>飛龍頭 <揚げ物>蓮根真丈東寺揚げ	高度調理経営科 日本料理 NO.5	5人分

材料・調味料	使用量	
飛龍頭（ひりょうず）		
木綿豆腐	400	g
卵（M）	1	個
大和芋	20	g
砂糖	9	g
薄口醤油	6	g
蒸し雲丹	50	g
木耳	25	g
人参　3cm	13	g
笹がき牛蒡	17	g
百合根	26	g
（飛龍頭出汁）		
2番出汁	1100	cc
薄口醤油	90	g
味醂	100	g
銀鱈西京漬け		
銀鱈	50g×5	
西京粒味噌	2	kg
酒	27	cc
砂糖	210	g

材料・調味料	使用量	
蓮根豆腐東寺揚げ		
蓮根豆腐東寺揚げ	5	個
平湯葉	5	枚
舞茸	75	g
しし唐	5	本
葛素麺	5	本
紅おろし	適量	
天衣	下記レシピ	
美味出汁	下記レシピ	
（天衣）		
薄力粉	200	cc
冷水	175	cc
卵（M）	1/2	個
（美味出汁）		
2番出汁	150	g
薄口醤油	30	g
味醂	30	g
（蓮根真丈）		
おろし蓮根	400	g
すり身	300	g
卵白	1	個
大和芋	50	g
昆布出汁	70	g
卵素	70	g
牛挽肉	150	g

高度調理技術実習 6	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	銀鱈西京焼き（試食） 沢煮椀 茸御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・前回の授業で漬けた銀鱈の漬かり具合と味を知る。
・食材の切り出しを的確に行えるようにする。
・茸御飯の炊き方を覚える。

ポイント

・銀鱈を焦がさずに焼く。
・野菜の千切りと、さいの目切りを丁寧に行う。

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。
・ご飯を焦がさずに炊くことができる。

評価の目安と方法	・食材の形を揃え千切りとさいの目切りができる。 ・ご飯を焦がさずに炊いている。 ・盛付が丁寧か、作業が衛生的か。

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	番号	分量
<焼き物>銀鱈西京焼き（試食） <吸物>沢煮椀　<御飯>茸御飯	高度調理経営科 日本料理 NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
銀鱈西京焼き		
鱈	5	切
味醂醤油	下記レシピ	
（味醂醤油）		
味醂	80	g
濃口醤油	小さじ1	
沢煮椀		
牛蒡（5cm）	80	g
人参（5cm）	35	g
大根（5cm）	100	g
椎茸	2	枚
ベーコン	50	g
三つ葉	4	本
黒胡椒	少々	
吸地	和レードル7	杯
（1番出汁）		
水	2400	cc
利尻昆布	60	g
鰹節	120	g

材料・調味料	使用量	
茸御飯		
米	3	合
占地	40	g
舞茸	50	g
なめこ	50	g
人参（さいの目2mm）	30	g
鶏もも肉（さいの目5mm）	60	g
うす揚げ（さいの目2mm）	1	枚
茸御飯の地	下記レシピ	
（茸御飯の地）		
2番出汁	400	g
水	400	g
酒	100	g
濃口醤油	18	g
薄口醤油	12	g
塩	7	g
（吸地用調味料）		
塩	5	g
薄口醤油	小さじ1	

高度調理技術実習 7	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	大根の桂剥き ふろふき大根 大根御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・既定の長さ、重さをクリアし薄く、長く、まっすぐな桂剥きを剥く
・大根の炊き方、田楽味噌の練り方を覚える。
・指示通りの大きさに野菜の切り出しを行う。
・ご飯の炊き方の復習。

ポイント

・包丁をよく研ぎ、切れる状態で桂剥きを行う。
・田楽味噌は焦がさないように練る。
・ご飯を焦がさないように炊く

教育到達点

・桂剥きの課題達成。
・適度な固さに田楽味噌を練り上げる。
・文化釜でご飯を炊き上げる。

評価の目安と方法	・桂剥きは規定値をクリアして剥くことが出来るか。 ・適切な固さに田楽味噌を練り上げているか。 ・ご飯は適切な固さに炊き上げられているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
大根桂むき <煮物>ふろふき大根 <御飯>大根御飯	高度調理経営科 日本料理 NO.7	5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
ふろふき大根		
大根	10	個
紅葉麩	5	枚
柚子	1/4	個
けしの実	適量	
日高昆布（6cm角）	1	枚
赤田楽味噌	下記レシピ	
米研ぎ汁	2	ℓ
（赤田楽味噌）		
京桜味噌	200	g
酒	72	g
味醂	44	g
砂糖	42	g
卵黄	2	個

材料・調味料	使用量	
大根御飯		
米	3	合
大根（8mm角）	100	g
京人参（4mm角）	60	g
きざみ昆布（3cm）	15	g
うす揚げ	1	枚
しらす	20	g
大根の葉（2分茹で）	1	本分
大根葉の地	100	g
大根御飯の地	3	合
（大根御飯の地）		
2番出汁	2800	g
鶏スープ	2800	g
薄口醤油	420	g
酒	700	g

日本料理

高度調理技術実習 8	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	筑前煮 白飯 お味噌汁（大根、うす揚げ）

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・食材を食べやすく、乱切りに切り出す。
・それぞれの食材にあった下処理の方法を理解する。
・食材を適度な火加減で煮る。

ポイント

・食材は形を揃えて切り出す。
・牛蒡、蓮根は酢水に漬けて色止めをする。
・食材を焦がさないように清潔なタオルで鍋肌を拭きながら食材を煮る。

教育到達点

・野菜を乱切りに切り揃える。
・食材にあった下処理ができる。
・食材を焦がさずに煮ることができる。
・器に見合う量を盛り付ける。

評価の目安と方法	・材料の切り方が適切であるか。 ・火加減を保って、煮ることができるか。 ・衛生的な作業ができているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
<煮物> 筑前煮 <御飯>白飯 <お椀>大根 うす揚げ	高度調理経営科 日本料理 NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
筑前煮		
鶏もも肉	750g（150g×5）	
戻した干し椎茸	5枚（1人1枚）	
牛蒡	400g（80g×5）	
蓮根	400g（80g×5）	
人参	250g（50g×5）	
筍	250g（50g×5）	
蒟蒻	625g（125g×5）	
絹さや	20枚（1人4枚）	
サラダ油	大さじ5（大さじ1）	

材料・調味料	使用量	
筑前煮（煮汁）		
2番出汁	2ℓ（1人400cc）	
干し椎茸戻し汁	500ml（1人100ml）	
濃口醤油	150ml（1人30ml）	
薄口醤油	75ml（1人15ml）	
酒	250ml（1人50ml）	
砂糖	150g(30g)	
味醂	75ml（1人15ml）	
味噌汁		
味噌汁	和レードル5	杯
大根（六方剥き）	適量	
うす揚げ	0.5	枚
木綿豆腐	1/4	丁
万能葱	適量	
白飯		
米	3	合
水	3	合

日本料理

高度調理技術実習 9	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	大根桂剥き 豚汁 合鴨御飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・六方剥き、笹がき、短冊切りなどの切り方を習得する。
・桂剥きの課題を達成する。
・味噌汁やご飯の炊き方の復習。
・合鴨ご飯の味を知る。

ポイント

・包丁をよく研いでおくこと。
・食材の大きさを揃える。
・それぞれの火加減を確認すること。

教育到達点

・桂剥きの剥き方を応用した六方剥きを新たに覚える。
・基本的な切り方を1つ1つの食材の大きさを揃えて切り出しができるようにする。

評価の目安と方法	・各自、切り出した食材を提出し見本との相違ないか確認評価する。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット　・蒸し器

献立名	番号	分量
大根桂むき <お椀>豚汁　<御飯>合鴨御飯	高度調理経営科 日本料理 NO.9	5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき		
大根	2.5	本
豚汁		
豚ばら肉	170	g
玉葱	1/2	個
里芋（六方剥き）	2	個
人参（銀杏切り）	80	g
大根（六方剥き）	桂むきの芯250g	
牛蒡（笹がき）	100	g
蒟蒻（短冊）	1/2	g
万能葱	適量	丁
胡麻油	大さじ2	

材料・調味料	使用量	
豚汁（調味料）		
2番出汁	和レードル7	杯
米味噌	45	g
豆味噌	45	g
合鴨御飯		
米	3	合
合鴨御飯合わせ出汁	3	合
合鴨もも肉（5㎜角）	80	g
生姜（2㎜角）	15	g
うす揚げ（2㎜角）	1	枚
牛蒡（笹がき）	30	g
筍	100	g
合鴨御飯合わせ出汁		
2番出汁	2800	g
鶏スープ	2800	g
薄口醤油	420	g
酒	700	g

高度調理技術実習 10	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	鰈の5枚おろし 鰈煮おろし 鰈唐揚げ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・鰈の5枚おろしを習得する。
・煮おろしという料理を知る。
・揚げ物の温度管理の復習。
・ポン酢の作り方を覚える。

ポイント

・包丁をよく研いでおく。
・魚に対しての包丁の角度をよく確認し、骨に身がつかないように気をつける。
・部位による揚げ方の温度の違いを確認する。

教育到達点

・鰈を五枚におろす手順を習得する。
・揚げ物の温度管理を的確にできるようにする。
・盛付の完成度を高める。

評価の目安と方法	・おろしたものを個々に提出し、確認評価する。 ・見本に近い盛り付けができているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
<魚のおろし方>鰈5枚おろし <煮物>鰈煮おろし <揚げ物>鰈唐揚げ	高度調理経営科 日本料理 NO.10	5人分

材料・調味料	使用量	
鰈煮おろし		
鰈	5	枚
茄子	2.5	本
大根おろし	200	g
生姜おろし	20	g
しし唐	5	本
万能葱	3	本
片栗粉	適量	
煮おろしの出汁	下記レシピ	
（煮おろしの出汁）1人分		
2番出汁	120	g
薄口醤油	12	g
味醂	12	g
美味出汁		
2番出汁	1800	g
薄口醤油	360	g
味醂	360	g
追い鰹	90	g

材料・調味料	使用量	
鰈唐揚げ		
鰈	5	枚
しし唐	5	本
酢橘（L）	2.5	個
万能葱	2	本
葛そうめん	5	本
紅おろし	25	g
ポン酢	150	cc
美味出汁	200	cc
（ポン酢）		
かぼす果汁	1800	cc
濃口醤油	1500	cc
煮切り酒	150	cc
煮切り味醂	150	cc
削り節	125	g
昆布（焼く）	10	g

日本料理

高度調理技術実習 11	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	鱚磯辺揚げ　牛蒡かき揚げ トマトの天ばら

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・鱚の背開きの方法を覚える。
・トマトの天ばらの味を知る。
・天衣、天出汁の作り方の復習。
・千六本の切り方の復習。

ポイント

・出刃包丁を研いでおく。
・背開きをする際の包丁の角度を確認する。
・ご飯の水加減を間違えないこと。(通常と違うため)

教育到達点

・鱚の背開きを習得する。
・揚げ物の温度管理ができるようにす。

評価の目安と方法	・背開きの方法が理解できているか。 ・揚げ物が適切な温度で揚げられているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
〈揚げ物〉鱚磯辺揚げ　牛蒡かき揚げ 〈食事〉トマトの天ばら	高度調理経営科 日本料理 NO.11	5人分

材料・調味料	使用量	
鱚磯辺揚げ　牛蒡かき揚げ		
鱚	10本	本
牛蒡（4cm×3mm）	60g	g
大根（おろし用）	50g	g
生姜（おろし用）	20g	g
しし唐	5本	本
青海苔	適量	
天衣	下記レシピ	
天出汁	150	g

材料・調味料	使用量	
とまとの天ばら		
米（1時間浸水）	3	合
水	400	g
昆布茶	16	g
ミニトマト(赤)	6	個
ミニトマト(黄)	6	個
ブラックタイガー	5	本
芹	1/2	束
（天出汁）		
2番出汁	1200	g
濃口醤油	360	g
味醂	360	g
（天衣）		
薄力粉	400	cc
冷水	350	cc
卵	1	個

日本料理

高度調理技術実習 12	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	大根桂剥き みぞれ鍋（小鯛を使用して）

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・桂剥きの課題を達成する。
・小鯛の3枚おろしを覚える。
・材料を見本と同様に切り出す。
・みぞれ鍋の作り方を知る。

ポイント

・鱗引きを使用し、鱗をきちんと取り除く。
・血合いをよく洗う。
・骨に身が残らないように包丁の角度に気を付けておろす。

教育到達点

・桂剥きの課題達成。
・小鯛の3枚おろしを身につける。
・盛付を丁寧に行う。

評価の目安と方法	・おろしたものを1人ずつ評価する。 ・小鯛の身に鱗が残らず、丁寧な水洗いが出来ているか。 ・小鯛の骨に身が残らず、きれいな三枚おろしが出来ているか。 ・見本と同じ盛付が出来ているか。 ・桂剥きの計測と重さが基準に達しているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット　・文化鍋

献立名	番号	分量
大根桂むき <鍋物>みぞれ鍋	高度調理経営科 日本料理 NO.12	5人分

材料・調味料	使用量	
大根桂むき（横剣）		
大根	2.5	本
みぞれ鍋		
小鯛	5	本
白菜	600	g
水菜	1/2	束
椎茸	5	枚
えのき	1/2	束
木綿豆腐	1	丁
長葱	1	本
大根おろし（絞った物）	750	g
大根葉	25	本
卵	5	個
白飯	400	g
みぞれ鍋出汁	3	ℓ
みぞれ鍋出汁（雑炊用）	適量	

材料・調味料	使用量	
（みぞれ鍋出汁）		
2番出汁	1200	cc
薄口醤油	100	cc
味醂	50	cc
塩	適量	

日本料理

高度調理技術実習 13	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	小田巻蒸し
		白魚磯辺巻き

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

春の食材の味を知る。
卵の凝固温度を理解する。
食材の下処理の方法を学ぶ。

ポイント

蒸し器の温度と、火加減の調節。
揚げ油の温度管理。

教育到達点

卵の凝固温度を理解し、蒸し物を調理する。
油の温度管理を的確に行い食材を揚げる。

評価の目安と方法	卵に火を入れすぎず、蒸しあげることができているか。 食材にあった温度で揚げ物が揚げられているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
<蒸し物>小田巻蒸し <揚げ物>白魚磯辺巻き 蕗の薹 菜の花	高度調理経営科 日本料理 NO.13	5人分

材料・調味料	使用量	
小田巻蒸し		
うどん	310	g
鶏もも肉（皮無し）	120	g
海老（21-25）	5	本
蒲鉾（紅）5㎜スライス	5	枚
蒲鉾（白）5㎜スライス	5	枚
椎茸	5	枚
三つ葉	10	本
振り柚子	適量	
（玉地）		
卵（M）	6	個
2番出汁	670	g
薄口醤油	36	g
味醂	18	g

材料・調味料	使用量	
天麩羅　白魚　蕗の薹　菜の花		
白魚	100	g
海苔	5	枚
大葉	2.5	枚
蕗の薹	5	個
菜の花	5	本
天衣	適量	
天出汁	150	cc
おろし大根	適量	
おろし生姜	適量	
天衣		
卵（M）	1	個
冷水	350	g
薄力粉	200	g
天出汁		
2番出汁	1200	g
濃口醤油	360	g
味醂	360	g

日本料理

高度調理技術実習 14	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	出汁巻玉子②

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・料理の基本となる玉子焼きの技術を習得しているか確認する。

ポイント

・厚さが均一で形が整っており、焦げがないか。
・卵がきれいに巻かれているか
・卵焼き器の扱いは適当か。

教育到達点

・商品価値のある玉子焼きの焼き方を習得する。

評価の目安と方法	・制限時間の中で玉子を焼き、ポイントの項目が達成されているかを評価する。 ・衛生的な作業が行われているか。

持ち物に関する注意事項

・使用後の玉子焼き器は油とペーパーを使いきれいにする。(水、洗剤では洗浄しないこと)

献立名	番号	分量
<焼き物>出汁巻き玉子②	高度調理経営科 日本料理 NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
出汁巻き玉子		
卵（M）	20	個
2番出汁	500	g
薄口醤油	25	cc
出汁巻き玉子（1回分）		
卵（M）	4	個
2番出汁	100	g
薄口醤油	5	cc

材料・調味料	使用量	

日本料理

高度調理技術実習 15	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 日本料理	筑前煮②

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課日本料理担当職員

目的

・衛生面、切り出し、火加減、手順など調理の基本技術を習得しているかを確認する。

ポイント

・材料の切り方は適切か。
・手順、段取りがスムーズで火加減を保って煮ることが出来ているか。
・火の通り、盛付はきれいに行われているか。

教育到達点

・商品価値のある筑前煮を習得する。

評価の目安と方法	・制限時間の中で筑前煮を調理し、ポイントの項目が達成されているかを評価する。 ・衛生的に作業が行われているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

献立名	番号	分量
<煮物> 筑前煮②	高度調理経営科 日本料理 NO.15	5人分

材料・調味料	使用量
筑前煮	
鶏もも肉	750g（150g×5）
戻した干し椎茸	5枚（1人1枚）
牛蒡	400g（80g×5）
蓮根	400g（80g×5）
人参	250g（50g×5）
筍	250g（50g×5）
蒟蒻	625g（125g×5）
絹さや	20枚（1人4枚）
サラダ油	大さじ5（大さじ1）

材料・調味料	使用量
筑前煮（煮汁）	
2番出汁	2ℓ（1人400cc）
干し椎茸戻し汁	500ml（1人100ml）
濃口醤油	150ml（1人30ml）
薄口醤油	75ml（1人15ml）
酒	250ml（1人50ml）
砂糖	150g(30g)
味醂	75ml（1人15ml）

日本料理

第8章

［中国料理実習理論1・2］
［中国料理実習1・2］

履修コース
高度調理経営科　中国料理専攻

教育形態	教育内容
高度調理技術実習	中国料理実習理論1・2　中国料理実習1・2

授業の方法		教育目標
講義・実習		1年次に於ける日本料理専攻別実習の目的は各15回の実習に於いて徹底した調理の基本と調理に付随する知識を身に付ける事により2年次に於いては本格的な日本料理の高レベル実習へスムーズに移行出来る為のステップとして重要な基礎実習である。
時間数		
15回	理論15時間　実習45時間	

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

教育手法			
1 回	包丁研ぎ 削ぎ切り	9 回	薄焼き卵 如意肉捲
2 回	野菜の削ぎ切り・千切り 拌鮮菜	10 回	専門調理師課題 丸鶏の卸し方
3 回	中華鍋の振り方 炒合菜	11 回	専門調理師課題 丸鶏の卸し方 軟炸鶏
4 回	専門調理師試験実技課題 姜葱墨魚花	12 回	野菜彫刻 人参花など
5 回	専門調理師課題 青椒肉絲	13 回	雀巣の作り方・ジャガイモ千切り 腰果鶏丁
6 回	専門調理師課題 青椒牛肉絲	14 回	中華鍋の返し方 芙蓉蟹
7 回	飾り切り 鳥・兎など	15 回	鍋の振り方（復習） 大芥炒飯 蛋花湯
8 回	**飾り切り** **鳥・兎など** **什錦烩炒飯**		

教育到達点
礼儀、挨拶をはじめ基礎、基本を反復練習する事でしっかりとした技術を習得し、また基本技術を用いた献立の調理を通じて日本料理の歴史、文化を知り食材の特性等の理解を深め、2年次開講の日本料理実習理論及び日本料理実習のより専門的な知識、技術を身に付けられいる。

評価の目安と方法	出席率・受講態度が評価となる。 3分の2以上の出席をもって教科履修となり、出席が3分の2に達していない場合は履修することが出来ない。また、評価には反映されないが小テストを実施し、技術力の確認を行う。

高度調理技術実習 1	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	包丁研ぎ
		削ぎ切り

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中華包丁を研ぎあげる。
・削ぎ切り、落とし切りを正しくできるようにする。

ポイント

・キュウリは天地を落としてしっかり3等分する。
・2~3mmの厚さにそろえて削ぎ切りし、同じ幅で落とし切りで千切りにする。

教育到達点

・3等分が正確にできる。
・千切りしたキュウリがきれいに揃っている。(太さ、長さ)

評価の目安と方法	・包丁がしっかり切れるようになっているか。 ・千切りしたキュウリの長さ、太さが揃っているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

高度調理技術実習 2	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	野菜の削ぎ切り・千切り 拌鮮菜

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・野菜の削ぎ切り、千切り（キュウリ・紅芯大根・搾菜・生姜・長葱）

ポイント

・野菜ごとに太さをそろえて切る。
・搾菜は下から削ぎ切りする。

教育到達点

・野菜ごとに太さ、長さをそろえて削ぎ切り、千切りまで出来る。
・搾菜の削ぎ切り（下から）が薄さを揃えて出来る。

評価の目安と方法	・野菜ごとに太さ、長さをそろえて削ぎ切り、千切りまで出来ているか。 ・搾菜の削ぎ切り（下から）が薄さをそろえて出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

高度調理技術実習 3	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	中華鍋の振り方
		炒合菜

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・鍋の振り方の復習
・お玉と鍋の動かし方

ポイント

・鍋はなるべく持ち上げるのではなく、釜に置いた状態で動かし、お玉と連動させて返す。
（鍋を引くときにお玉を前に出し、返るのをアシストしてあげる）

教育到達点

・鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来るようになる。

評価の目安と方法	・鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ツァオ ホウ ツァイ 炒合菜 野菜炒め	NO.3	5 人分

材料・調味料	使用量	
肉片　豚肉	50	g
包心菜　キャベツ	1/8	個
洋葱　玉葱	1/4	個
紅羅ト　人参	1/6	本
韮菜　ニラ	1/3	束
冬菇　椎茸	1	枚
銀芽　もやし	50	g
筍絲　筍千切り	30	g

材料・調味料	使用量	
碗献（合わせ調味料）		
白糖　砂糖	25	g
味精　旨味調味料	3	g
蕃茄醤　ケチャップ	8	g
醋　酢	6	g
蠔油　オイスターソース	20	g
酒醸	20	g
酒　料理酒	35	g
醤油	120	g
胡椒　コショウ	少々	
毛湯　スープ	120	g
団粉水（1 人分）　水溶き片栗粉	1	小さじ
塩（1 人分）	1/2	小さじ
麻油	1/2	小さじ

中国料理

高度調理技術実習 4	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師試験実技課題
		姜葱墨魚花

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・専門調理師の実技課題である姜葱墨魚花の練習
・キュウリ、トマトを使った皿の飾り方
・イカの花切りのやり方

ポイント

・15cm前後の長さのキュウリを適切な厚さに揃えて切る。
・トマトを均一な厚さに切る。
・キュウリ、トマトを飾るときは外円が揃うように並べる。
・イカに包丁を入れるときは均一な深さ、幅にになるようにする。

教育到達点

・キュウリ、トマトをきれいに飾れている。
・イカの目入れが適切にされている。
・全体的な盛り付けがきれいにできている。

評価の目安と方法	・キュウリ、トマトをきれいに飾れているか。 ・イカの目入れが適切にされているか。 ・全体的な盛り付けがきれいにできているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
姜葱墨鮎花 イカの花切り生姜風味	NO.4	5 人分

材料・調味料	使用量
墨鮎　イカ	1 枚（150g）
黄瓜　胡瓜	1 本
蕃茄　トマト	1/2 個
大葱　長葱	10cm
姜　生姜	30g

材料・調味料	使用量
調味料	
塩	適量
白糖　砂糖	適量
素油　サラダ油	適量
麻油　ゴマ油	適量

高度調理技術実習 5	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題 青椒肉絲

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・専門調理師課題である青椒牛肉絲の練習
・生の肉の切り方
・ピーマンの掃除
・碗献の作り方

ポイント

・生の肉は包丁に水をつけながらなるべく薄くなるよう下から削ぎ切りし、絲にするときは滑らせるように包丁を動かす。
・ピーマンは天地を落として節の間に包丁を入れ、転がすようにして節と種を取る。
・碗献のベースとなる割合を覚える。

教育到達点

・肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切りできる。
・ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来る。
・レシピを見なくても碗献が出来るようある程度の割合を覚える。

評価の目安と方法	・肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切り出来ているか。 ・ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来ているか。 ・レシピを見なくても碗献が出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
青椒肉絲 牛肉とピーマンの細切り炒め	NO.5	5 人分

材料・調味料	使用量
猪腿肉　豚もも肉	150g
青椒　ピーマン	150g
筍子　タケノコ	120g
大葱　長葱	3cm
鶏蛋　卵	小 1 個

材料・調味料	使用量
調味料	
塩	適量
味精　旨味調味料	適量
醤油	適量
料酒　料理酒	適量
団粉　片栗粉	適量
素油　サラダ油	適量
蠔油　オイスターソース	適量

高度調理技術実習 6	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題 青椒牛肉絲

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・専門調理師課題である青椒牛肉絲の練習
・生の肉の切り方
・ピーマンの掃除
・碗献の作り方

ポイント

・生の肉は包丁に水をつけながらなるべく薄くなるよう下から削ぎ切りし、絲にするときは滑らせるように包丁を動かす。
・ピーマンは天地を落として節の間に包丁を入れ、転がすようにして節と種を取る。
・碗献のベースとなる割合を覚える。

教育到達点

・肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切りできる。
・ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来る。
・レシピを見なくても碗献が出来るようある程度の割合を覚える。

評価の目安と方法	・肉に火が通った時に適度な太さになるよう細切り出来ているか。 ・ピーマンに節が残らないように掃除し、同じ太さに切ることが出来ているか。 ・レシピを見なくても碗献が出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
青椒肉絲 牛肉とピーマンの細切り炒め	NO.6	5 人分

材料・調味料	使用量
猪腿肉　豚もも肉	150g
青椒　ピーマン	150g
筍子　タケノコ	120g
大葱　長葱	3cm
鶏蛋　卵	小 1 個

材料・調味料	使用量
調味料	
塩	適量
味精　旨味調味料	適量
醤油	適量
料酒　料理酒	適量
団粉　片栗粉	適量
素油　サラダ油	適量
蠔油　オイスターソース	適量

高度調理技術実習 7	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	飾り切り 鳥・兎など

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中華包丁を使った人参の飾り切り

ポイント

・包丁目が入るところをイメージしながら2~3mmくらいの深さで包丁を入れていく。
・常に彫る物の全体をイメージしながら作業する。

教育到達点

・指定された形がしっかりできている。
・包丁の目の深さ、バランスが取れている。

評価の目安と方法	・指定された形がしっかりできているか。 ・包丁の目の深さ、バランスが取れているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

高度調理技術実習 8	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	飾り切り 鳥・兎など

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中華包丁を使った人参の飾り切り
・飾り切りした食材を使って餡を作り餡掛け炒飯にする。

ポイント

・包丁目が入るところをイメージしながら2~3mmくらいの深さで包丁を入れていく。
・常に彫る物の全体をイメージしながら作業する。

教育到達点

・指定された形がしっかりできている。
・包丁の目の深さ、バランスが取れている。

評価の目安と方法	・指定された形がしっかりできているか。 ・包丁の目の深さ、バランスが取れているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

高度調理技術実習 9	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	薄焼き卵
		如意肉捲

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・薄焼き卵の復習
・薄焼き卵を使った料理（如意肉捲）

ポイント

・鍋全体の温度を均一にする。
・油の量に気を付ける。
・円を描くように回して丸く張り付ける。
・焦がさないように火を入れる。

教育到達点

・指定された大きさに広げられる。
・火がしっかり通っていて尚且つ焦げていない。
・破れたり穴が開いたりしていない。

評価の目安と方法	・卵を入れるとき適温に出来ているか。 ・油の量は適当か。 ・指定された大きさに出来ているか。 ・破れたり穴が開いていたりしていないか

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ルウイロウチュン **如意肉捲** 如意捲き	NO.9	5 人分

材料・調味料	使用量
鶏蛋　全卵	1 人 3 個
猪肉末　豚挽肉	150g
大葱　長葱	1/4 本
姜　生姜	1 片
碗豆片　絹さや	10 枚
紅生姜	少々
洋香菜　パセリ	少々
麺粉糊　のり	少々
芥子　マスタード	小さじ 2

材料・調味料	使用量
<A> 下味	
醤油	大さじ 2
料酒　料理酒	大さじ 1
味精　旨味調味料	少々
胡椒	適量
鶏蛋　卵黄	1 ケ分
麻油　ゴマ油	大さじ 1
<B> 芥醤油	
醤油	大さじ 2
料酒　料理酒	大さじ 1
芥子　マスタード	小さじ 2
水	大さじ 2
味精　旨味調味料	少々
麻油　ゴマ油	小さじ 2

高度調理技術実習 10	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題
		丸鶏の卸し方

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・鶏の骨格を覚え卸せるようになる。

ポイント

・包丁を入れる位置、動かす方向、動かし方を覚える。
・包丁は常に骨に沿って入れる。

教育到達点

・骨格を適切な包丁の入れ方が出来る。
・常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていない。

評価の目安と方法	・骨格を適切な包丁の入れ方が出来ているか。 ・常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていないか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

高度調理技術実習 11	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	専門調理師課題
		丸鶏の卸し方　軟炸鶏

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・鶏の骨格を覚え卸せるようになる。
・卸した鶏に自分で味付けし、から揚げにする。

ポイント

・包丁を入れる位置、動かす方向、動かし方を覚える。
・包丁は常に骨に沿って入れる。
・もも5枚、胸4枚にカットし、適度な味付けをしてから揚げにする。

教育到達点

・骨格を適切な包丁の入れ方が出来る。
・常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていない。
・適度な味付けをしてから揚げが出来ている。

評価の目安と方法	・骨格を適切な包丁の入れ方が出来ているか。 ・常に骨に沿って包丁を入れられ、無駄が出ていないか。 ・適度な味付けをしてから揚げが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ルァンヅゥアチィクワイ **軟炸鶏塊** 若鶏の唐揚げ	NO.11	5 人分

材料・調味料	使用量
鶏腿　鶏モモ	4 枚
黄瓜　胡瓜	1 本
蕃茄　トマト	1/2 個

材料・調味料	使用量
<A> 鶏腿下味	
鶏蛋　全卵	1 個
老酒　紹興酒	大さじ 1
塩	適量
味精　旨味調味料	適量
醤油	小さじ 1
胡椒	適量
姜汁　生姜汁	小さじ 2
<B>	
団粉　片栗粉	大さじ 5~6
麺粉　薄力粉	適量

中国料理

高度調理技術実習 12	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	野菜彫刻
		人参花など

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・野菜を使った彫刻を学ぶ。

ポイント

教育到達点

評価の目安と方法

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

高度調理技術実習 13	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	雀巣の作り方・ジャガイモ千切り
		腰果鶏丁

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・ジャガイモを使った雀巣の作り方
・雀巣に入れる料理（腰果鶏丁）

ポイント

・ジャガイモは太すぎず細すぎず、適度な太さに切る。
・千切りしたジャガイモは水で流し、余計な澱粉を抜いておく。
・タオル、ペーパーなどで水気をしっかりとって軽く片栗粉をまぶす。
・パンチボールに敷き詰め、焦げないように揚げる。

教育到達点

・雀巣がきれいに揚げられている。

評価の目安と方法	・雀巣がきれいに揚げられているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ヨォクゥオチィティン **腰果鶏丁** 鶏のカシューナッツ炒め	NO.13	5 人分

材料・調味料	使用量
鶏腿　鶏モモ	2 枚
腰果　カシューナッ	50g
冬菇　干し椎茸	2 枚
青椒　ピーマン	2 個
冬筍　タケノコ	140g
大葱　長葱	1/2 本
姜　生姜	少々
<A> 鶏腿上漿	
鶏蛋　全卵	1/2 個
塩	小さじ 1
料酒　料理酒	大さじ 1
醤油	小さじ 1/2
団粉　片栗粉	大さじ 1
素油　サラダ油	大さじ 2

材料・調味料	使用量
<B> 碗献	
塩	少々
白糖　砂糖	小さじ 1
料酒　料理酒	大さじ 1.5
醤油	大さじ 2
胡椒	少々
味精　旨味調味料	少々
たまり醤油	大さじ 1/2
毛湯　スープ	50cc
水豆粉　水溶き片栗粉	適量
<C>	
麻油　ゴマ油	大さじ 1

中国料理

高度調理技術実習 14	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	中華鍋の返し方
		芙蓉蟹

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・中華鍋の返し方。芙蓉蟹を作り、表裏をひっくり返し方を覚える。

ポイント

・具材が太いと卵が纏まりずらいのでなるべく細く切る。
・油の量と鍋の温度に注意して卵を入れる。
・油と卵をかき混ぜるようにし、鍋を回しながら丸く成形する。
・火が通ってきたところで表裏をひっくり返す。

教育到達点

・卵と具材が纏まっている。
・油の量、温度は適切に出来ている。
・丸く成形出来ている。
・形が崩れないように返せている。

評価の目安と方法	・卵と具材が纏まっているか。 ・油の量、温度は適切か。 ・丸く成形出来ているか。 ・形が崩れないように返せているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
フゥロンシェタン 芙蓉蟹蛋 かに玉	NO.14	5 人分

材料・調味料	使用量
全蛋　卵	3 個
大葱　長葱	1/3 本
冬菇　干し椎茸	2 枚
冬筍　たけのこ	1/4 個
豌豆片　きぬさや	3 枚
薑絲　生姜の千切り	5g
蟹肉　カニ	3 本

材料・調味料	使用量
<A> 全蛋	
塩	適量
味精　旨味調味料	適量
胡椒	適量
酒	適量

中国料理

高度調理技術実習 15	教育内容	
	献立	
	高度調理経営科 専攻別実習	鍋の振り方（復習） 大芥炒飯　蛋花湯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課中国料理担当職員

目的

・鍋の振り方の復習
・お玉と鍋の動かし方

ポイント

・鍋はなるべく持ち上げるのではなく、釜に置いた状態で動かし、お玉と連動させて返す。
（鍋を引くときにお玉を前に出し、返るのをアシストしてあげる）

教育到達点

・鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来るようになる。

評価の目安と方法	・鍋、お玉の両方を適切に動かし、返すことが出来ているか。

持ち物に関する注意事項

・講義ノート・包丁ケース・試食セット・レシピ・筆記用具

献立名	番号	分量
ダァジィエチャオファン **大芥炒飯** 高菜チャーハン	NO.15	5 人分

材料・調味料	使用量
白飯　御飯	一人分　200g
叉焼肉　チャーシュー	60g
芥菜　高菜	120g
大葱　長葱	1 本
鶏蛋　卵	4 個

材料・調味料	使用量
調味料	
塩	適量
胡椒	適量
味精　旨味調味料	適量
醤油	適量

献立名	番号	分量
タンホァタン **蛋花湯** 卵スープ	NO.15	5 人分

材料・調味料	使用量
紅羅葡　にんじん	1/8 本
羅葡　大根	30g
麻筍　たけのこ	30g
冬菇　椎茸	1 枚
碗豆片　さや	3 枚
白菜	1/2 枚
口磨　マッシュルーム	2 個
蕃茄　トマト	1/4 個
全蛋　卵	1 個

材料・調味料	使用量
調味料	
毛湯　スープ	700cc
塩	適量
味精　旨味調味料	少々
胡椒	少々
酒　料理酒	大さじ 1
鶏油　トリ油	小さじ 1

第9章

［専門実習理論1・2］
［専門実習1・2］

履修コース
高度調理製菓科　製菓・製パン

教育形態	教育内容
高度調理技術実習	専門実習理論1・2　専門実習1・2

授業の方法		教育目標
講義・実習		基礎・基本を反復練習し、製菓技術をしっかり身につける。また、食材の特性や性質を深く理解し、製菓調理、製パン調理の難しさを克服できるよう指導します。旬の食材や季節ごとのお菓子やパンの実習を通して、流れの速い時代を視野に入れた仕事の重要性も併せて指導し、学生の発想も開花させるような実習にします。
時間数		
15回	理論15時間　実習45時間	

担当者名	科目に対する実務内容・経歴 (調理師養成以外)
栗原　恭子	菓子製造販売業にて菓子製造に従事
石岡　果温	ハウスウェディング業・給食事業にて調理業務に従事
村田　百花	

教育手法	
1回	クリーム絞り　ナッペ
2回	マジパン
3回	ジャパンケーキショー見学（マジパン）
4回	クリーム絞り　ナッペ（シャルロット絞り練習）
5回	シャルロットポワール　フィナンシェ
6回	ガレットブルトンヌ　マカロン
7回	カルテェ　パイピング
8回	カレーパン　アンパン　クリームパン
9回	ジェノワーズ　ナッペ
10回	マジパン　パイピング
11回	クレープシュゼット　パイピング
12回	シュトーレン
13回	トゥレトゥール
14回	ジェノワーズ　ナッペ
15回	ショートケーキ

教育到達点
内容を理解し、講師と同じ形・状態に作り上げることができる。 製菓・製パンで使用する材料名を覚え特性を理解して仕込みをできるようにする。 道具の扱い方を理解し、使用する際に効率的に使えるようにする。

評価の目安と方法	
	出席率・受講態度が評価となる。 3分の2以上の出席をもって教科履修となり、出席が3分の2に達していない場合は履修することができない。 評価には反映されないが、同じ形・状態に作り上げることができているか技術力の確認を試験の形式にて判断する。

高度調理技術実習 1	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	クリームの絞りとナッペ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
・絞り袋を利用して絞り出す作業の練習をする。
・パレットナイフを使ってクリームを均一に伸ばす。

ポイント

・体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
・パレットナイフも同様に手首の返しを利用して左右に伸すこと。

教育到達点

・ケーキのデコレーション、絞り出しクッキーなど、センスが問われる作業である。絞りの基本になる口金を使って、ローズの絞り、シェル絞りを反復練習してできるようになる。また、パレットナイフを使って均一にクリームを伸すことができるまで。

評価の目安と方法	・絞り袋、口金、パレットナイフが使えるようになり、それらが幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。回転台をうまく使いこなしている。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

高度調理技術実習 2	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	マジパン細工

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの細工物としての技法の1つである、マジパンを使った細工物を学ぶ。

ポイント

・マジパンは、バラを作るに当たってパーツをよく観察しながら丁寧に指を使って形作っていく。

教育到達点

・マジパンは2年生になって実技試験として実施されるので作品として仕上がっていること。。

評価の目安と方法	・マジパン細工は作品としての完成度で有ること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

献立名	番号	分量
Travail massepain マジパン細工	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
pâte d'amand パートダマンド	500	g
color vert 色素（緑）	少々	
color rouge 色素（赤）	少々	

材料・調味料	使用量	

高度調理技術実習 3	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	ジャパンケーキショー見学
		マジパン細工

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの細工物としての技法の1つである、マジパンを使った細工物を学ぶ。

ポイント

・マジパンは、バラを作るに当たってパーツをよく観察しながら丁寧に指を使って形作っていく。

教育到達点

・マジパンは2年生になって実技試験として実施されるので作品として仕上がっていること。

評価の目安と方法	・マジパン細工は作品としての完成度で有ること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

献立名	番号	分量
Travail massepain マジパン細工	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.2	5人分

材料・調味料	使用量	
pâte d'amand パートダマンド	500	g
color vert 色素（緑）	少々	
color rouge 色素（赤）	少々	

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

高度調理技術実習 4	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	クリームの絞りとナッペ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの仕上げに当たる美しいデコレーションを目指す。
・絞り袋を利用して絞り出す作業の練習をする。
・パレットナイフを使ってクリームを均一に伸ばす。

ポイント

・体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
・パレットナイフも同様に手首の返しを利用して左右に伸すこと。

教育到達点

・ケーキのデコレーション、絞り出しクッキーなど、センスが問われる作業である。絞りの基本になる口金を使って、ローズの絞り、シェル絞りを反復練習してできるようになる。また、パレットナイフを使って均一にクリームを伸すことができるまで。

評価の目安と方法	・絞り袋、口金、パレットナイフが使えるようになり、それらが幅、大きさ、高さ、間隔が均一になること。回転台をうまく使いこなしている。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

高度調理技術実習 5	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	シャルロットポワール フィナンシェ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ジェノワーズ生地の別立て法を学ぶ。
・ババロワを作るためにアングレーズソースをしっかり作る。
・焼き菓子の代表的な物を作り、その基本を学ぶ。

ポイント

・メレンゲフレンチはしっかりと立てて、粉をさっくり合わす。混ぜすぎると生地がだれてしまうので注意する。
・絞る時には口金の形状を生かして正確に絞る。
・フィナンシェのバターは焦がすことにより香ばしい風味を引き出すので、その焦がし具合に注意する。

教育到達点

・クレームポワールがきちんと仕込めて、型の中に入れて組み立てることができる。
・フィナンシェの材料を正確に混ぜ合わせることができる。

評価の目安と方法	・ビスキュイ・ア・ラ・キュイエールは、生地がだれることなくしっかり仕込めるか。絞る時口金をうまく使える。 ・アングレーズを正しく炊くことができる。 ・フィナンシェのバターをうまく焦がして香りを引き出すことができる。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

献立名	番号	分量
Charlotte au Poire シャルロットポワール	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
Biscuits à la cuillère　ビスキュイ ア ラ キュイエール		
blanc d'œufs 卵白	3	ヶ
sucre semoule グラニュー糖	85	g
jaune d'œufs 卵黄	3	ヶ
farine 薄力粉	80	g
sucre glace 粉糖	適量	
Crème de poire　クレーム ド ポワール		
lait 牛乳	80	g
vanille バニラビーンズ	1/3	本
jaune d'œufs 卵黄	40	g
sucre semoule グラニュー糖	40	g
purée de poire ポワールピューレ	40	g
gelatine ゼラチン	6.5	g
poire williams ポワールウィリアム	10	cc

材料・調味料	使用量	
crème 38% 生クリーム	280	g
poire 洋梨	1	ヶ
Sirop　シロップ		
sucre semoule グラニュー糖	15	g
eau 水	25	g
poire williams ポワールウィリアム	5	cc

献立名	番号	分量
Financier フィナンシェ	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
beurre (noisette) 焦がしバター	45	g
sucre glace 粉糖	45	g
farine 薄力粉	15	g
poudre d'amande アーモンドパウダー	15	g
blanc d'œufs 卵白	45	g
miel 蜂蜜	15	g
amande emince アーモンドスライス	適量	

材料・調味料	使用量	

高度調理技術実習 6	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	ガレット ブルトンヌ マカロン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・食材の特性について知る。
・小菓子として、フランスの代表的なマカロン・ガレットブルトンスの製法を学ぶ。

ポイント

・ガレットはバター、砂糖、卵黄を良くすり合わせて粉を入れたら、必要以上に混ぜすぎないこと。(焼いた後にほろっとした食感が失われるため。)
・マカロンはメレンゲと粉を合わせて濃度に気を付けながら混ぜる。

教育到達点

・ガレットは焼き上がりの生地がほろほろとした食感になっていること。
・マカロンはマカロナージュの製法をきちんと理解して焼けること。

評価の目安と方法	・ガレットはバターと砂糖をしっかり混ぜて、粉と合わせた時さっくり混ざっている。 ・マカロンはピエ(足)が出来ていて2枚がクリームときちんとサンドされているか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

献立名	番号	分量
Galette bretonne ガレット ブルトンヌ	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
beurre fermenter　発酵バター	125	g
sel　塩	1	g
vanille　ヴァニラビーンズ	1/6	本
sucre glace　粉糖	75	g
jaune d'œuf　卵黄	2	ヶ
rhum　ラム酒	5	cc
farine　薄力粉	70	g
farine force　強力粉	70	g
B.P　ベーキングパウダー	3	g
ぬり卵　卵黄、コーヒー液		
オーブン温度　160℃/140℃　30～33分		

材料・調味料	使用量	

献立名	番号	分量
Macaron マカロン	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.6	5人分

材料・調味料	使用量	
ピスタチオマカロン		
poudre d'amande　アーモンドパウダー	116	g
surce glace　粉糖	116	g
blanc d'œuf　卵白	48	g
surce semoule　グラニュー糖	124	g
eau　水	30	g
バタークリーム		
jaune d'œuf　卵黄	1	ヶ
suere semoule　グラニュー糖	25	g
eau　水	15	cc
beurre　バター	55	g
pâte de vanille　バニラペースト	少々	
pâte de pistache　ピスタチオペースト	8	g
kirsch　キルシュ	2.5	cc

材料・調味料	使用量	
トッピング		
confiture de framboise	適量	
フランボワーズジャム		
160℃　約12分 160℃　下天8分→外して4分		

高度調理技術実習 7	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	カルチェ
		パイピング

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ペティナイフを使ってオレンジの皮を剥き、中の果肉を房取りして、お皿に美しく盛りつける。
・ケーキやお菓子を作る上でデコレーションとして必要な技術のひとつであるパイピングを学ぶ。

ポイント

・ペティナイフはよく研いでおくこと。天地を切り落として安定させ、刃を上下に動かして果肉の形を想像しながら沿って外皮を剥いていく。
・コルネの作り方を覚え、文字が書きやすいチョコレートの固さを理解する。

教育到達点

・果肉がきれいに取れて皿に美しく盛られていること。
・コルネを作ることができる。
・チョコレートの固さ調節を正しく行うことができる。

評価の目安と方法	・ペティナイフをきちんと換えることができる。 ・房取りした果肉が皿にきれいに盛り付けられている。 ・チョコレートを正しく扱うことができ、メッセージのひとつのHappy Birthdayの綴りを覚えて書くことができたか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはこまめに取り復習に努める。

高度調理技術実習 8	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	カレーパン・アンパン・クリームパン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・パンを作るにあたって、材料や器具を知り、製造工程を実習する。

ポイント

・パン生地の材料を混ぜたら、しっかりこねてグルテンを引き出し一連の作業工程(発酵～焼成)をしっかり理解して行う。
・油の温度に気をつけて、黄金色になるまで揚げる。

教育到達点

・パン生地がしっかり出来て、めん棒をうまく扱って形良く成形し、焼けること。

評価の目安と方法	・パン生地を良くこねて、グルテンを引き出し、発酵から成形まで作業できること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートは整理し、復習に努める。

献立名	番号	分量
パン3種 カレーパン・アンパン・クリームパン	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.8	5人分

材料・調味料	使用量	
パン生地		
強力粉	450	g
インスタントドライイースト	12	g
上白糖	15	g
塩	7.5	g
牛乳	225	g
全卵	75	g
水	45	g
バター	45	g
アンパン		
つぶあん	180	g
クリームパン用パティシエール		
牛乳	200	cc
ヴァニラペースト	1/4	本
卵黄	2	ヶ
グラニュー糖	43	g
薄力粉	8	g
プードルアクレーム	8	g
塗り卵	適量	
けしの実	適量	

材料・調味料	使用量	
カレーパン		
人参	15	g
玉ねぎ	50	g
合挽肉	50	g
油	大1	杯
バター	5	g
玉ねぎ	25	g
ニンニク	1	片
生姜	1	片
薄力粉	10	g
ブイヨン	150	cc
(粉末ブイヨン小1に対して水200cc)		
ケチャップ	20	g
カレーフレーク	10	g
塩	適量	
こしょう	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

ホイロ	温度	38℃
	湿度	60%
一次発酵		30 分
分割・丸め		18 等分
ベンチタイム		10 ～ 15 分
成形・包餡		
二次発酵・ホイロ		20 分
油揚・焼き	210℃ / 190℃	約 9 分～

高度調理技術実習 9	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	ナッペ ジェノワーズ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの細工物としての技法の1つであるマジパンを使った細工物を学ぶ。
・ケーキやお菓子を作る上でデコレーションとして必要な技術のひとつであるパイピングを学ぶ。

ポイント

・体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
・ナッペは回転台をうまく利用してパレットナイフを使い手首をうまく返しながら全体にクリームを塗っていく。
・ジェノワーズは卵と砂糖あたためてからミキサーに移してふんわりさせて、粉と合わす。

教育到達点

・練習用の台にクリームが均一にナッペでき、ローズ絞り、シェル絞りができ、デコレーションが美しくあること。
・ジェノワーズは生地がしっかり上がってふんわりと焼き上がっていること。

評価の目安と方法	・クリームが均一に土台にナッペされている。 ・卵と砂糖を湯煎であたため、ミキサーに移して、リュバン状まで持っていく、そのタイミングが理解できていること。 ・粉とバターミルクを合わせた時、生地がゆるすぎていない。

持ち物に関する注意事項

・パレットナイフの管理
・実習ノートの整理

献立名	番号	分量
ナッペ・ジェノワーズ	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.9	5人分

材料・調味料	使用量	
crème au beurre		
バタークリーム		
Genoise　ジェノワーズ		
œufs　全卵	2	ケ
sucre semoule グラニュー糖	60	g
farine　薄力粉	60	g
beurre　バター	10	g
lait　牛乳	10	g

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

高度調理技術実習 10	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	マジパン パイピング

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの細工物としての技法の1つであるマジパンを使った細工物を学ぶ。
・ケーキやお菓子を作る上でデコレーションとして必要な技術のひとつであるパイピングを学ぶ。

ポイント

・マジパンは、バラを作るにあたってパーツをよく観察しながら丁寧に指を使って形作っていく。
・パイピングはコルネの作り方を覚え、文字が書きやすいチョコレートの固さを理解する。

教育到達点

・マジパンはひとつの作品として仕上がっていること。
・コルネを作ることができる。
・チョコレートの固さ調節を正しく行うことができる。

評価の目安と方法	・マジパン細工は作品としての完成度であること。 ・チョコレートを正しく扱うことができ、メッセージで代表的なHappy Birthdayの綴りを覚えて書くことができたか。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートはポイントをしっかり記入し、復習に努める。

高度調理技術実習 11	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	クレープシュゼット パイピング

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・クレープ生地を使ったフランスの代表的な温製デザートを学ぶ。

ポイント

・クレープを焼く時は、3パレイユの粉類が沈殿しやすいので、良く混ぜながらフライパンに流す。流したら大胆に廻して均一に薄く伸ばして焼くこと。

教育到達点

・クレープ生地が均一に焼けること。
・パイピングしやすいチョコの固さがわかること。
・カルチェカットの手順を理解して行うことができる。

評価の目安と方法	・生地をフライパンに流したらスムーズに広げられて焼けること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートは整理し、復習に努める。

献立名	番号	分量
Crêpe Suzette クレープ シュゼット	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.11	5人分

材料・調味料	使用量	
Pâta a crêpe　パータ クレープ		
lait　牛乳	180	g
œuf entier　全卵	3	ヶ
sucre semoule　グラニュー糖	56	g
farine　薄力粉	90	g
beurre　バター	30	g
Sauce d'orange　オレンジソース		
orange　オレンジ	4	ヶ
sucre semoule　グラニュー糖	150	g
beurre　バター	50	g
grand marnier　グランマニエ	40	cc
jus de citron　レモン汁	20	cc
zest d'orange　オレンジの皮	2	ヶ

材料・調味料	使用量	

高度調理技術実習 12	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	クリスマスシュトーレン

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ドイツなどでクリスマスに必ず食べる、伝統的なパンを学ぶ。
・発酵について学ぶ。
・シュトーレンの特徴的な成形のやり方を学ぶ。

ポイント

・生地の材料を混ぜたら、しっかりこねてグルテンを引き出し、一連の作業工程(発酵～焼成)をしっかり理解して行う。
・焼き上がりにバターや砂糖をコーティングすることで長期間保存できる製法を理解する。

教育到達点

・生地がしっかりと出来て、めん棒をうまく扱って形よく成形して焼けること。

評価の目安と方法	・生地をよくこねて、グルテンを引き出し、発酵から焼成まで作業が出来ること。

持ち物に関する注意事項

・実習ノートは整理し、復習に努める。

献立名	番号	分量
X' mas Stollen クリスマス シュトーレン	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.12	5人分

	材料・調味料	使用量	
A	薄力粉	375	g
A	上白糖	75	g
A	塩	5.7	g
A	スキムミルク	15	g
B	インスタントドライイースト	5.7	g
C	卵	75	g
C	牛乳	150	g
D	発酵バター	150	g
E	フルーツミックス （オレンジピール、レモンピール、ドレンチェリー、アーモンドスライス、アプリコット）	225	g
E	ラムレーズン	120	g
	ローマジパン	（30g×5本）	150g

一次発酵　30 分 (室温)
分割・丸め　(5 等分)
ベンチタイム　15 分
成形
最終発酵　15 分
（ホイロ温度 30℃湿度 80%）
焼成　オーブン温度 200℃約 25 分

材料・調味料	使用量	
仕上げ材料		
澄ましバター		
ヴァニラシュガー		
粉糖		

高度調理技術実習 13	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	トゥレトゥール

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・トゥレトゥールについて学ぶ。
・フランス菓子屋が作るお惣菜でロレーヌ地方のキッシュ、イタリアの代表的なパンで料理の付け合わせやサンドイッチに使用されるフォカッチャを学ぶ。

ポイント

・キッシュのブリゼ生地はサブラージュの製法にのっとって合わせ、めん棒で均一に伸ばして型にはめる。材料にはそれぞれ均等に切り分ける。
・フォカッチャの生地はしっかりこねて、作業工程を理解して行うことが大事である。

教育到達点

・キッシュのブリゼ生地は粉とバターが全体に混ざっていること。
・型にきちんとフォンサージュできて、具材を入れて火が通り、焼き色が出ていること。
・パン作りの基本である生地をしっかりこねてグルテンを引き出し、発酵から焼成まで出来ること。

評価の目安と方法	・ブリゼ生地の製法(サブラージュ製法) ・めん棒を使って均一に生地を伸ばして型にはめこむ。(フォンサージュのテクニック) ・パン生地はしっかりこね上がっているか。 ・発酵が充分成されて、成形が形良く丸められているか。

持ち物に関する注意事項

・パレットナイフの管理。
・実習ノートの整理をきちんとして2年生になって、実習で分からなくなったときにしっかり復習できるようにしておく。

献立名	番号	分量
Traiteur トゥレトゥール	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.13	タルト型 1台分

材料・調味料	使用量	
Quiche Lorraine　キッシュロレーヌ		
œuf　卵	1	p
eau　水	10	g
farine(v)　薄力粉	70	g
farine(c)　強力粉	70	g
sel　塩	3	g
beurre　バター	70	g
200℃/200℃ セット ↓ 0℃/200℃ in ↓ 50 分後 out		
Appareil		
œuf　卵	4	p
crème　生クリーム40%	30	g
lait　牛乳	30	g
sel　塩	un peu de	
poivre　黒こしょう	un peu de	
muscade　ナツメグ	un peu de	
Elément 材料		
oignon　玉ねぎ	1	p
lard　ベーコンブロック	150	g
gruyere　グリエールチーズ	40	g
courgette　ズッキーニ	1/2	p

材料・調味料	使用量	
フォカッチャ		
リスドオル	250	g
バイオレット	250	g
フルール ド セル	5	g
インスタントドライイースト	7.5	g
オリーブオイル	25	g
牛乳	75	g
水	250	g
セミドライトマト	150	g
パルミジャーノレジャーノ	100	g
ダイスベーコン(5mmカット)	150	g
バジル	10	枚
仕上げ用オリーブオイル	150	g

・ミキシング
仕込み上がり 30 分後
セミドライトマト、ダイスベーコン
パルミジャーノ、バジルを混ぜる
・発酵 パンチ
30 分後、50g で分割 成形
30 分後、焼成
・焼成前トッピング
オリーブオイルを塗り、岩塩を乗せ
焼く
・焼成
240℃/220℃
焼き上がり軽くオリーブオイルをうつ

高度調理技術実習 14	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	ナッペ ジェノワーズ

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・ケーキの細工物としての技法の1つであるマジパンを使った細工物を学ぶ。
・ケーキやお菓子を作る上でデコレーションとして必要な技術のひとつであるパイピングを学ぶ。

ポイント

・体を固定して手首の返し方のコツを憶えて絞る。
・ナッペは回転台をうまく利用してパレットナイフを使い手首をうまく返しながら全体にクリームを塗っていく。
・ジェノワーズは卵と砂糖あたためてからミキサーに移してふんわりさせて、粉と合わす。

教育到達点

・練習用の台にクリームが均一にナッペでき、ローズ絞り、シェル絞りができ、デコレーションが美しくあること。
・ジェノワーズは生地がしっかり上がってふんわりと焼き上がっていること。

評価の目安と方法	・クリームが均一に土台にナッペされている。 ・卵と砂糖を湯煎であたため、ミキサーに移して、リュバン状まで持っていく、そのタイミングが理解できていること。 ・粉とバターミルクを合わせた時、生地がゆるすぎていない。

持ち物に関する注意事項

・パレットナイフの管理
・実習ノートの整理

献立名	番号	分量
ナッペ・ジェノワーズ	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.14	5人分

材料・調味料	使用量	
crème au beurre		
バタークリーム		
Genoise　ジェノワーズ		
œufs　全卵	2	ケ
sucre semoule グラニュー糖	60	g
farine　薄力粉	60	g
beurre　バター	10	g
lait　牛乳	10	g

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

高度調理技術実習 15	教育内容	
	献立	
	高度調理製菓科 専攻別実習	デコレーションケーキ （ガトーフレーズ）

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	講義・実習	実習課製菓・製パン担当職員

目的

・一年をかけてクリームの絞り、ナッペを練習してきた集大成としてイチゴのショートケーキを実際に仕上げる。

ポイント

・クレームシャンティーの特性を良く理解して、クリームを立てすぎないように注意する。
・ジェノワーズをスライスする時、同じ厚さにスライスできるようにする。

教育到達点

・イチゴのショートケーキとして、ナッペと絞りがバランスよくできて仕上がりが美しいこと。

評価の目安と方法	・クレームシャンティーがぼそぼそになっていない。 ・クリームのナッペが滑らかにできている。 ・ローズ絞り、シェル絞りが均等に絞られている。

持ち物に関する注意事項

・パレットナイフの管理。
・実習ノートの整理をきちんとして2年生になって、実習で分からなくなったときにしっかり復習できるようにしておく。

献立名	番号	分量
Gâteau au fraise ガトーフレーズ	高度調理製菓科 専攻別実習 NO.15	5人分

材料・調味料	使用量	
Crème chantilly　クレーム シャンティイ		
crème 生クリーム	300	cc
sucre semoule グラニュー糖	21	g
Sirop　シロップ		
sucre semoule グラニュー糖	30	g
eau 水	50	cc
grand marnier グランマニエ	5	cc
Finition　仕上げ		
fraise イチゴ	12	粒

材料・調味料	使用量	

製菓・製パン

第10章

［総合調理実習］

履修コース
高度調理経営科・高度調理製菓科・調理師科

教育内容	教科科目名	履修方法	学年（学期）		授業の方法	時間数
総合調理実習	集団調理実習	必修	1	前期・後期	講義・実習	32

実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴
○	晦日　英行	集団調理施設にて調理業務に従事
	水田　裕子	

教科書・参考文献等

新・調理師養成教育全書　必修編　6（総合調理実習）
実習ノート（総合調理実習）

教育の目的

調理師法の目的及び基本理念を理解し、大量の食品を扱う上で必要となる食品管理、調理操作管理、衛生管理を学ぶと共に集団調理の流れ、特徴を理解する。
調理作業の分担、各分担の責任、チームワークの上に物的サービス、心的サービスが提供できることを理解し、良い給食が提供されることを理解する。

教育目標

集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事を調整する意義を理解する。

教育到達点

集団調理についての知識や業務を理解することができ、調理技術を習得すること。
就職してもすぐに役立つように、チームワークの重要性・衛生面の重要性・調理作業の管理など大量調理について理解して、責任をもって自分の仕事をこなしながら連携を図り、一つの料理を仕上げていくことを目標とする。

栄養価

1日のエネルギー摂取量
（18~29才・身体活動レベルⅡ~日本人の食事摂取基準2020より~）
男子:2650Kcal
女子:2000Kcal
本校男女比率　男:女=6:4から1日の摂取エネルギー量を2400Kcal、
昼食のエネルギー量は900Kcalを目標とする

一日の必要栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質 エネルギー比	炭水化物 エネルギー比	鉄	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
男性	2650kcal	65g	20～30%	50~65%	7.5mg	800mg	850μg	1.4mg	1.6mg	100mg
女性	2000kcal	50g			10.5mg	650mg	650μg	1.1mg	1.2mg	

メニュー・献立について

特定多数人に継続的に提供をするためにサイクルメニューとする。

評価の方法と目安

毎回の実習において手洗いの徹底や作業前のアルコールスプレーによる殺菌消毒が出来ているか。
包丁技術や回転釜の使用など各担当場所でチームワークによって作業が進んでいるか。
食事時間を遅らせることなく、食事が提供できたか。
十分に安全を確認し、食事の提供が出来たか（中心温度の確認や、作業中の事故等も含む）。
盛り付けや配膳は均等に行い、且つ喫食者の希望（主食の量など）を受け入れ、また、清潔な快い喫食の空間が作られているかどうかを残食で判断をする。

履修コース	
高度調理経営科・高度調理製菓科・調理師科	
教科科目	時間数
集団調理実習	1 回　　4 時間

授業計画	
1	主食が米飯以外の献立 (麺類) 献立 : 冷たいそば・わかめと胡瓜の和え物・メンチカツ・牛乳寒天入りフルーツポンチ 使用する調理機器 : 回転釜・フライヤー・寸胴鍋
2	主菜が焼物の献立 献立 : 米飯・きのこの和風ハンバーグ・大根と油揚げのサラダ・さつま芋の味噌汁・カスタードプリン 使用する主な調理機器 : 炊飯器・コンベクションオーブン・回転釜・寸胴鍋・フライパン
3	主食が白米以外・主菜が煮込みの献立 献立 : ピラフ・クリームシチュー・シーザーサラダ・オレンジ 使用する調理機器 : 炊飯器・回転釜・寸胴鍋・フライパン
4	主菜が炒め煮の献立 献立 : 米飯・中華丼・海藻たっぷりミネラルサラダ・豆腐と青梗菜の中華スープ・杏仁豆腐 使用する主な調理機器 : 炊飯器・回転釜・寸胴鍋
5	主菜が揚げ物（魚）の献立 献立 : 米飯・鱈の野菜たっぷりあんかけ・南瓜のサラダ・鶏ひきと青梗菜の中華スープ・フルーツヨーグルト 使用する調理機器 : 炊飯器・フライヤー・回転釜・寸胴鍋
6	主菜が揚げ物（肉）の献立 献立 : 米飯・豚かつ・豆腐と梅ツナサラダ・具だくさん味噌汁・皮付きリンゴ 使用する調理機器 : フライヤー・回転釜・寸胴鍋
7	皿盛り献立 (他国料理) 献立 : 米飯・彩りビビンバ・冷奴・スープ・フルーツはちみつヨーグルト 使用する調理機器 : 炊飯器・フライパン・回転釜・寸胴鍋
8	皿盛り献立 献立 : 牛丼・春雨サラダ・豚肉とザーサイのスープ・オレンジゼリー 使用する調理機器 : 炊飯器・回転釜・寸胴鍋

作業分担	
計量	使用する調味料を正確な計量の仕方で間違えない様に計量する。 計量計り（g）か計量カップ（cc）のどちらで計量するか把握する。
切り方① 切り方②	各材料ごとに長さ、大きさを切りそろえ、丁寧に切る。 野菜等の用途別に、包丁を使用した切り出しと合成調理器を使用した切菜に使い分ける。
調理① 調理②	焼く・煮る・蒸す・揚げるなど様々な調理法を集団調理特有の調理機器を使用し作業を進める。 回転釜・フライヤー・スチームコンベクションなど使用方法を理解し、安全に作業を進める。
炊飯	洗米は水圧洗米器を使用 する。 米は正確に計り、水は米に対し 1.2 倍量で計量する。 熱伝導を均等に早くするために湯炊きをする場合もある。
盛付① 盛付②	和え物、サラダ等は器に彩りよく均等に盛り付ける。 カップに流しいれるデザート等は正確に計量し、クリームの絞りなど一般実習で習った通りに実践する。

評価のポイント	
計量	①材料や調味料を正確に計量されているか。 ②水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取っているか。 ③調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。
切り方	①姿勢、包丁の持ち方、手の位置、指の位置にも配慮しているか。 ②無駄なく可食できる部位の切り方を理解し廃棄率を減らしているか。 ③長さ、大きさ、形を丁寧に切りそろえているか。 ④野菜の葉、茎、根の各部位の加熱処理と生食の切り方の違いを理解しているか。
調理	①鍋、フライパン、大釜等の温度、火加減、食材を入れるタイミング、食材の火入れの仕方、 火入れ具合が出来ているか。 ②フライヤーを食材に見合った適切な温度に設定し、きれいなきつね色に揚げることができるか。一般実習の目と耳 , 菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する事ができるか。
炊飯	①洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一することが出来ているか。 ②水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する事が出来ているか。 ③炊き立て米飯は切る様にほぐし混ぜる事ができているか。
盛付	①食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおいているか。 ②大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けをしているか。 ③盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵しているか。 ④盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用しているか。

集団調理実習 1	教育内容	
	献立	
	主食が麺類の献立	冷たいそば・わかめと胡瓜の和え物・メンチカツ・牛乳寒天入りフルーツポンチ
		使用する主な調理機器　フライヤー

教育到達点
・乾麺と冷凍麺のゆで方の違いを理解する。 ・大量調理におけるフライヤーの使い方や揚げ物をする時のポイントを理解し、安全な食品を提供する事を学ぶ。 ・食材は料理に合った切り方行い、丁寧に切りそろえることができる。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・大量調理の為、時間との勝負となるので火が通れば提供できる即効性の冷凍麺を使用する。 ・そばアレルギー対象者にはうどんを提供し、具材は別に取り分けておく。同じ釜や調理器具を使用しないように細心の注意をする。
主菜	・烏賊の天ぷらはフライヤーで 160℃、4 分揚げる。 ・メンチカツもフライヤーで 160℃、4 分揚げる。
付け合わせ	・ベビーリーフ、サニーレタスは一口大にちぎり、洗った後はしっかり水気を切る。
副菜	・野菜はしっかり水気を切る。もやしはサッと茹で、水気をよく切る。 ・具材と調味料を加え、よく攪拌して味を均等にする。
デザート	・寒天は固まりやすくするため、必ず沸騰させ、1~2 分加熱を行う。 ・みかん、パイナップル、桃の缶詰めはザルにあけ汁気をよく切る。

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・ベビーリーフ、サニーレタスは食べやすいように一口大にちぎる。 ・玉葱のみじん切りは一般実習で学んだ通りの切り方で行う。
調理	・冷凍麺はたっぷりの熱湯で手早く行う。 ・フライヤーに食材を投入する際は、油に投入する量に気を付け、また、揚げる時間、温度管理をしっかり行い、食材の中心まで火を通す。・揚げ物は重ねてしまうとベトベトになってしまうので、立てて油切りをする。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・冷凍麺はたっぷりの熱湯で手早く行うことができたか ・揚げ物は揚げる時間、温度管理をしっかり行い、カラッと仕上げることができたか

集団調理実習					
NO.1					
献立					
【主食が麺類の献立】そば・メンチカツ・わかめと胡瓜の和え物・デザート					
1 人分の栄養価					
エネルギー 865kcal	たんぱく質 49.7g	炭水化物 102g	脂質 27.4g	鉄 4.7mg	カルシウム 330.1mg
	ビタミン A 139.5 μg	ビタミン B1 0.9mg	ビタミン B2 0.7mg	ビタミン C 20.7mg	食塩 g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
そば	200	メンチカツ		和え物		デザート					
長葱	11	豚挽き肉	60	かにかま	12	寒天	1				
油揚げ	15	玉葱	15	胡瓜	9	牛乳	50				
ほうれん草	20	ケチャップ	3	わかめ	2	砂糖	15				
卵	25	食塩	0.4	緑豆もやし	11	みかん缶詰	16				
めんつゆ	30	胡椒	0.03	玉葱	8	パイナップル缶詰	15				
烏賊	40	大蒜	0.6	穀物酢	7	桃缶詰	15				
薄力粉	10	生姜	0.6	砂糖	4						
		卵	25	食塩	0.5						
		パン粉	25	醤油	1						
		薄力粉	10								
		付合せ									
		ベビーリーフ	10								
		サニーレタス	10								

盛付例

集団調理実習 2	教育内容	
	献立	
	主菜が焼物の献立	米飯・きのこの和風ハンバーグ・大根と油揚げのサラダ・さつま芋の味噌汁・カスタードプリン
		使用する主な調理機器：炊飯器・コンベクションオーブン・回転釜・寸胴鍋

教育到達点
・一般実習、西洋料理で学ぶハンバーグステーキをリンクさせ、生地は粘りが出るまで練る、脱気成型する、リソレ、デグラッセ等の技法の必要性、意味を再認識させる。また、大量のハンバーグ生地を扱う上での衛生管理の徹底、加熱処理しないサラダ等の調理の衛生管理を徹底する。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	・ハンバーグの生地は粘りが出るまで練る。 ・生地を両手で脱気成形する。 ・両面色よくフライパンで焼き色を付け、旨味を閉じ込めてからコンベクションで焼く。
付け合わせ	・カリフラワー、ブロッコリーは彩りよく、また、ソティすることを考慮し少し硬めにボイルする。
副菜	・大根は 2mm 角の 4 ㎝の棒状にカットし、歯ごたえがパリッとするまで冷水に浸す。 ・油揚げはコンベクションで水分を飛ばし、かりっとさせる。
汁物	・さつま芋は煮崩れしやすいのであらかじめボイルしておく。 ・小松菜も彩よくあらかじめボイルする。
デザート	・加工食品を使用。

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・玉葱のみじん切りは一般実習で学んだ通りの切り方で行う。 ・カリフラワー、ブロッコリーの一口大の切り方、掃除の仕方を学ぶ。 ・大根、人参は長さ、太さ、形を統一した拍子木切りに切る。 ・さつま芋は統一したさいのめ切りに切る。 ・きのこ類の掃除の仕方を学ぶ。 ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。
調理	・ハンバーグ生地は粘りが出るまでよく練る。 ・ハンバーグ生地の成型と脱気の仕方を学ぶ。 ・両面色よくフライパンで焼き色を付け、旨味を閉じ込めてからコンベクションで焼く。 ・きのこ類は大釜で旨味を引き出す様に香ばしく炒めた後に煮詰めソースをつくる。 ・カリフラワー、ブロッコリーは大釜でのソテーの火入れを考慮してボイルする。 ・さつま芋は煮崩れしやすいのであらかじめボイルしておく、小松菜はボイルした後冷水に浸す。
炊飯	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・ハンバーグ生地は粘りが出るまでよく練る事ができるか。生地の成型と脱気ができているか。 ・両面色よくフライパンで焼き色を付け、旨味を閉じ込めてからコンベクションで焼く事ができるか。

集団調理実習											
NO.2											
献立											
【主菜が焼物の献立】米飯・きのこの和風ハンバーグ・大根と油揚げのサラダ・さつま芋の味噌汁・カスタードプリン											
1 人分の栄養価											
エネルギー 986kcal		たんぱく質 47.5g		炭水化物 113.4g		脂質 36.6g		鉄 7.5mg		カルシウム 380mg	
		ビタミン A 148.1 μg		ビタミン B1 0.9mg		ビタミン B2 0.9mg		ビタミン C 127mg		食塩 6.3g	
各作業のポイント											
料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		ハンバーグ		付け合わせ		サラダ		味噌汁		デザート	
精白米	80	合挽肉	120	ミックスベジタブル	20	水菜	70	さつま芋	30	カスタードプリン	70
		溶き卵	15	ブロッコリー	20	大根	50	小松菜	10		
		牛乳	22	カリフラワー	20	油揚げ	6	乾燥ワカメ	0.2		
		生パン粉	5	バター	5	トマト	20	味噌	10		
		玉葱	10	固形ブイヨン	1.5	鰹節	5	顆粒和風だし	1		
		塩	1	塩	1	ポン酢	18	水	150		
		粗挽き黒胡椒	0.08	白胡椒	0.08						
		きのこソース									
		椎茸	25								
		エノキダケ	25								
		顆粒和風だし	3								
		水	100								
		醤油	9								
		味醂	9								
		片栗粉	1.5								
		水	1.5								
						盛付例					

集団調理実習 3	教育内容	
	献立	
	主食が白米以外 主菜が煮込みの献立	ピラフ・クリームシチュー・シーザーサラダ・オレンジ 使用する主な調理機器　炊飯器・フライパン・回転釜

教育到達点
・白飯とピラフとの炊き方の違いを理解する。 ・回転釜の特性を理解し、火加減に注意しながらクリームシチューを焦がさず調理することができる。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・米に具材と調味料が入るので、水加減は米に対して 1.1 倍にする。 ・調味料はあらかじめ水に加えてよく攪拌し、米に加える。 ・蒸らし後はよく攪拌して味を均等にする。
主菜	・クリームシチューは加熱時間を短縮するため、野菜、鶏肉は下茹でしておく。 ・回転釜で調理する際には、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌する。ホワイトソースは焦がさないように火加減に注意する。
副菜	・レタスは一口大にちぎり、しっかり水気を切る。 ・ベーコンはカリカリになるまで焼く。
汁物	・あさりは生臭さを消すため下茹でをする。 ・大葉は青みと香りが飛んでしまうので、あさりと一緒に椀に盛り付けておく。
デザート	・オレンジは縦半分にして中央から等分に分けて切る。

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・クリームシチューの鶏肉、野菜は食べやすさや火の通り具合を均一にすることを考慮して、形や大きさを揃えて切る。 ・サラダのレタスは食べやすいように一口大にちぎる。
調理	・クリームシチューの具材は下茹でをしてから回転釜で調理する。バターで炒めていく際、焦げないように火加減は弱火にし、玉葱が透明になるまで炒めていく。その他の食材は火の通りにくいものから炒めていき、ホワイトソース、牛乳を加えて煮込む。 ・ホワイトソースは焦がさないように火加減に注意する。 ・回転釜で調理する際は、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌する。
炊飯	・ピラフは具材と調味料が入るので、炊く時の水加減を 1.1 倍にする。白飯の水加減より少ないので注意する。 ・蒸らし後はよく攪拌して味を均等にする。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・ピラフを炊く時の水加減を正確に計り、調味料はあらかじめ水に加えてよく攪拌してから米に加えて炊くことができたか。 ・回転釜の特性を理解し、火加減に注意しながらクリームシチューを焦がさず調理することができたか

集団調理実習					
NO.3					
献立					
【主食が白米以外 主菜が煮込みの献立】ピラフ・クリームシチュー・シーザーサラダ・スープ・オレンジ					
1 人分の栄養価					
エネルギー 868kcal	たんぱく質 37.1g	炭水化物 94.9g	脂質 36.5g	鉄 3.4mg	カルシウム 200.5mg
	ビタミン A 125.2 μg	ビタミン B1 0.6mg	ビタミン B2 0.6mg	ビタミン C 78.7mg	食塩 6.1g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
ピラフ		クリームシチュー		シーザーサラダ		スープ		デザート			
精白米	70	鶏もも肉	120	ロメインレタス	100	大葉	2	オレンジ	40		
バター	3.2	ベーコン	8	ベーコン	10	あさり	10				
食塩	1.3	玉葱	50	ドレッシング	15	椎茸	10				
胡椒	0.17	人参	20	パルメザンチーズ	3	中華だし	1.43				
固形ブイヨン	2	じゃが芋	40	クルトン	20	塩	0.42				
玉葱	10	ぶなしめじ	20			胡椒	0.03				
マッシュルーム	7	ブロッコリー	10			醤油	0.8				
		ホワイトソース	20								
		牛乳	40								
		生クリーム	4								
		固形ブイヨン	2								
		食塩	0.8								
		胡椒	0.03								
		バター	3								
		大蒜	1								

盛付例

集団調理実習 4	教育内容	
	献立	
	主菜が炒め煮の献立	米飯・中華丼・海藻たっぷりミネラルサラダ・豆腐と青梗菜の中華スープ・杏仁豆腐
		使用する主な調理機器：炊飯器・回転釜・寸胴鍋

教育到達点
・回転釜で大量に炒め物をする際、肉のたんぱく質の特性を理解し炒める事が出来る。・野菜は葉物、根菜の火入れの違いを理解し炒める事ができる。 ・料理に適した切り方、切りそろえができる。・食中毒が起こらない工程を経て調理する事が出来る。 ・丁寧な盛り付けができる。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	・回転釜は空焼き、油をなじませ、豚肉を炒める。根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく。 ・強火で手早く炒め調味料を加え混ぜ合わせる。 ・仕上げは水溶き片栗粉を加え玉にならない様にかき混ぜる。
副菜	・鶏の胸肉は塩、コショウ、料理酒で下味をしコンベクションで蒸し焼きにしてから、柔らかくジューシーに仕上げる為、余熱で火を通す。
汁物	・汁物の一般的な塩分濃度 0.5~1.0% なので調味料の塩分量に注意する。 ・汁と具材は別にするので青梗菜は彩を良くする為、ボイルしてから冷水に浸す。 ・絹ごし豆腐は余分な水分を出す為、ボイルする。
デザート	・粉寒天を加える際、玉にならない様に熱を加えながらかき混ぜる。

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・姿勢、包丁の持ち方、食材の抑え方、などの基本を前提に切りものを行う。 ・野菜各種の特性を理解し、繊維を断ち切る切り方、沿った切り方の違いも知る。 ・各料理に合わせて丁寧に切りそろえが出来る。切り方は各調理実習で学ぶ切り方で行う。 ・白菜など、葉と芯の火入れが違う部位はあらかじめ分けておく。 ・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。
調理	・回転釜は空焼きをし、油をなじませてから豚肉を炒める。 ・根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく。 ・コンベクションの操作を理解し、鶏の胸肉をジューシーに仕上げる。
炊飯	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・回転釜は空焼きをし、油をなじませてから肉を炒める事ができるか。 ・強火で手早く炒め調味料を加え混ぜ合わせる　事ができるか。・根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく事ができるか。

集団調理実習					
NO.4					
献立					
【主菜が炒め煮の献立】米飯・中華丼・海藻たっぷりミネラルサラダ・豆腐と青梗菜の中華スープ・杏仁豆腐					
1 人分の栄養価					
エネルギー 988kcal	たんぱく質 47.3g	炭水化物 93.2g	脂質 44.7g	鉄 3.9mg	カルシウム 195mg
	ビタミン A 159 μg	ビタミン B1 0.57mg	ビタミン B2 0.45mg	ビタミン C 34mg	食塩 4.1g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		中華丼		サラダ		中華スープ		デザート			
精白米	80	白菜	30	海藻サラダ	2	絹ごし豆腐	15	みかん缶	10		
		人参	10	ひじき	1	青梗菜	15	パイン缶	10		
		椎茸	20	胡瓜	10	乾燥きくらげ	1	黄モモ缶	10		
		生姜	2	冷凍むき枝豆	10	中華だし	0.5	牛乳	20		
		長葱	3	ホールコーン缶	10	塩	0.3	粉寒天	0.5		
		冷凍むきエビ	40	鶏むね肉	30	胡椒	0.03	水	15		
		冷凍イカ	20	中華ドレッシング	18	醤油	0.8	砂糖	3		
		豚バラ肉	40			チキンオイル	0.3				
		筍の水煮缶	20			水	150	砂糖	3		
		ターツァイ	10					水	25		
		鶉卵水煮缶	15								
		水	50								
		中華だし	1.5								
		醤油	8.5								
		塩	0.3								
		胡椒	0.03								
		酒	1.5								
		紹興酒	1.5								
		牡蠣油	3.7			盛付例					
		砂糖	1.2								
		胡麻油	1.5								
		片栗粉	5.5								
		旨み調味料	0.2								
		大蒜	1								

集団調理実習 5	教育内容	
	献立	
	主菜が揚げ物（魚）の献立	米飯・鱈の野菜たっぷりあんかけ・南瓜のサラダ・鶏ひき肉と青梗菜の中華スープ・フルーツヨーグルト
		使用する主な調理機器：炊飯器・フライヤー・回転釜・寸胴鍋

教育到達点
・一般実習での揚げ物のポイントおよび、注意点は目と耳で油の温度を確認する。菜箸の泡で確認する等である。これに対し、集団調理ではフライヤーを低めの 160 度設定で大量に揚げていく。同じ揚げ物でも調理工程の違いを理解する。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	・鱈は料理酒で臭みを取り除き、塩で下味をつけ、まんべんなく片栗粉をまとわせる。 ・フライヤーは 160 度に設定し、カラット揚げていく。油の温度は一定に保つ。 ・あんかけの野菜はかたい物から炒める、ピーマン、パプリカは彩をよくするた為、素揚げして混ぜる。
副菜	・南瓜は丸ごとコンベクションで蒸し焼きにしてから、歯ごたえがゴロゴロと残る程度に皮ごとマッシュする。 ・きゅうり、玉葱はスライスし後、塩もみし水でさらし、水気をよく切っておく。
汁物	・具材はあらかじめ椀に盛り付ける為、青梗菜は彩りよくボイルする。 ・汁に溶き卵を投入する際、75 度以上である事、汁を回しかき混ぜながら溶き卵を散らすように加えていく。
デザート	・缶詰のみかんとフレッシュのリンゴを使用する。リンゴの皮は栄養価が高い為、皮ごとカットしてヨーグルトに混ぜ込む

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・姿勢、包丁の持ち方、食材の抑え方、などの基本を前提に切りものを行う。 ・野菜各種の特性を理解し、繊維を断ち切る切り方、沿った切り方の違いも知る。 ・各料理に合わせて丁寧に切りそろえが出来る。切り方は各調理実習で学ぶ切り方で行う。 ・南瓜サラダの玉葱、きゅうりは生で食すので薄くスライスする。 ・パプリカ、ピーマンの白いワタの部分はえぐみがある為、削ぎ落す。
調理	・鱈をフライヤー 160 度設定で揚げていくが、一般実習の目と耳 , 菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する。 ・回転釜は空焼きをし、油をなじませてから炒める。根菜類など火の通りが遅い物から順番に炒めていく。 ・緑黄色野菜は彩りよくボイルする。 ・コンベクションで南瓜を蒸し焼きする際、程よい歯ごたえが残るくらいにとどめる
炊飯	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・鱈は水分を保持したままカラッと揚げる事ができるか。・あんかけの野菜、スープの野菜は歯ごたえを残しつつ彩りよく仕上がっているか。形、大きさは統一され見栄えするか。

集団調理実習					
NO.5					
献立					
【主菜が揚げ物（魚）の献立】米飯・鱈の野菜たっぷりあんかけ・南瓜のサラダ・鶏ひき肉と青梗菜の中華スープ・フルーツのヨーグルト					
1 人分の栄養価					
エネルギー 882kcal	たんぱく質 35.9g	炭水化物 124g	脂質 25.2g	鉄 2.8mg	カルシウム 128mg
	ビタミン A 652.9 μg	ビタミン B1 0.3mg	ビタミン B2 0.4mg	ビタミン C 117.8mg	食塩 4.6g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		鱈のあんかけ		サラダ		中華スープ		デザート			
精白米	80	助宗鱈切り身	60	南瓜	80	鶏ひき肉	10	みかん缶	20		
		塩	0.1	胡瓜	10	卵	15	りんご	20		
		片栗粉	6	玉葱	10	青梗菜	10	ヨーグルト	30		
		人参	40	マヨネーズ	14	ぶなしめじ	8				
		玉葱	60	塩	0.5	もやし	15				
		たけのこ水煮	30	胡椒	0.08	塩	0.3				
		赤パプリカ	30			がら味	0.5				
		ピーマン	30			醤油	3				
		サラダ油	7			胡麻油	0.5				
		水溶き片栗粉	6			水	150				
		調味料 A									
		料理酒	5								
		塩	1								
		調味料 B									
		砂糖	9								
		醤油	9								
		トマトケチャップ	12			盛付例					
		酢	10								
		水	80								

集団調理実習 6	教育内容	
	献立	
	主菜が揚げ物(肉)の献立	米飯・豚かつ・豆腐と梅ツナサラダ・具だくさん味噌汁・皮付きリンゴ
		使用する主な調理機器 : 炊飯器・フライヤー・回転釜・寸胴鍋

教育到達点
・一般実習での揚げ物のポイントおよび、注意点は目と耳で油の温度を確認する。菜箸の泡で確認する等である。 これに対し、集団調理ではフライヤーを低めの 160 度設定で大量に揚げていく。同じ揚げ物でも調理工程の違いを理解する。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	・豚肉の脂身に包丁目を入れ、塩、胡椒でしっかり下味をつける。 ・衣は片栗粉、卵、生パン粉の順にムラがなく、まんべんなくまとわせる。 ・フライヤーは 160 度に設定し、カラット揚げていく。油の温度は一定に保つ。
付け合わせ	・キャベツ、紫キャベツは薄く千切りにし、冷水に浸しパリッとさせる。
副菜	・絹豆腐にトッピングする胡瓜は長さ、太さを統一しマッチ棒状に切りそろえる。 ・ツナフレークの油も旨味ドレッシングとして混ぜ合わせる。
汁物	・具材はあらかじめ椀に盛り付ける為、根菜類は歯ごたえを考慮してボイルする。
デザート	・ネーブルオレンジは見た目を考慮して、皮に飾り包丁を施し提供する。

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・姿勢、包丁の持ち方、食材の抑え方、などの基本を前提に切りものを行う。 ・野菜各種の特性を理解し、繊維を断ち切る切り方、沿った切り方の違いも知る。 ・各料理に合わせて丁寧に切りそろえが出来る。切り方は各調理実習で学ぶ切り方で行う。 ・キャベツの千切りを通して、押切り、引き切り、落とし切りの切り方を一通り復習を兼ねて切ってもらう。
調理	・豚肉の脂身に包丁目を入れ、塩、胡椒でしっかり下味をつける。 ・衣は片栗粉、卵、生パン粉の順にムラがなく、まんべんなくまとわせる。 ・豚カツをフライヤー 160 度設定で 4 分 ~5 分揚げていくが、一般実習の目と耳 , 菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する。 ・根菜類、葉物など彩、歯ごたえを考慮し火入れする。特に茄子等のナスニン色素の特質を理解し沸騰したお湯で短時間でボイルするなどした処理に注意する。
炊飯	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
400 枚から 500 枚の豚カツを揚げるにあたって、フライヤー 160 度に設定し、きれいなきつね色に揚げることができるか。 一般実習の目と耳 , 菜箸の泡で確認する揚げ方の違いを理解する事ができるか。

集団調理実習					
NO.6					
献立					
【主菜が揚げ物(肉)の献立】米飯・豚かつ・豆腐と梅ツナサラダ・具だくさん味噌汁・皮付きリンゴ					
1人分の栄養価					
エネルギー 992kcal	たんぱく質 49g	炭水化物 103.3g	脂質 41g	鉄 7mg	カルシウム 350.7mg
	ビタミンA 18 μg	ビタミンB1 1.2mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンC 88.1mg	食塩 4.5g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		豚かつ		付け合わせ		サラダ		味噌汁		デザート	
精白米	80	豚ロース脂身付き	120	ミニトマト	19	絹ごし豆腐		大根	10	皮つきリンゴ	60
		塩	1	キャベツ	30	油漬けフレークツナ缶	80	人参	10		
		胡椒	0.5	紫キャベツ	10	胡瓜	60	ごぼう	8		
		薄力粉	6	かいわれ大根	10	梅干し	12	長葱	7		
		生パン粉	10	濃厚ソース	15	胡麻油	4	茄子	20		
		卵	6	フレンチドレッシング	10			ぶなしめじ	10		
		サラダ油	6					淡色から味噌	11		
								醤油	6		
								顆粒和風だし	1		

盛付例

集団調理実習 7	教育内容	
	献立	
	皿盛り献立 (他国料理)	米飯・彩りビビンバ・冷奴・スープ・フルーツはちみつヨーグルト
		使用する主な調理機器　炊飯器・フライパン・寸胴鍋

教育到達点
・フライパンを使って食材を炒める。回転釜で調理することとの違いを学ぶ。・調理の目的によって切り方や大きさを工夫し、材料は同じ大きさ、厚さになるように切ることが出来る。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	・豚肉は少量ずつフライパンで炒め、調味料で味付けする。 ・大根は塩でしんなりさせて、キムチの素で調味する。 ・小松菜を茹でて塩、胡椒で味付けする。豆付きもやしはボイルして、キムチの素で和える。
副菜	・豆腐は水が出やすいので、1 人分の量に切ったら布巾を敷いた番重でよく水を切る。
汁物	・豚バラ肉は余分な脂や臭みを取るため下茹でする。 ・白菜、椎茸も下茹でしておく。 ・具材はあらかじめ椀に盛り付ける。
デザート	・みかんの缶詰はザルにあけ、汁気をよく切っておく。

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・ビビンバの大根は 2 ㎜角の千切り、小松菜は 4 ㎝に切る。 ・豆腐は 1 丁を 4 等分に切る。 ・万能葱は小口切りにする。 ・バナナは 1 ㎝位にスライスする。
調理	・豚肉はフライパンを使って炒めていく。調味料で味付けするが、必ず味見をして美味しいものを提供する。 ・ビビンバの野菜は下茹でしたらしっかりと水気を切り、調味料で味付けする。 ・スープの野菜も下茹でし、水気をよく切ってから椀に盛り付けする。 ・スープの塩分濃度に気を付けて調味を行う。
炊飯	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・フライパンをしっかり扱い、豚肉を焦がさず炒め、必ず味見をして美味しいものを提供することができたか ・下茹でした野菜はしっかり水気を切り、調味料で味付けできたか

集団調理実習					
NO.7					
献立					
【皿盛り献立 (他国料理)】米飯・彩りビビンバ・冷奴・スープ・フルーツはちみつヨーグルト					
1 人分の栄養価					
エネルギー 997kcal	たんぱく質 30.8g	炭水化物 104.8g	脂質 49.8g	鉄 3.7mg	カルシウム 261.2mg
	ビタミン A 63.8 μg	ビタミン B1 0.66mg	ビタミン B2 0.51mg	ビタミン C 19.2mg	食塩 8.3g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		ビビンバ		冷奴		スープ		デザート			
精白米	80	豚バラ肉	70	絹ごし豆腐	75	白菜	7	ヨーグルト	100		
		焼肉のたれ	16.5	かつお節	0.3	あさつき	2	みかん缶詰	30		
		生姜	0.6	生姜	0.5	椎茸	2	バナナ	30		
		大蒜	0.6	あさつき	1	豚バラ肉	7	はちみつ	10		
		醤油	3	醤油	5	固形ブイヨン	3				
		サラダ油	5			食塩	0.6				
		ぜんまい	25			胡椒	0.03				
		砂糖	1.25								
		味醂	2.5								
		醤油	2.5								
		生姜	2								
		固形ブイヨン	0.5								
		胡麻油	2.5								
		胡麻	1.25								
		大根	5								
		食塩	0.3								
		キムチの素	8								
		小松菜	10								
		食塩	0.75			盛付例					
		胡椒	0.05								
		胡麻	2								
		生姜	0.5								
		大蒜	0.5								
		緑豆もやし	10								
		食塩	0.75								
		胡麻油	0.5								
		生姜	0.75								
		柚子胡椒	1.5								
		卵	25								

集団調理実習 8	教育内容	
	献立	
	皿盛り献立 (他国料理)	牛丼・春雨サラダ・豚肉とザーサイのスープ・オレンジゼリー
		使用する主な調理機器　炊飯器・回転釜・寸胴鍋

教育到達点
・回転釜の特性を理解し、大量調理の炒め物について学ぶ。 ・生食する食材の取り扱いや使用する調理器具の取り扱いを理解する。 ・食品の特性や調理の目的にあった切り方を学ぶ。

食物アレルギー対策
・既往症、アレルギー対策の各クラスの名簿保管。 ・食品の原材料からアレルギー関連原料を見つけ出し、ホワイトボードに献立と共に記載する。 ・食物アレルギーの学生には別の献立で対応。

各料理の注意事項・ポイント	
主食	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
主菜	・牛丼の具材は下茹でし、野菜のあくや肉の余分な脂や臭みを取る。 ・回転釜で調理する際は、大きいスパテラで均一に火が通るように攪拌する。
副菜	・春雨は表示されている通り茹で、ザルにあげる。 ・春雨、玉葱、ハム、胡瓜、調味料をボウルに入れ、よく攪拌して味を均等にする。 ・生食するので、食材や調理器具の取り扱いに注意する。
汁物	・豚バラ肉は余分な脂や臭みを取るため下茹でする。 ・具材はあらかじめ椀に盛り付ける。
デザート	・加工食品を使用

各作業のポイント	
計量	・調味料の計量は事前に行い、調理作業中は原材料保管場への出入りがないようにする。 ・材料を計量する際にはその材料に応じた計量器を用いる。 ・水平で安定した場所で計量し、目盛りは真正面から読み取る。
切り方	・食中毒防止の為、手指に切り傷等がある場合はバンドエイドをし、衛生手袋を着用する。 ・玉葱は３㎜のスライスにし、ごぼうはささがきにする。 ・春雨サラダの玉葱、ハム、胡瓜は千切りに切りそろえる。
調理	・牛丼の具材は下茹でし、水気を切ってから回転釜で調理する。 ・回転釜、油を熱し、火が通りにくい食材から炒めていく。食材にある程度油が回ったら調味料を入れ調味していく。 ・回転釜で調理する際は、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌する。・春雨サラダの具材と調味料は味が均一になるようによく攪拌する。
炊飯	・洗米機を使用する際、水圧に注意し洗米時間を統一する。 ・水の割合、浸水の時間、蒸らしの時間を統一する。 ・炊き立て米飯は切る様にほぐす。
盛付	・食事は味覚だけでなく五感で味わうものなので、食材の彩、配置、盛り付けに重点をおく。 ・大皿、小鉢、お椀に見合った量の盛り付けにする。 ・盛り付け後、冷蔵庫で保管するものは速やかに冷蔵する。 ・食中毒を防ぐ為、盛り付けの際はレードル、トング等を使用し、手づかみの場合はビニール手袋を着用する。直接、食材には触れないことを徹底する。

評価の目安と方法
・回転釜で調理する際、大きいスパテラで均一に火が入るように攪拌することが出来るようになる。 ・食材は料理に合わせた切り方をし、きれいに切り揃えられているか

集団調理実習					
NO.8					
献立					
【皿盛り献立 (他国料理)】牛丼・春雨サラダ・豚肉とザーザイスープ・オレンジゼリー					
1 人分の栄養価					
エネルギー 943kcal	たんぱく質 19.5g	炭水化物 106.5g	脂質 45g	鉄 3mg	カルシウム 81.5mg
	ビタミン A 3 μg	ビタミン B1 0.3mg	ビタミン B2 0.2mg	ビタミン C 37.3mg	食塩 4.6g

各作業のポイント

料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g	料理名 食材名	g
米飯		牛丼		春雨サラダ		スープ		デザート			
精白米	80	牛バラ肉	70	春雨	50	豚バラ肉	8	オレンジゼリー	70		
		玉葱	60	玉葱	7	ザーサイ	8				
		しらたき	25	ハム	5	たけのこ	8				
		ごぼう	30	胡瓜	7	あさつき	5				
		和風だし	0.4	醤油	3	中華だし	1.5				
		醤油	15	胡麻油	5	食塩	0.4				
		酒	5	酢	5	胡椒	0.03				
		味醂	3			醤油	0.8				
		砂糖	5								
		生姜	2								

盛付例

履修コース
調理師科

教育内容	教科科目名	履修方法	学年	学期	授業の方法	時間数
総合調理実習	専攻別総合調理実習 1・2	必修	1	後期	講義・実習	15回　60時間

担当者名	科目に対する実務内容・経歴	担当者名	科目に対する実務内容・経歴
深澤　真一	ホテルにて調理業務に従事	村田　百花	
佐藤　洋行	フレンチレストラン調理業務に従事	眞田　美樹	
菊池 絵里香	ホテルにて調理業務に従事		
山本　紀義	会館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		
尾崎　真也	ホテルにて調理業務に従事		
石川　隆司	日本料理店にて調理業務に従事		
平塚　英司	ホテル・給食受託業にて調理業務に従事		
栗原　恭子	菓子製造販売業にて菓子製造に従事		
石岡　果温	ハウスウェディング業・給食事業にて調理業務に従事		

教科書・参考文献等

実習ノート（専攻する分野の実習ノート）

教育の目的

調理師の業務全般（衛生管理・献立作成・調理・食事環境・接遇等）を総合的に学び、その理解を深めると共に調理師として働くことへの遣り甲斐や社会に求められる人材としての調理師像へと導く。

教育目標

卒業後の進路を見据え、西洋料理（フレンチ・イタリアン）・日本料理・中国料理・製菓、製パンの各ジャンルを専攻することにより、専門知識・専門技術の向上を図ると共に調理師の使命と役割、その可能性を学生自ら意識できるように指導を重なる。

教育到達点

外来講師の講義では、トレンドを意識した食材や調理、盛り付けを経験することで、お客様の求めること、時代の流れを意識することを学ぶ。また、調理のみならずサービスとの連携や経営、人事労務管理など多岐にわたり学び、調理師の業務の理解を深める。
専門性の強い食材の取り扱い方を理解する。
多くの講義・実習を経て、総合学園祭模擬店において、調理、接遇を行い、来場されたお客様に安全・安心な料理を提供することを通し調理師の職業性を理解する。

教育手法

各専攻別毎にクラスを再編し、受講する。
基礎技術の反復及び外来講師によるトレンドの料理を学ぶ。
調理実習300時間では扱いきれない専門性の高い食材を用いた調理、調理法を学ぶ。
旬や時代を盛り付けにて表現することを学ぶ。
総合学園祭模擬店の運営。

履修コース
調理師科

教科科目名		
総合調理実習　専攻別総合調理実習1・2		
授業の方法	時間数	
講義・実習	15回	60時間

授業計画

	フレンチ 1	フレンチ 2	イタリアン	日本	中国	製菓・製パン
1	肉の火の入れ方について	冷静オードブルについて 魚介の煮込みについて	パスタ生地について	旬の食材について①	基本のスープ・調味料について	クリームのデコレーションについて
2	牛肉料理について	牛肉料理について	アンティパストについて イタリアの代表的な魚料理について	〈先付、前菜について〉	冷菜について（前菜）	ロール生地について クッキー・小菓子について
3	豚肉料理について	豚肉料理について	鶏のおろし方	むきもの	熱菜について（温料理）	日本最大のコンクールの見学による最新のトレンドについて
4	代表的な肉料理について	代表的な肉料理について	ピザ生地について ミラノ地方の代表的な肉料理について	刺身、向付けについて	炒菜について（炒め物）	伝統的なヨーロッパのケーキについて
5	鶏のおろし方	肉の火の入れ方について	仔羊について パスタの種類について	汁物（椀）について	炸菜について（揚げ物）	日本に於けるヴィエノワズリーについて
6	代表的な地方料理について	鶏のおろし方	イタリアンのコース料理について	煮物について	焼菜について（煮込み料理）	ブティックのシェフパティシエによる菓子と店舗経営について
7	魚のおろし方①	魚のおろし方①	トスカーナ州のサラダについて 煮込み料理について	焼き物について	蒸菜について（蒸し物）	ブティックのシェフパティシエによる最新の焼菓子について
8	ジビエ料理について	代表的な地方料理について	代表的な地方料理について	婚礼料理について	鹹点心について（甘くない点心）	惣菜パンについて
9	鴨肉の扱いについて	鴨肉の扱いについて	スープについて 仔羊の火の入れ方について	煮物・食事・甘味について	麺飯について	ホテルのシェフパティシエによるアイスの技法とそのデモンストレーション
10	魚のおろし方②	魚のおろし方②	温製のアンティパストについて	・和え物、浸し物、酢の物について	湯菜について（スープ料理）	温かいデザートとプレゼンテーション タルト台を使った菓子について
11	学園祭について	学園祭について	学園祭について	・揚げ物について ・穴子のおろし方	甜点心について（甘い点心）	レストランに於けるデザートとプレゼンテーションについて
12	冷静オードブルについて 魚介の煮込みについて	パイ生地を使用した料理について	魚のおろし方	専門料理	甜品について（デザート）	クリスマスの代表的なドイツの菓子 マジパン細工の技法について
13	パイ生地を使用した料理について	ジビエ料理について	豚肉の火の入れ方について	学園祭に向けてその1	学園祭について①	代表的なフランス菓子について
14	仔羊料理について	仔羊料理について	リグーリア州の魚料理について 豚肉料理について	学園祭に向けてその2	学園祭について②	ホテルのシェフブーランジェリーによる最新のパン技法
15	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営	学園祭模擬店運営

評価の方法と目安
出席及び受講態度 学園祭模擬店運営においては事故を起こさずに安全で安心な料理を提供する。