MUSASHINO COOKING COLLEGE

TRAINING SYLLABUS

調理実習シラバス 2025

高度調理経営科2年
中国料理専攻

学校法人 後藤学園
武蔵野調理師専門学校

目 次

履修コース概要 ―― 3

第1章　中国料理実習理論2　中国料理実習2 ―― 4

概要 ―― 5

第2章　専攻別総合調理実習 ―― 208

概要 ―― 209

履修コース
高度調理経営科　中国料理専攻

教育内容	教科科目名	履修方法	学年	学期
高度調理技術実習	中国料理実習理論2・中国料理実習2	必修	2	前期・後期
授業の方法	時間数	担当者名		
講義・実習	理論:85時間　実習:245時間	実習部 中国料理 担当職員		

担当者名	科目に対する実務内容･経歴(調理師養成以外)
遠藤　秀樹	会館にて調理業務に従事

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

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

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

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

第1章

［中国料理実習理論2］
［中国料理実習2］

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

授業の方法			教育目標
講義・実習			理論では、中国料理独特の料理名や由来、また、文化や歴史についても触れていき、献立の持つ意味なども理解させ、調理法では、昔からある方法や現代の調理法・機材を使用した様々な技法を学び、知識を深め、料理の幅を広く持てるよう指導する。 実習では、一年次の基礎基本をベースとし、二年次での専門的な知識・技術を昇華させ、一人一人が責任を持って調理作業を行えるよう指導し、クラス全員が実践し全体の底上げ、ベースアップを図る。
時間数		担当者名	
65回	270時間	実習課担当職員	

教育手法

1 回	怪味鶏絲（鶏肉と彩野菜の細切り和え）	31 回	杏片炸蟹剪 / 蝦子海参		
2 回	蒜苔肉絲（にんにくの芽と豚肉の炒め物）	32 回	北京烤鴨　包餅（北京ダック）		
3 回	青椒牛肉絲（牛肉の細切り炒め）	33 回	魚翅桧飯 / 小籠包		
4 回	木須肉（キクラゲと卵の炒め）	34 回	棒棒鶏 / 奶油青菜		
5 回	蔬菜蛋花湯（卵と野菜のスープ）	35 回	鮮炒龍蝦 / 乾焼龍蝦		
6 回	什錦炒飯（五目チャーハン）	36 回	酸辣湯 / 蠔油牛肉		
7 回	海鮮炒飯（海鮮チャーハン）	37 回	滑蒸石斑魚 / 素椒拌麺		
8 回	姜葱墨鱿 大根の丁切り（イカの花切り葱生姜風味）	38 回	砂鍋獅子頭 / 酥炸蝦仁		
9 回	雲白肉（ゆで豚肉のニンニクソース）	39 回	什錦鍋巴（五目おこげ）		
10 回	搾菜鶏絲湯麺（鶏肉と搾菜の細切り湯麺）	40 回	杏仁豆腐 / 椰蓉糯米		
11 回	野菜の彫刻	41 回	紅油水餃 / 芝麻球		
12 回	炸醤麺（ジャージャー麺）	42 回	塩梅肉 / 沙茶鰈魚		
13 回	糖醋丸子（甘酢肉団子）	43 回	咖喇鶏条 / 蟹肉洪蛋湯		
14 回	棒棒鶏冷麺（蒸し鶏のゴマソース冷麺）	44 回	酪梨扇貝 / 担々麺		
15 回	野菜の彫刻　　丸鶏の卸し方	45 回	油淋子鶏 /XO 醤双片		
16 回	姜葱鶏・海蜇皮・皮蛋 / 干貝鶏塊湯	46 回	紅焼双冬 / 芙蓉蟹蛋		
17 回	鮮炒鶏片 / 乾焼明蝦球	47 回	糯米丸子 / 油爆蝦		
18 回	素什錦 / 蝦仁焼売	48 回	紅焼黄魚 / 豉汁蒸扇貝		
19 回	松鼠鯛魚 / 魚香茄子	49 回	上海炒麺		
20 回	翡翠餃子 / 芒果布丁	50 回	紅芋汁粉 / 八宝菜		
21 回	野菜の彫刻	51 回	馬拉糕 / 韮黄鮮蝦春捲		
22 回	中式小鯛魚滑（中華風鯛の刺身）	52 回	家常豆腐 / 蝦仁雲呑麺		
23 回	雀巣の作り方・宮保鶏丁（鶏肉の四川唐辛子炒め）	53 回	油淋秋味 / 豆板炒飯		
24 回	沙律醤海鮮 / 魚翅湯	54 回	香醋滑肉球 / 葱油餅		
25 回	豆豉青蟹 / 東坡肉	55 回	粉絲圓子 / 大介炒飯		
26 回	菊花石留鶏 / 煎韮菜餅	56 回	海鮮炒麺 / 海萵苣湯		
27 回	海鮮翡翠冷麺（海の幸と翡翠冷麺）	57 回	大閘蟹獅子頭 / 鮮蝦荷葉飯		
28 回	口水鶏 / 辣黄瓜・叉焼	58 回	時菜炒蚌片 / 炒米粉		
29 回	紅焼排翅 / 干煎老油牛排	59 回	干貝白菜猪肉 / 露笋炒鶏条		
30 回	蛋盆蟹魚翅 / 孜然羊肉	60 回	宮保鮮蠔 / 蟹肉炒飯	61 ～ 65 回	卒業作品制作

教育到達点

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

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

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

中国料理理論 1	教育内容	
	献立	
中国料理実習理論2	野菜の切り方　　怪味鶏絲	

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的

ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ

教育到達点

基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる

評価の目安と方法	

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 1	献立名		分量
	中国料理実習2	グワイウエイチイスー **怪味鶏絲** 鶏肉と彩野菜の細切り和え	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
白油鶏（茹で鶏）	1枚
黄瓜（キュウリ）	1本
紅蘿葡（紅心大根）	1/4ケ
紅蘿葡（ニンジン）	1/6本
豆腐干絲（豆腐干細切り）	40g
芽菜（もやし）	100g
蕃茄（トマト）	1/2ケ
檸檬（レモン）	1/2
大葱（長葱）	6cm
薑（生姜）	3g
大蒜泥（おろしにんにく）	3g

材料・調味料	使用量
<調味料>	
醤油	大匙　3
白糖	大匙　2
醋（酢）	大匙　1.5
老酒（紹興酒）	大匙　1
毛湯（スープ）	大匙1.5
豆板醤	小匙　1
芝麻醤（練りごま）	60g
四川花山椒粉	小匙　1弱
麻油（ごまあぶら）	小匙　1弱
辣油	小匙　1

盛付見本

中国料理理論

2

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	蒜苔肉絲

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

豚肉の繊維を理解する
生肉の切り方を理解する
衛生の重要性

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 2	献立名		分量
	中国料理実習2	蒜苔肉絲（スワンタイロウスー） にんにくの芽と豚肉の炒め物	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪腿肉	300g
蒜苔	1束
冬茹	2枚
紅椒	1ケ
長葱	5cm
生姜	1片
大蒜	1片
鷹の爪輪切り	少々
<A 肉の下味>	
塩	小匙　1/3
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大　1.5
醤油	小匙　1
全蛋	1/2ケ
素油	大3

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

盛付見本

中国料理理論

3

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	青椒牛肉絲

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

牛肉の下味（上奨）の仕方
合わせ調味料（碗献）の作り方
肉の繊維

教育到達点

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

評価の目安と方法

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 3	献立名		分量
	中国料理実習2	チンジャオニュウロウスー **青椒牛肉絲** 牛肉の細切り炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
牛腿肉（牛もも肉）	200g
青椒（ピーマン）	5個
紅柿椒（赤パプリカ）	1/2ケ
黄柿椒〈黄パプリカ）	1/2ケ
麻竹（タケノコ）	
大葱（長葱）	少々
薑（生姜）	少々
＜　A　牛肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1
醤油	小匙　1
鶏蛋	1/2個
団粉（片栗粉）	大匙　1.5
素油	大匙　3

材料・調味料	使用量
＜　B　碗献　合わせ調味料　＞	
白糖	大匙　1/2
胡椒	少々
味精	少々
蠣油（オイスターソース）	大匙　2
料酒	大匙　1
醤油	大匙　3
毛湯（スープ）	大匙　3
水団粉	適量
麻油	小匙　2

盛付見本

中国料理理論

4

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	木須肉

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁を使い、中国料理の基本の飾り切りを理解
中華包丁での細かい作業の習得
中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的
中国料理の飾り包丁を学ぶ

ポイント

飾り切りするときの包丁の使い方・まな板の使い方
左右対称に形がととのえられる

教育到達点

形が正確に鶏・や兎の形になっている
包丁の使い方、バランスが正確にできる
形がはっきりとわかる

評価の目安と方法	しっかりと形が整っている 鶏、兎などの形状がはっきりと正確にできている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 4	献立名		分量
	中国料理実習2	ムウスーロウ **木須肉** キクラゲと卵の炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
五花肉（豚バラ肉）	200g
冬筍（たけのこ）	1/2ケ
木耳（きくらげ）	10枚
菠菜（ほうれんそう）	1/2束
大葱（ながねぎ）	1本
薑泥（おろししょうが）	10g
鶏蛋（たまご）	3ケ
紅蘿蔔（ニンジン）	8枚
飾り切りを使用	
＜　A　上奨　豚肉下味　＞	
醤油	小匙　1
料酒	大匙　1
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
全蛋	1/2ケ
団粉	大匙　1
素油	大匙　2

材料・調味料	使用量
＜　B　碗献　合わせ調味料　＞	
白糖	20g
料酒	30g
醤油	50g
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	30cc
水団粉	大匙　1/2
麻油	大匙　1/2

盛付見本

中国料理理論

5

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	蔬菜蛋花湯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	スープの濁り具合、味の出方 各種スープの取り方が理解できている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 5	献立名		分量
	中国料理実習2	シュウツァイタヌホァタン 蔬菜蛋花湯 卵と野菜のスープ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

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

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

盛付見本

中国料理理論
6

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	什錦炒飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

上海鍋の持ち方・振り方を理解
直下バーナーの使い方
中華鍋をふれることを目的
直下バーナーでの火加減

ポイント

中華バーナー専用の五徳を使う
中華鉄杓の使い方
直下バーナーの五徳を使用できているか
鍋の持ち方

教育到達点

均等に食材がふれ、焦がさずに調理できる
正確に中華鍋をふれている
火加減ができる

評価の目安と方法	きれいに均一に鍋がふれている 均一に味付けができていて、焦がしていない

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 6	献立名		分量
	中国料理実習2	スウチンツァオハン 什錦炒飯 五目チャーハン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
白飯	200g
叉焼	40g
大葱	8cm
小扇貝（小柱）	8粒
鶏卵（卵　L)	1個
青豆（グリンピース）	適量

材料・調味料	使用量
<調味料>	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
醤油	適量

盛付見本

中国料理理論

7

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	海鮮炒飯

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

北京鍋の持ち方・振り方
中華鉄杓子の使い方
中華バーナーの使い方
北京鍋がふれている
中華鉄杓子がつかえる

ポイント

中華専用の五徳を使う
きれいに鍋がふれているか
直下式バーナーの五徳を使い鍋をふれている

教育到達点

しっかりと北京鍋がふれている
基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 7	献立名		分量
	中国料理実習2	ハイシェンツァオハン **海鮮炒飯** 海鮮チャーハン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
白飯	200g
蝦仁（むきエビ）	3尾
鮸魚（モンゴいか）	1/4枚
小扇貝（ベビーホタテ）	3ケ
蟹肉（ズワイカニ棒肉）	1本
鶏蛋（卵　L)	1ケ
青葱（万能ねぎ）	2本
とびこ	適量

材料・調味料	使用量
<調味料>	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
醤油	適量

盛付見本

中国料理理論

8

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<薑葱墨魷>　大根の丁切り

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	素材を理解し正確に切れているか。 姜葱醤の塩味は適切か 細かく包丁目が入っている 火をいれたときにしっかりと開く

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 8	献立名		分量
	中国料理実習2	ジャンツオンモウユイホァ **姜葱墨鮎 大根の丁切り** イカの花切り葱生姜風味	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
墨鮎（モンゴイカ）	1枚
黄瓜（キュウリ）	1本
蕃茄（トマト）	1/2ケ
大葱（ナガネギ）	10cm
薑（ショウガ）	30g
羅蔔（ダイコン）丁切り練習	10cm　1本

材料・調味料	使用量
<調味料>	
塩	適量
老酒	適量
黒胡椒	適量
味精	少々
落花生油	大3

盛付見本

中国料理理論
9

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	雲白肉

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

胡瓜・豚肉ともに均一にスライスできている
均一の厚さで素材が切れている

評価の目安と方法	均一の厚さで素材が切れている バランスよく切れていて正確に盛り付けまでできているか

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 9	献立名		分量
	中国料理実習2	ウンパイロウ 雲白肉 ゆで豚肉のニンニクソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
五花肉（豚バラブロック）	400g
黄瓜（キュウリ）	1本
大蒜（ニンニク）	40g
干辣椒絲（タカノツメ）	適量
香菜（シャンツァイ）	適量
花紫蘇（ハナホシソ）	適量
大葱（長葱）	1/3本
＜ A 甜醤油 ＞	
醤油	100cc
白糖	100cc
料酒	20cc
八角	3g
桂皮（ニッキ）	3g
陳皮（ミカン皮）	2g
大葱（長葱の青葉）	1本
薑皮（ショウガノカワ）	適量

材料・調味料	使用量
＜ B ニンニクソース ＞	
料酒	小匙 2
白糖	大匙 1
醤油	大匙 2
玫塊酒（メークール酒）	小匙 2
甜醤油	大匙 6
味精	少々
醋（酢）	小匙 2
辣油	大匙 1.5

盛付見本

中国料理理論
10

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	搾菜鶏絲湯麺

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁で野菜、肉を正確に切る
中華麺の使用の仕方
中華包丁で各種野菜、肉を正確に切ることを目的
中華麺の使用の仕方、中華麺の作り方

ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ
ザーサイ、鶏むね肉は下からそぎ切りをする
素材によっての包丁の使い方を学ぶ
スープの味付け

教育到達点

食材の繊維が把握できる
下からそぎ切りができる
基本的な包丁の使い方、利き手と反対の手の使い方が正確にできる

評価の目安と方法	スープの味付け 鶏肉の千切りがそろっている スープの味付け 鶏肉の千切り

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
10

献立名		分量
中国料理実習2	ザァツァイチィスータンメン **搾菜鶏絲湯麺** 鶏肉と搾菜の細切り湯麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏脯（鶏ムネ肉）	1枚
搾菜（ザーサイ）	1.5ケ
冬筍（タケノコ）	1/2ケ
冬菇（シイタケ）	3枚
豌豆片（キヌサヤ）	8枚
紅羅蔔（ニンジン）	1/8本
葱薑片	適量
細麺（中華麺）	4玉
＜　A　上奬　鶏肉下味＞	
蛋白	1/3ケ
塩	少々
胡椒	少々
料酒	大匙　1.5
団粉	大匙　1
素油	大匙　2

材料・調味料	使用量
＜　B　あんかけ　＞	
老酒	15cc
塩	5g
毛湯	600cc
胡椒	適量
薄口醤油	5cc
水団粉	適量
麻油	適量
＜　C　＞	
麺醤油（1人分）	30cc
毛湯（1人分）	350cc

盛付見本

中国料理理論

11

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	怪味鶏絲（グワイウエイチイスー）
	鶏肉と彩野菜の細切り和え

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中国料理特有の野菜彫刻を学ぶ

ポイント

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

教育到達点

正確に花の形になっている

評価の目安と方法	花の形ができている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 11	献立名		分量
	中国料理実習2	**野菜の彫刻**	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
人参	
大根	
ラディッシュ	

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

12

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	炸醤麺

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

甜麺醤の作り方を学ぶ

ポイント

焦がさないように作る

教育到達点

甜麺醤の作り方（材料）を理解する

評価の目安と方法	甜麺醤を焦がさず仕上げられ状態がよいものができる

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習

12

献立名		分量
中国料理実習2	炸醤麺（ヴァジャンメン） ジャージャー麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉末	160g
冬筍	1個
冬菇	2枚
開洋（干しエビ）	30g
大葱末	1/2本
黄瓜	1本
大葱絲	1本
中華麺	100g
<A>	
豆板醤	12g
薑末	20g
大蒜末	10g
醤油	40g
白糖	20g
甜麺醤	120g
老酒	20g
味精	少々
毛湯	350cc

材料・調味料	使用量
<B　仕上げ>	
麻油	15cc
葱油	15cc
<C　麺用>	
麻油	15cc

盛付見本

第1章

中国料理理論
13

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	糖醋丸子

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

丸子の握り方を上げ方を学ぶ
糖醋の作り方を学ぶ

ポイント

同じ大きさに丸子を握る。
揚げ油の温度は160度~170度

教育到達点

同じ大きさに丸子を握れるようになる
油の温度が把握できる

評価の目安と方法	同じ大きさに握れる

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
13

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

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉末	320g
豆腐（絹）	1/4丁
洋葱	1/2個
紅羅葡	1/2個
青椒	1/2個
黄柿椒	1/2個
<A　肉末味付け>	
水	
料酒	
塩	
醤油	
胡椒	
全蛋	
団粉	

材料・調味料	使用量
<B　糖醋>	
水	160g
醤油	35g
蕃茄沙司	100g
醋	90g
砂糖	75g
檸檬汁	15cc
山査餅	5枚

盛付見本

中国料理理論
14

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	芝麻醤の作り方　<棒棒鶏冷麺>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

芝麻醤の作り方を学ぶ
冷麺の茹で方、洗い方
棒棒鶏の鶏肉の茹で方

ポイント

素材によっての包丁の使い方を学ぶ
すりごまに入れる油の温度
棒棒鶏の茹で方

教育到達点

芝麻醤の作り方を理解
鶏肉の茹でるやり方、温度の理解

評価の目安と方法	芝麻醤の作り方が理解できている 棒棒鶏の鶏肉の作り方が理解でき柔らかく作れる

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 14	献立名		分量
	中国料理実習2	バンバンジーリャンメン **棒棒鶏冷麺** 蒸し鶏のゴマソース冷麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏腿肉	1/2枚
黄瓜	1/6本
蕃茄	1/4個
大葱	1/3本
生姜	15g
麺	1玉
大葱	少々
生姜皮	少々
老酒	大匙1
<A>	
老酒	大匙1
砂糖	大匙3
醤油	大匙3
醋	大匙1
芝麻醤	大匙3
麻油	大匙2
辣油	大匙1

材料・調味料	使用量
<B>蒸し鶏用	
大葱（青い部分）	少々
生姜皮	少々
老酒	大匙1
<芝麻醤>	
みがき胡麻	50g
洋葱	1/10枚
大葱（青い部分）	少々
姜皮	少々
素油	45cc

盛付見本

中国料理理論

15

教育内容		
献立		
中国料理実習理論2	野菜の彫刻	丸鶏の卸し方

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

丸鶏の骨格を覚える
野菜の花の復習

ポイント

骨の周りにある筋の場所
常に鶏の骨に包丁をあてながら卸していく

教育到達点

骨格が理解できている
花の形ができている

評価の目安と方法

骨の周りに肉が残らない

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 15	献立名		分量
	中国料理実習2	野菜の彫刻 丸鶏の卸し方	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
人参	1本
ラディッシュ	3コ

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
16

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

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

盛り合わせ前菜がバランスよく盛り付けられる
蒸しスープの下処理の理解

評価の目安と方法	皿に対してのバランスが整っている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 16	献立名		分量
	中国料理実習2	姜葱鶏（ジャンツォンチ）・海蜇皮（ハイチュピ）・皮蛋（ピータン） 鶏の葱生姜風味　クラゲ　ピータン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
<A>	
鶏哺（鶏むね肉）	1枚
黄瓜（キュウリ）	1/3本
大葱（長葱）	10cm
薑泥（おろし生姜）	15g
<B>	
海蜇皮（クラゲ）	150g
黄瓜（キュウリ）	1/6本
<C>	
皮蛋（ピータン）	1ケ
葱絲（葱千切り）	5cm
薑絲（生姜千切り）	5g
<調味料>	
(a)	適量
塩	適量
胡椒	少々
味精	小匙　1
老酒	大匙　3
(b)	
醤油	大匙　3
白糖	大匙　2.5
醋（酢）	小匙　0.5

材料・調味料	使用量
麻油	小匙　1
(c)	
老酒	小匙　1
醤油	少々
味精	小匙　2
麻油	
※飾り野菜大葱（青い部分）	
サラダ菜　トマト	
レモン　ベルローズ　など	

盛付見本

中国料理実習
16

献立名		分量
中国料理実習3・4	ガンペイチイクアイタン **干貝鶏塊湯** 干し貝柱と鶏もも肉の壺蒸しスープ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏腿（骨付き鶏モモ肉）	1本
干貝（小）	4ケ
冬菇（シイタケ）	4枚
魚翅（ふかひれ）	40g
大葱（長葱）	1cm×4ケ
薑	適量
白木耳	30g
冬瓜	120g
ナツメ	4ケ
クコ	8粒
火腿（金華ハム）	20g
（スープ用）	
鶏末（とりひき）	120g

材料・調味料	使用量
<調味料>	
上湯　1人120cc	600cc
塩	適量
胡椒	適量
鶏油	少々

盛付見本

中国料理理論
17

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<鮮炒鶏片>　<乾焼明蝦球>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁で各種材料を正確に切ることを目的
人参のかざりぎり
蝦の下味付け

ポイント

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

教育到達点

下味の適正な量が理解できる
水溶き片栗粉のとめかたがしっかりできる

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
17

献立名		分量
中国料理実習2	シェンツァオチイペヌ **鮮炒鶏片** 鶏肉とフレッシュ野菜の炒め物	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏肉（鶏むね肉）	1枚
冬筍	1/2ケ
草菇（袋茸）	8ケ
蘿蔔（ニンジン）	1/8本
碗豆片（絹さや）	8枚
紅赤椒（赤ピーマン）	1/2ケ
飾り用	
黄小蕃茄（黄色ミニトマト）	8ケ
飾り用	
胡瓜（キュウリ）	1/2本
葱薑片	適量
<鶏肉下味>	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1
蛋白（卵白）	1/2ケ
団粉（片栗粉）	適量
素油	大匙　2

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

盛付見本

中国料理実習
17

献立名		分量
中国料理実習3・4	ガンシャオミンシャアチュウ **乾 焼 明 蝦 球** エビチリソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
大蝦（大海老）	8尾
大葱（長葱）	2本
水菜（みずな）	2束
鮮花（飾り花）	6個
<調味料A>	
豆板醤	10g
薑末（生姜みじん切り）	50g
大蒜末（にんにくみじん切り）	40g
蕃茄醤（ケチャップ）	60g
<B>碗献（合わせ調味料）	
塩	10g
白糖	35g
酒	10g
味精	少々
酒醸	25g
毛湯	300cc

材料・調味料	使用量
<C>仕上げ調味料	
蝦油（海老油）	20g
醋（酢）	3g
<D>明蝦の下処理	
団粉（片栗粉）	大匙3
塩	少々
水	適量

盛付見本

中国料理理論
18

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<素什錦>　<蝦仁焼売>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

煮込み野菜の作り方を学ぶ
中華鍋のかえしかた
シュウマイのつつみかた

ポイント

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

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
18

献立名		分量
中国料理実習2	スウスツチン 素什錦 五目野菜煮	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

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

材料・調味料	使用量
<A>	
料酒	大匙1
塩	小匙8分目
砂糖	少々
味精	少々
水溶き片栗粉	適量
麻油	少々
胡椒	少々
毛湯	1.5カップ

盛付見本

中国料理実習
18

献立名		分量
中国料理実習3・4	シャアレヌシュウマイ **蝦仁焼売** しゅうまい	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉末	160g
洋葱末	60g
大葱末	30g
蝦仁	10尾と50g
干貝	3個
焼売皮	10枚
<A>	
白糖	5g
塩	3g
味精	3g
胡椒	少々
麻油	5g
醤油	10g
酒	5g
全蛋	1/3個
薑汁	小匙1/2

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

盛付見本

中国料理理論
19

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<松鼠鯛魚>　<魚香茄子>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

魚の卸し方、松笠に包丁を入れるやり方を学ぶ
油の温度の見方の理解力あげる

ポイント

魚の骨格を覚え、松笠に包丁を入れるやり方
油の適正な使い方

教育到達点

骨に魚の身が残らずきれいにおろせている

評価の目安と方法	骨に魚の身が残らずきれいにおろせている 松笠にきれいに上がっている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 19	献立名		分量
	中国料理実習2	ソンシュディエユイ **松鼠鯛魚** タイの松笠揚げ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鯛（養鯛）	1匹
火腿（ハム）	2枚
冬菇	1枚
冬筍	1/2ケ
鶏脯挽肉	100g
大葱	1/2本
薑	1かけ
豌豆片	6枚
蛋白	2個分
鮮奶	大匙　2
<仕上げ調味料>	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
老酒	小匙　2
鮮味鶏粉	少々
薄口醤油	小匙　1
毛湯	600cc
団粉水	適量
葱油	大匙　1

材料・調味料	使用量
<鯛下味>	
塩	少々
老酒	大匙2
葱薑水	適量

盛付見本

中国料理実習
19

献立名		分量
中国料理実習3・4	ユイシャンチェズ **魚香茄子** 茄子と挽肉の四川唐辛子煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
茄子	300g
猪肉末	100g
片栗粉	適量
<A>	
薑末	大匙1
大蒜末	大匙2/3
豆板醤	大匙1
甜麺醤	大匙1.5
<B>	
毛湯	200cc
白糖	小匙1
醤油	大匙1
胡椒	少々
大葱末	10cm分
水溶き片栗粉	大匙3~4
醋	小匙1

材料・調味料	使用量
<C>	
甜麺醤	大匙1.5
料酒	小匙1
味精	少々
醤油	小匙1

盛付見本

中国料理理論
20

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<翡翠餃子>　<芒果布丁>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

点心（鹹点心・甜点心を学ぶ

ポイント

翡翠餃子の生地の作り方
包むときの指の使い方

教育到達点

同じ大きさに握れる
麺棒が上手にころがせている

評価の目安と方法	同じ大きさに握れる 麺棒が上手にころがせている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 20	献立名		分量
	中国料理実習2	フェイツェイ 翡翠餃子 翡翠餃子	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
<生地>	
韮菜	30g
水	140cc
重曹	少々
浮き粉	70g
片栗粉	20g
ラード	5g
<餡>	
韮菜	30g
蝦仁	130g
冬筍	50g
冬菇	10g
背脂	20g

材料・調味料	使用量
<A>	
塩	5g
胡椒	少々
片栗粉	4g
味精	3g
白糖	5g
麻油	小匙1
葱油	小匙1

盛付見本

中国料理実習

20

献立名		分量
中国料理実習3・4	モングオプディン **芒果布丁** マンゴープリン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
芒果（アップルマンゴー）	1個
牛奶（牛乳）	100cc
マンゴーエッセンス	小匙1/2
薄荷（ミントの葉）	適量
荔枝（ライチー）	6個
蓝莓（ブルーベリー）	12粒
板ゼラチン	1枚
水	浸るくらい
牛乳	100cc
グラニュー糖	30g
鮮奶（生クリーム）	30cc
檸檬汁（レモン汁）	5cc

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

21

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	野菜の彫り物

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中国料理の野菜彫刻を学ぶ

ポイント

包丁の使い方、バランス

教育到達点

花の形ができている

評価の目安と方法

賞味会や料理に飾る

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
21

献立名		分量
中国料理実習2	**野菜の彫刻**	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
人参	1本
ラディッシュ	3コ

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
22

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<中式小鯛魚滑>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

小鯛の卸し方を学び、中国料理の刺身のひき方を学ぶ

ポイント

魚の骨格の把握
刺身のひき方、包丁の扱う場所

教育到達点

骨に身が残らず卸せている

評価の目安と方法	三枚おろしが綺麗にできている 盛り付け

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 22	献立名		分量
	中国料理実習2	チュウシシャオタイユイコウ **中式小鯛魚滑** 中華風鯛の刺身	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
<生地>	
小鯛魚	1尾
羅葡	1/10本
黄瓜	1/6本
紅羅葡	1/10本
大葱	1/3本
生姜	20g
雲呑皮	5枚
腰果	10粒
芽葱	0.5pc
<A>	
鮮味鶏粉	小匙2
老酒	大匙0.5
老抽王	小匙1
醤油	大匙2
香醋	小匙1
麻辣醤	小匙1
落花生油	大匙5
麻油	小匙1

材料・調味料	使用量
<B　つけだれ>	
芝麻醤	大匙3
レモン汁	大匙0.5
XO醤	大匙2
料酒	大匙1

盛付見本

中国料理理論
23

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	雀巣の作り方　<宮保鶏丁>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

食材を使った器（かご）の作り方を学ぶ
唐辛子、宮保油の作り方

ポイント

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

教育到達点

芋かごがしっかりと器になっている
同じ太さに食材が千切りできているか

評価の目安と方法	芋かごが壊れておらず斑な色に揚がっていない

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 23	献立名		分量
	中国料理実習2	雀巣の作り方・宮保鶏丁（ゴンボウチイティン） 鶏肉の四川唐辛子炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏もも肉　鶏腿肉	250~300g
長ねぎ（細）　大葱（細）	2本
赤パプリカ　紅柿椒	1個
生姜　薑片	5g
四川山椒　四川花椒	30粒位
鷹の爪　干辣椒	6本
四川唐辛子　朝天辣椒	8個
カシューナッツ　腰果	50g
オレンジ	1個
レモン	1個
グリーンレモン	
<雀巣>	
土豆　メークイーン	2個
<A>鶏丁の上奬	
塩	2g
酒	10cc
醤油	5cc
胡椒	少々
全蛋	1/3個
団粉	10g
素油	15cc

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

中国料理理論

24

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<魚翅湯>　<沙律醤海鮮>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

フカヒレ（スムキ）の戻し方を学ぶ
酥炸粉
オーロラソースの作り方

ポイント

スムキの戻し時間、柔らかさ
衣の適切な水分量
油の温度

教育到達点

スムキがしっかりと戻っている
衣がサクサクとしている
オーロラソースの状態

評価の目安と方法	スープの味付けととろみができている 衣がサクツと揚がっている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
24

献立名		分量
中国料理実習2	サァリイジャンハイシェン **沙律醤海鮮** 海の幸オーロラソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
大蝦（16/20）	8本
蟹腿	4本
鱚魚（きす）	4本
包茸（平茸）	60g
虎掌（しめじ）	60g
クコの実	10粒
ディル	適量
<A　大蝦の下処理>	
団粉	大匙2
塩	2つまみ

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

盛付見本

中国料理実習
24

献立名		分量
中国料理実習3・4	ユイツウタン **魚翅湯** ふかひれのスープ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
散翅	150g
蟹肉	30g
長葱	少々
生姜	少々
<A>	
毛湯	800cc
醤油	大匙3
味精	少々
老酒	大匙1
白糖	少々
胡椒	少々
団粉水	適量
葱油	大匙2
鶏油	大匙1

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

25

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<豆豉青蟹>　<東坡肉>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

ワタリガニのばらし方
トウチとは何か
角煮の作り方

ポイント

ワタリガニの食べれない部分を理解
トウチの扱い方
豚バラ肉の下処理

教育到達点

ワタリガニのばらし方を理解
角煮の下処理の理解

評価の目安と方法

ワタリガニの掃除がきちんとできている
角煮が柔らかくできている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 25	献立名		分量
	中国料理実習2	タウシイチンハイ 豆豉青蟹 ワタリガニのトウチ煮	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
青蟹（渡り蟹）	2杯
大葱	1本
薑	40g
大蒜	20g
タカノツメ	1本
豆豉	大匙　2
<仕上げ調味料>	
醤油	大匙　1.5
蠣油	小匙　2
白糖	大匙　1
老酒	大匙　1
味精	少々
胡椒	少々
毛湯	350cc
団粉水	適量
麻油	大匙1/2

材料・調味料	使用量
<蟹の衣用>	
薄力粉	
ハケ	

盛付見本

中国料理実習

25

献立名		分量
中国料理実習3・4	トンポーロウ **東坡肉** 豚バラ肉の煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
五花肉（皮付き三枚バラブロック）	400g
菠菜（ホウレンソウ）	1束
大葱（青葉）	1本
薑	1かけ
八角	1ケ
粒山椒	少々
＜　調味料　＞	
水	1L
料酒	100cc
醤油	100cc
砂糖	50g
団粉水	適量
麻油	小匙1

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
26

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<菊花石留鶏>
	<煎韮菜餅>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

薄焼き卵の焼き方を学ぶ
薄焼き卵を使った料理
鹹点心

ポイント

薄焼き卵を焼く時の温度
料理で使用する場合の薄焼き卵の使い方
麺棒、包み方

教育到達点

焼き色や、破れずに薄焼き卵がやけている

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 26	献立名		分量
	中国料理実習2	チュウホアシイリウチイ **菊花石留鶏** 鶏肉の炒め物 菊花見立て	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏腿（トリモモ）	1枚
冬菇	2枚
馬蹄（クワイ）	6ケ
紅羅葡	1/8本
鶏蛋（卵）	6ケ
三叶（三つ葉）	6本
蘭花（ブロッコリー）	1/2株
<　鶏肉下味>	
料酒	大匙　1
塩	小匙1/2
胡椒	少々
全蛋	大匙　1
団粉	小匙　2
素油	大匙　3
<具（中身）の仕上げ調味料>	
塩	小匙　1/3
白糖	小匙　1/3
料酒	小匙　1
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	大匙　5
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料	使用量
<周りの仕上げ調味料>	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
白糖	少々
毛湯	500cc
団粉水	適量
葱油	小匙　2
<ブロッコリー >	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
白糖	少々
毛湯	300cc
団粉水	適量
葱油	大匙　2

盛付見本

中国料理実習

26

献立名		分量
中国料理実習3・4	チェンガウチョイピン **煎韮菜餅** 韮焼きまんじゅう	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蝦仁（むきエビ）	60g
冬菇	2枚
猪肉（豚モモ肉）	60g
猪背脂（豚背脂）	30g
韮菜（ニラ）	50g
薑	2g
（生地）	
薄力粉	100g
上新粉	50g
片栗粉	15g
ラード	2g
熱湯	110cc
打ち粉	
<芯子調味料>	
白糖	小匙　1/4
味精	小匙　1/4
醤油	大匙　1/2
胡椒	少々
団粉	小匙　1/2
葱油	小匙　1/2
麻油	小匙　1/2

材料・調味料	使用量
<ツケダレ　>	
醤油	大匙　1
醋	大匙　1
辣油	小匙　2

盛付見本

中国料理理論
27

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<海鮮翡翠冷麺>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁で各種食材を正確に切ることを目的
乾麺の扱い方

ポイント

盛り付けの創造性

教育到達点

盛り付けの創造性、バランス、食材の切りそろえができている

評価の目安と方法	食材の切りそろえができている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 27	献立名		分量
	中国料理実習2	ハイシェンフエイツエイリャンメン **海鮮翡翠冷麺** 海の幸と翡翠冷麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

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

材料・調味料	使用量
<クラゲ下味>	
白糖	大匙　2
醤油	大匙　2
醋	大匙　1.5
麻油	小匙　1
<冷やしダレ>	
白糖	95g
清水	95g
醤油	120cc
醋	60cc
料酒	25cc
檸檬汁（レモン汁）	10cc
薑泥（おろし生姜）	20g
芝麻醤（練りごま）	70g
麻油	20cc

盛付見本

中国料理理論
28

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<口水鶏・辣黄瓜・叉焼>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

前菜の盛り付け
つけだれを学ぶ

ポイント

<口水鶏>　鶏肉の茹で方
<辣黄瓜>　板摺、甘酢
<叉焼>　つけだれの時間

教育到達点

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

評価の目安と方法	叉焼の味付けはできているか 鶏肉は正確にカットできているか

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 28	献立名		分量
	中国料理実習2	コウシュェイチィ 口水鶏 よだれ鶏	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
白油鶏(蒸し鶏)	1枚
蓮(蓮根)	40g
香菜	適量
腰果(カシューナッツ)	20g
芝麻（煎りゴマ）	少々
チコリ	4枚
黄瓜(胡瓜)	1/2本
<調味料>	
甜醤油	大匙　3
醤油	大匙　3
老酒	小匙　2
砂糖	大匙　2
味精	少々
香醋	大匙　1.5
老抽王	大匙　2
辣油	大匙　5
葱油	大匙　2
辣椒(生)	1本

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

盛付見本

中国料理実習

28

献立名		分量
中国料理実習3・4	ラーホワングワ 辣黄瓜　チャーシュー 叉焼 キュウリの甘酢漬け　チャーシュー	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
（辣黄瓜）	
胡瓜	2本
薑	1かけ
鷹の爪	1本
花椒	少々
<調味料>	
砂糖	1cup
醋	1cup
麻油	大匙　1
素油	大匙　1

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
29

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<紅焼排翅>
	<干煎老油牛排>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

フカヒレ（尾）の戻し方を学ぶ
白湯の使い方
牛肉の焼き方

ポイント

フカヒレ（尾）の戻す時間や臭みの抜く食材
牛肉の焼き方（火加減）

教育到達点

フカヒレの形を崩さずしあげられている
牛肉がミディアムに焼けている

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
29

献立名		分量
中国料理実習2	ホンシャオヂェンツー **紅焼排翅** フカヒレの姿煮	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
排翅(フカヒレ)	1枚
散翅	50g
鮮搾菜	1/2個
緑豆銀芽	100g
水連菜	1束
大葱絲	1/6本
薑絲	
	5g
<合わせ調味料>	
白湯	300cc
上湯	200cc
黄酒	30cc

材料・調味料	使用量
<水連菜>	
上湯	
塩	
団粉水	
鶏油	
<合わせ調味料>	
醤油	15g
蠔油	25g
砂糖	5g
味精	少々
鮮味鶏粉	適量
胡椒	適量
糖色	小匙　1/3
葱油	大匙　2
鶏油	大匙　1

盛付見本

中国料理実習

29

献立名		分量
中国料理実習3・4	ガヌチェンラオヨオウニューパイ **干煎老油牛排** 牛肉の豆瓣老油焼ステーキ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
牛排	300g
南瓜	200g
白葱	1/2本
プリーツレタス	適量
白露笋(水煮)	3本
ドレンチェリー	3個
海蜇頭	8個
<牛排下味>	
蝦醤	小匙　2
麺粉	適量
<海蜇頭>	
砂糖	大匙　1
醤油	大匙　1
醋	小匙　2
麻油	小匙　1

材料・調味料	使用量
<>	
醤油	30g
老酒	15g
蠔油	10g
砂糖	6g
酒醸	15g
香醋	3g
味精	少々
芝麻	適量
<>	
豆瓣老油	大匙　2
ピンクペッパー	適量

盛付見本

中国料理理論
30

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<蛋盆蟹魚翅>
	<孜然羊肉>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

フカヒレ茶碗蒸しの割合
ラムチョップのばらし方

ポイント

茶碗蒸しのタマゴとスープの割合
羊肉の下処理

教育到達点

茶碗蒸しの割合がわかる
羊肉のばらす骨格がわかる

評価の目安と方法	茶碗蒸しのなめらかさと味つけ 羊肉の下処理と火入れが適切

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 30	献立名		分量
	中国料理実習2	タンボンハイユイツウ 蛋盆蟹魚翅 ふかひれスープ茶碗蒸し仕立て	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
散翅	150g
蟹肉	50g
卵	170cc
長葱	1/4本
生姜	1片
做湯	
あさつき	
<卵液>	
卵	60g
スープ	140cc

材料・調味料	使用量
<調味料>	
塩	小匙　1/2
胡椒	少々
味精	少々
醤油	大匙　4
酒	大匙　1強
団粉水	
砂糖	小匙　1
鶏油	
葱油	
スープ	800cc
毛湯	300cc
白湯	300cc

盛付見本

中国料理実習
30

献立名		分量
中国料理実習3・4	シィゼンヤンロウ 孜然羊肉 子羊の煎り焼きバーベキューソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
ラムチョップ	4本
玉葱	1ヶ
大蒜末	大匙　1
赤唐辛子	1/2本
小麦粉	適量
葱油	適量
サラダ油	適量
香菜	4本分
<ラム漬け込み>	
クミン	小匙　1
一味唐辛子	小匙　1/2
塩	3g
老酒	大匙　1
砂糖	3g
重曹	2g
五香粉	少々
水	大匙　1
胡麻油	小匙　2
片栗粉	小匙　2

材料・調味料	使用量
<ソース調味料>	
沙茶醤	大匙　1
揚げニンニク	小匙　2
芝麻醤	小匙　1
老酒	大匙　1
塩	小匙　1/2
砂糖	小匙　1
醤油	小匙　2
スープ	90cc
胡麻油	小匙　1
赤唐辛子末	1/2本分
団粉水	大匙　1

盛付見本

中国料理理論
31

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<杏片炸蟹剪>
	<蝦子海参>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

すり身の作り方を学ぶ
乾燥なまこの戻し方を学ぶ
蝦子の使い方

ポイント

すり身の硬さ、臭みぬきの方法
乾燥なまこの戻す方法

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習
31

献立名		分量
中国料理実習2	アンピェヌヅゥアシェヅェン **杏片炸蟹剪** かに爪の海老すり身包みアーモンド揚げ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蟹剪	6本
蝦仁　(31/40)	24尾
鶏脯	50g
猪脂	60g
冬菇　（大）	1枚
馬蹄	6粒
杏片	適量
<葱薑水>	
葱	30g
薑	10g
清水	50cc
甜橙(オレンジ)	1/2個
香菜	適量
<>	
団粉	少々
蛋白	適量

材料・調味料	使用量
<蝦糝>	
塩	5g
味精	少々
胡椒	少々
酒	5cc
蛋白	1個分
葱薑水	大匙　1
団水	大匙　1.5
<炸汁>	
番茄醤	大匙　2
醤油	小匙　1/2
醋	小匙　1/2
酒	小匙　1
薑泥	小匙　1
麻油	小匙　1

盛付見本

中国料理実習

31

献立名		分量
中国料理実習3・4	シャアズーハイシェン **蝦子海参** ナマコの煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
海参	2本
花菇	4枚
冬筍	1個
大葱(6cm)	3本
蝦子	30g

材料・調味料	使用量
<>	
白湯	白湯
醤油	醤油
砂糖	砂糖
老酒	老酒
蠔油	蠔油
味精	味精
胡椒	胡椒
<>	
団粉水	大匙　1
麻油	小匙　1
葱油	

盛付見本

中国料理理論

31

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<杏片炸蟹剪>
	<蝦子海参>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

すり身の作り方を学ぶ
乾燥なまこの戻し方を学ぶ
蝦子の使い方

ポイント

すり身の硬さ、臭みぬきの方法
乾燥なまこの戻す方法

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習 31	献立名		分量
	中国料理実習2	アンピェヌヅゥアシェヅェン 杏片炸蟹剪 かに爪の海老すり身包みアーモンド揚げ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蟹剪	6本
蝦仁　(31/40)	24尾
鶏脯	50g
猪脂	60g
冬菇　（大）	1枚
馬蹄	6粒
杏片	適量
<葱薑水>	
葱	30g
薑	10g
清水	50cc
甜橙(オレンジ)	1/2個
香菜	適量
<>	
団粉	少々
蛋白	適量

材料・調味料	使用量
<蝦糝>	
塩	5g
味精	少々
胡椒	少々
酒	5cc
蛋白	1個分
葱薑水	大匙　1
団水	大匙　1.5
<炸汁>	
番茄醤	大匙　2
醤油	小匙　1/2
醋	小匙　1/2
酒	小匙　1
薑泥	小匙　1
麻油	小匙　1

盛付見本

中国料理実習
31

献立名		分量
中国料理実習3・4	シャアズーハイシェン **蝦子海参** ナマコの煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
海参	2本
花菇	4枚
冬筍	1個
大葱(6cm)	3本
蝦子	30g

材料・調味料	使用量
<>	
白湯	500cc
醤油	大匙　2
砂糖	小匙　2
老酒	大匙　1
蠔油	小匙　1/2
味精	小匙　1/3
胡椒	少々
<>	
団粉水	
麻油	大匙　1
葱油	小匙　1

盛付見本

中国料理理論
32

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<北京烤鴨・包餅>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

北京ダックの作り方、さばき方を学ぶ
包餅の作り方

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	北京ダックの皮の張り具合 包餅の柔らかさと焼き具合

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理理論

32

献立名		分量
中国料理実習2	ペキンカオヤー 北京烤鴨　包餅 北京ダック	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
北京鴨	1羽
胡瓜	1本
大葱	1本
蝦餅	適量
（包餅）	
中力粉	200g
塩	2g
白糖	5g
猪脂	10g
熱湯	150cc
麻油 (ハケ)	適量
水あめ	大匙　4
砂糖	大匙　3
醋	70cc
水	200cc

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
33

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<魚翅桧飯>　<小籠包>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

スムキの戻し方
小籠包の具の作り方

ポイント

スムキの戻し方と煮込みの時間
芯子に入れるゼラチンスープの量

教育到達点

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

評価の目安と方法	とろみのつけ方 生地が破れず蒸せている

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理理論 33	献立名		分量
	中国料理実習2	ユイツーホイファン 魚翅桧飯 ふかひれご飯広東スタイル	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

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

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

盛付見本

中国料理理論

33

献立名		分量
中国料理実習3・4	シャオロンパオズ 小籠包 スープ入り蒸し饅頭	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
（芯子）	
猪挽肉（豚ひき肉）	200g
粉ゼラチン	10g
水	100cc
大葱	4cm
薑	10g
（豚挽肉下味）	
醤油	大匙　3
老酒	大匙　1
白糖	大匙　1
胡椒	少々
味精	少々
全蛋（溶き卵）	大匙　1
麻油	小匙　1
（生地）	
強力粉	120g
薄力粉	60g
水	110g

材料・調味料	使用量
（つけだれ　一人分）	
醤油	大匙　1
醋	大匙　1.5
生姜絲切り	適量

盛付見本

中国料理理論

34

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<棒棒鶏>　<奶油青菜>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

茹で鶏肉のばらしの復習
水溶き片栗粉の使い方の復習

ポイント

骨格の位置
青野菜の掃除の仕方

教育到達点

的確な場所に包丁をいれられているか
野菜が煮込みすぎていない

評価の目安と方法

・実習ノートのチェックにて評価とする。
・器に合わせて色合いバランスを考えての盛り付けができている。

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理理論

34

献立名		分量
中国料理実習2	バンバンジー **棒棒鶏** 蒸し鶏のゴマソース掛け	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
丸鶏	1羽
黄瓜	1/2本
蕃茄	1ケ
大葱	1/2本
薑泥	30g
洋香菜（パセリ）	適量
<棒棒鶏ソース>	
料酒	20g
醤油	40g
白糖	30g
醋	10g
芝麻醤	70g
麻油	5g
辣油	5g

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

34

献立名		分量
中国料理実習3・4	ナイユウチンツアイ **奶油青菜** 青菜のクリーム煮	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
青梗菜（S）	3本
マッシュルーム	4ケ
蟹肉（ズワイカニ棒肉）	40g
鮮奶（生クリーム）	60cc
牛奶（牛乳）	120cc

材料・調味料	使用量
<調味料>	
塩	小匙　1
胡椒	少々
味精	少々
白糖	小匙　1弱
料酒	大匙　1
毛湯	400cc
団粉水	適量
鶏油	小匙1/2

盛付見本

中国料理理論

35

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<鮮炒龍蝦>　<乾焼龍蝦>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

イセエビのばらし方を学ぶ
殻付きと身だけの場合の下味の仕方

ポイント

殻付きの場合の下処理の場所
下味付け

教育到達点

下処理がしっかりとできているか

評価の目安と方法	色よく仕上がっていて盛り付けも形よくできているか

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理理論

35

献立名		分量
中国料理実習2	シェンチャオロンシャア **鮮炒龍蝦** ロブスターの塩味炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
龍蝦（イセエビ）	2尾
細筍（姫タケノコ）	4本
銀果（銀杏）	12粒
秋葵（ミニオクラ）	8本
松菌（松茸）	3本
金針菜	12本
葱薑片	適量
蝦子（エビ卵）	小匙　2
蘭花（ブロッコリー）	1/2株
＜　エビ下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
老酒	小匙　1
蛋白	1/2ケ
団粉	適量
素油	大匙　2

材料・調味料	使用量
＜　合わせ調味料　＞	
塩	適量
胡椒	少々
鮮味鶏粉	少々
老酒	小匙　2
白糖	少々
毛湯	大匙　4
団粉水	適量
蝦油	大匙　0.5

盛付見本

中国料理理論

35

献立名		分量
中国料理実習3・4	ガンシャオロンシャア **乾焼龍蝦** イセエビのチリソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
龍蝦（イセエビ）	1本
大葱	1本
水菜	1束
<A>	
豆板醤	10g
薑末	40g
大蒜末	30g
蕃茄醤	60g
<B>	
塩	10g
白糖	35g
料酒	10g
味精	少々
酒醸	25g
毛湯	300cc
団粉水	適量
蝦油	20g
醋	3g

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
36

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<蠔油牛肉> <酸辣湯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

食材の切りそろえ
肉の下味のつけ方
酸辣湯の醋の使い方

ポイント

材料がしっかりと切りそろえができている
下味が的確
合わせ調味料の使い方

教育到達点

材料が切りそろっている
水溶き片栗粉が適量で仕上がっている

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論
36

献立名		分量
中国料理実習2	スワンラータン **酸辣湯** 酸味と辛味の効いたスープ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉絲	40g
冬筍	1/4ケ
冬菇	1枚
絹豆腐	1/3ケ
火腿	1枚
大葱	1/2本
薑	1かけ
碗豆片	4枚
鶏蛋	1ケ
＜　豚肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
料酒	小匙　2
全蛋	大匙　1
団粉	適量
素油	適量

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

盛付見本

中国料理理論

36

献立名		分量
中国料理実習3・4	ハオユウニュウロウ **蠔油牛肉** 牛肉のオイスターオース炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
牛腿肉（牛モモ肉）	180g
杏鮑菇（エリンギ）	2本
露竿（グリーンアスパラ）	2本
紅椒（赤ピーマン）	1ケ
大葱	4cm
薑	1かけ
＜　牛肉下味　＞	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
醤油	小匙1/2
料酒	大匙　1
全蛋	1/2ケ
団粉	適量
素油	大匙　3

材料・調味料	使用量
＜　合わせ調味料　＞	
醤油	大匙　1
料酒	大匙　1
蠣油	大匙　1.5
砂糖	小匙　1
胡椒	少々
味精	少々
老抽王	少々
毛湯	大匙　4
団粉水	適量
麻油	小匙1/2

盛付見本

中国料理理論
37

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<滑蒸石斑魚>　<素椒拌麺>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

魚の卸し方、鶏の卸し方を学ぶ

ポイント

骨格に対しての包丁の使い方

教育到達点

魚・鶏ともに骨格の理解ができている

評価の目安と方法	骨に身がついていなく綺麗に卸せている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論
37

献立名		分量
中国料理実習2	フアチェンシーバヌユイ **滑蒸石斑魚** アカハタの老酒蒸し豆豉ソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
紅石斑（アカハタ）	1尾
大葱	1本
薑	30g
香菜	2本
雪菜	50g
大蒜	5粒
＜　魚下味　＞	
(A)	
老酒	大匙　2
紅糟	大匙　2
(B)	
蛋白	1ケ分
団粉	大匙　3
(C)	
老酒	大匙　4
XO醤	50g

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

盛付見本

中国料理理論

37

献立名		分量
中国料理実習3・4	スウジャオバヌメン **素椒拌麺** チャーシューと葱の和え麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
中華麺	2玉
叉焼	150g
大葱	1本
紅心大根	1/8ケ
おかひじき	1pc
薑泥	50g
<調味料>	
塩	2g
味精	少々
醤油	35g
老酒	15cc
麻油	45g
醋	5g
麻辣醤	7g
毛湯（熱いもの）	80cc

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
38

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<砂鍋獅子頭>　<酥炸蝦仁>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

獅子頭の作り方、挽肉の練り方
酥炸粉の作り方
揚げ油の温度の見方

ポイント

獅子頭の挽肉の練り方
獅子頭の揚げ油の温度
酥炸粉の衣の作り方

教育到達点

獅子頭の形が崩れていなく形が整っている
酥炸粉の衣の硬さが理解できている

評価の目安と方法	型崩れなく獅子頭ができている 酥炸粉の衣と硬さが適切である

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

38

献立名		分量
中国料理実習2	サークウオススドウ **砂鍋獅子頭** 大きい肉団子の醤油煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉末	300g
豆腐	80g
洋葱	1/4個
馬蹄	6ケ
冬菇	4枚
冬筍	1/2個
大葱	1/2本
豆苗	100g
<猪肉下味>	
醤油	10g
老酒	15cc
塩	少々
胡椒	少々
鮮味鶏粉	少々
全蛋	1ケ分
団粉	10g

材料・調味料	使用量
<仕上げ調味料>	
白糖	30g
醤油	80g
老酒	30cc
蠣油	10g
味精	少々
胡椒	少々
上湯	800cc
老抽王	少々
団粉水	適量
麻油	10g

盛付見本

中国料理理論

38

献立名		分量
中国料理実習3・4	スウザアシャアレヌ 酥炸蝦仁 芝海老の天ぷら	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蝦仁（尾付き蝦）	12本
＜　衣　＞	
薄力粉	100g
団粉	30g
B.P	8g
清水	適量
素油	大匙　1

材料・調味料	使用量
＜　蝦下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
老酒	適量
味精	少々
団粉	少量
花椒塩	適量
蕃茄（ケチャップ	適量

盛付見本

中国料理理論
39

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<什錦鍋　巴>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

飾り切りが的確な形状にできている
味付けができている

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

39

献立名		分量
中国料理実習2	スウチヌコウパア **什錦鍋巴** 五目おこげ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉	80g
冬菇	2枚
冬筍	1/2ケ
白菜	3枚
紅羅葡	1/8ケ
豌豆片	8枚
蝦仁	8尾
鮴魚	1/2枚
葱薑片	適量
鍋　巴	8枚
＜　豚肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
醤油	小匙　1/2
全蛋	大匙　2
料酒	小匙　2
団粉	適量
素油	適量
＜　エビ・イカ下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々

材料・調味料	使用量
老酒	小匙1/2
蛋白	小匙　2
団粉	適量
素油	適量
＜　仕上げ調味料　＞	
醤油	大匙　2
白糖	小匙　1/3
胡椒	少々
蠣油	大匙　1
味精	少々
老酒	大匙　1
毛湯	500cc
団粉水	適量
麻油	適量

盛付見本

中国料理理論
40

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<杏仁豆腐>　<椰蓉糯米>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

甜点心とは
杏仁豆腐の冷やし固め方
白玉粉の取り扱い方

ポイント

冷やし固める場合の手順を把握
白玉粉の生地の作り方

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

40

献立名		分量
中国料理実習2	シンレヌドウフウ **杏仁豆腐** あんにんどうふ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
清水	200cc
栗米粉	18g
グラニュー糖	85g
牛奶	150cc
杏仁霜	10g
清水	30cc
鮮奶	100cc
杏仁香精	小匙　1/4
粉ゼラチン	8g
清水	大匙　4
アップルマンゴー	1ケ
檸檬汁	適量
ラズベリー	6粒

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

40

献立名		分量
中国料理実習3・4	ヤアヨンノウミイ **椰蓉糯米** ココナッツ団子	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
糯米粉	100g
白糖	30g
清水	70cc
カスタード餡	60g
ココナッツファイン	適量
ドレンチェリー	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

41

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<紅油水餃>　<芝麻球>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

点心を学ぶ
水餃子の生地のつくりかた
白玉粉の生地の作り方

ポイント

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

教育到達点

芯子が出ずにつつまれている
ゴマ団子の中心にあんこが包まれている

評価の目安と方法

水餃子の包み方を理解できている
ゴマ団子が破裂などしておらず揚がっている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

41

献立名		分量
中国料理実習2	ホンヨオウスイヂヤオ **紅油水餃** 成都ゆで餃子	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉末	150g
韮黄	1束
大葱	1/3本
薑末	15g
蝦米	30g
洋生菜（レタス）	
青葱（万能ねぎ）	
銀耳（白キクラゲ）	
玫瑰花（ベルローズ）	
＜　芯子下味　＞	
麺粉（薄力粉）	100g
塩	少々
清水	60~65cc
猪油	5g
＜　芯子下味　＞	
白糖	1g
料酒	5g
醤油	5g
味精	少々
全蛋	15g
紅南乳	20g
麻油	12g

材料・調味料	使用量
＜　仕上げスープ　＞	
毛湯	350cc
塩	2g
胡椒	少々
鶏油	大匙　1
＜　つけだれ　＞	
甜醤油	大匙　2
醤油	大匙　1.5
料酒	小匙　1
香醋	小匙　1
大蒜泥	小匙　1
芝麻醤	大匙　4
豆瓣老油	小匙　1

盛付見本

中国料理理論

41

献立名		分量
中国料理実習3・4	ツウマアチュウ 芝麻球 ゴマ団子	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
糯米粉	120g
貫雪粉	20g
白糖	20g
清水	100cc
豆沙	70g
腰果	15g
芝麻	適量

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
42

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<塩梅肉>　<沙茶鰈魚>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

塩釜の作り方を学ぶ
カレイの卸し方を学ぶ

ポイント

塩と卵白の割合
鰈の5枚卸のやり方

教育到達点

塩釜で使う塩と卵白の割合が理解できている
5枚卸のやり方が理解できている

評価の目安と方法	塩釜の型崩れすることなく焼き上げることができている 5枚卸ができている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

42

献立名		分量
中国料理実習2	塩焗肉（イエンチュイロウ） 豚肉の塩釜焼き	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

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

材料・調味料	使用量
＜　塩釜　＞	
塩	3~4kg
蛋白	5~6ケ分

盛付見本

中国料理理論

42

献立名		分量
中国料理実習3・4	サーサーディエユイ **沙茶鰈魚** 鰈の揚げ物バーベキューソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鰈魚（カレイ）	300g
洋葱	1/4ケ
青椒	1/2ケ
大蒜	1かけ
薑	1かけ
生菜（レタス）	1/4ケ
<カレイ下味>	
塩	少々
胡椒	少々
老酒	小匙　2
団粉	適量

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

盛付見本

中国料理理論
43

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<咖喇鶏条>　<蟹肉洪蛋湯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

食材の切りそろえができる
咖喇醤の作り方
かに玉の作りお方

ポイント

油どうしの温度や食材の入れる順番
かに玉の食材の千切りの太さ
かに玉をふんわりさせる為の卵白

教育到達点

食材の切りそろえ、下味が的確にできている
かに玉の形が整っている

評価の目安と方法	食材の切りそろえが的確 スープにかに玉がしっかりと浮いている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論
43

献立名		分量
中国料理実習2	カーリーチイデイアオ **咖 喇 鶏 条** 鶏肉のカレー風味炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏腿肉	2枚
青露竿（アスパラ）	2本
洋葱（玉葱・S）	1ケ
紅羅葡	1/2本
土豆（ジャガイモ）	1ケ
＜　咖喇醤　＞	
咖喇粉	30g
エシャロット	1ケ
大蒜	5粒
蝦米	20g
干貝	3粒
金華火腿	30g
辣粉	2g
泡辣椒末	10g
豆板醤	5g
鮮奶	10cc
椰子奶油	15cc
＜　鶏肉下味　＞	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　2
醤油	小匙　1

材料・調味料	使用量
全蛋	1ケ
団粉	大匙　3
素油	大匙　3
＜　仕上げ調味料　＞	
咖喇醤	100g
酒醸	10g
老酒	10cc
醤油	30cc
塩	3g
白糖	10g
鮮味鶏粉	少々
毛湯	150cc
団粉水	適量
麻油	15cc

盛付見本

中国料理理論

43

献立名		分量
中国料理実習3・4	シェロウホンダンタン **蟹肉洪蛋湯** 蟹肉入り卵焼きのスープ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蟹腿肉（ズワイカニ棒）	3本
大葱	1/3本
冬菇	2枚
豌豆片（絹さや）	3枚
冬筍	1/4ケ
薑絲	5g
鶏蛋	3ケ
蛋白	1/2ケ
＜　鶏蛋下味　＞	
塩	少々
味精	少々
胡椒	少々
料酒	少々
＜　スープ　調味料　＞	
塩	少々
味精	少々
胡椒	少々
老酒	小匙　1
毛湯	700cc
麻油	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

44

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<酪梨扇貝　<担々麺>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

ホタテの半生の茹で方
中華麺の茹で方、麺上げの使い方

ポイント

茹でるときの温度
麺上げの扱い方

教育到達点

冷菜の仕上げが理解できている
一人前ずつ麺上げであげれる

評価の目安と方法	ホタテが半生に仕上がっている 中華麺が伸びずにできている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

44

献立名		分量
中国料理実習2	ロウリィセンペイ **酪梨扇貝** ホタテの冷製アボガドソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
扇貝（生ホタテ）	4個
牛油果（アボカド）	1個
大蒜泥	1片
洋葱泥	20g
<A>	
蛋黄醤（マヨネーズ）	30g
芥末（からし）	3g
豆板醤	3g
醤油	小匙1/2
<B>	
毛湯	300cc
塩	2つまみ
味精	少々
老酒	大匙1
胡椒	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
44

献立名		分量
中国料理実習3・4	タンタンメン **担々麺** 汁有り担々麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
中華麺	2玉
猪肉末	120g
搾菜	30g
蝦米	30g
腰果	30g
大葱	1/2本
青梗菜	2本
＜　麺醤油　＞	
塩	40g
白糖	10g
味精	5g
蠣油	10g
醤油	350g
大蒜泥	3g
清水	270g
だし昆布	26g
生姜の皮	5g
大葱の葉	1本
＜　炸醤　＞	
醤油	小匙　2
甜麺醤	20g
味精	少々
老酒	小匙　1

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

盛付見本

中国料理理論
45

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	〈油淋子鶏〉 〈XO醤双片〉

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

XO醤の作り方
食材の切りそろえ
丸鶏のばらし復習

ポイント

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

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

45

献立名		分量
中国料理実習2	ユウリンズーチイ **油淋子鶏** 若鶏の丸揚げ油淋ソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
子鶏（小びな）	1羽
香菜	1束
大葱	1本
薑	30g
<ボイル済丸鶏下味>	
醤油	大匙　2
片栗粉	大匙　1
<油淋ソース>	
蕃茄	大匙　4
ウスターソース	大匙　2
醤油	大匙　3
白糖	大匙　3
毛湯	120cc
麻油	大匙　2

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

盛付見本

中国料理理論
45

献立名		分量
中国料理実習3・4	エックスオージャンソヌペヌ **XO醤双片** 2種XO醤炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
牛腿肉	250g
鮎魚	1枚
姫菇（しめじ）	1pc
露竿（アスパラ）	3本
冬筍	1ケ
大葱	5cm
薑	1かけ
鶏蛋	1ケ
＜　牛肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1
全蛋	1/2ケ
団粉	適量
素油	適量
＜　イカ下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
老酒	小匙1
蛋白	大匙　1
団粉	適量
素油	適量

材料・調味料	使用量
＜　仕上げ調味料　＞	
料酒	大匙　1
醤油	大匙　1
白糖	小匙2/3
味精	少々
胡椒	少々
毛湯	100cc
XO醤	大匙　1.5
団粉水	適量
麻油	少々

盛付見本

中国料理理論
46

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<紅焼双冬>　<芙蓉蟹蛋>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

食材の切りそろえができる
水溶き片栗粉の使い方の復習
かに玉の作り方の復習

ポイント

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

教育到達点

水溶き片栗粉の使い方の理解
かに玉が焦げずに形よくできる

評価の目安と方法	水溶き片栗粉の使い方の理解 かに玉が焦げずに形よくできる

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

46

献立名		分量
中国料理実習2	ホンシャオショントン **紅 焼 双 冬** たけのことしいたけの煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
冬筍	2ケ
冬菇	6枚
大葱	5cm
薑	1かけ
青梗菜	5本
＜　筍下味　＞	
醤油	適量
＜　煮込み調味料　＞	
醤油	大匙　1
白糖	大匙　2
料酒	大匙　1
老抽王	少々
胡椒	少々
味精	少々
毛湯	200cc
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

46

献立名		分量
中国料理実習3・4	フウロンシェタン 芙蓉蟹蛋 かに玉広東スタイル	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏蛋	3ケ
大葱	1/3本
冬菇	2枚
冬筍	1/4ケ
豌豆片	3枚
薑絲	5g
蟹腿肉	3本
＜　卵下味　＞	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1

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

盛付見本

中国料理理論
47

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<糯米丸子>　<油爆蝦>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

エビの揚げる油の温度の理解
肉団子の作り方の復習

ポイント

殻付き蝦は高温であげる
もち米を水に漬ける時間

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

47

献立名		分量
中国料理実習2	糯米丸子（ノオミイワンズ） もち米つき中華蒸し肉ダンゴ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
糯米（もち米）	1cup
猪挽肉	200g
大葱	1/3本
薑	1かけ
鶏黄	1ケ分
食紅（赤）	少々
＜　肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1
醤油	大匙　1
葱薑水	大匙　2
団粉	大匙　2

材料・調味料	使用量
＜　試食用　＞	
芥子	適量

盛付見本

中国料理理論

47

献立名		分量
中国料理実習3・4	ユウボウシャア **油爆蝦** 海老の葱生姜風味	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
明蝦（天使蝦）	8尾
大葱	1/4本
薑	1かけ
＜　調味料　＞	
清水	大匙　4
塩	小匙　1/3
砂糖	小匙　1/2
味精	少々
醋	小匙　1弱
葱油	小匙　1
麻油	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
48

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<紅焼黄魚>　<豉汁蒸扇貝>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

石持ちのさばき方、下処理の仕方を学ぶ
殻付きホタテのさばき方

ポイント

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

教育到達点

魚の下処理が理解できている
殻付きホタテの身を壊さずにはがせる

評価の目安と方法	型崩れなく煮込めていてる ホタテの身が崩れておらず、蒸しすぎていない

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論 48	献立名		分量
	中国料理実習2	紅焼黄魚（ホンシャオホワンユイ） 石持の醤油煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
黄魚（石持）	600g1本
花菇（花どんこ）	4枚
冬筍	1/2ケ
露竿（アスパラ）	2本
銀果（ぎんなん）	10粒
大蒜	5粒
大葱	1/2本
万願寺唐辛子	2本
酸菜（高菜漬）	80g
＜　煮込み調味料　＞	
白糖	25g
醤油	80g
老酒	15cc
味精	少々
毛湯	800cc
老抽王（中国醤油）	少々
団粉水	適量
葱油	大匙　1
麻油	大匙　1

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
48

献立名		分量
中国料理実習3・4	シチイツエンセンペイ **豉汁蒸扇貝** ホタテ貝の豆豉蒸し	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
扇貝（殻付きホタテ）	8ケ
粉絲（春雨）	40g
大葱末	3cm
薑末	5g
大蒜末	1かけ
タカノツメ	1本
大葱絲	1/2本
香菜	適量
＜　調味料　＞	
豆豉	10g
老酒	大匙　1
醤油	大匙　1.5
白糖	大匙　1.5
胡椒	少々
味精	少々
団粉水	適量
葱油	小匙　1

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
49

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<上海炒麺>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的
中華麺の蒸し方

ポイント

炒め焼きそばを作る際の中華麺の蒸し時間、茹で方
中華鍋のあおり方

教育到達点

食材の切りそろえができている
調味料がまんべんなくまわっている

評価の目安と方法	焦がさず中華鍋が上手くふれており、味付けも全体にまわっている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

49

献立名		分量
中国料理実習2	シャンハイツオウメン **上海炒麺** 炒め焼きそば上海風	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蒸麺	2玉分
包心菜	1/6ケ
洋葱	1/2ケ
紅羅葡	1/6本
韮菜	2/3束
木耳	16枚
銀芽	200g
薑末	40g
肉絲	120g
<肉絲下味>	
塩	3g
胡椒	適量
味精	少々
料酒	大匙　1
醤油	小匙　1
全蛋	1/2ケ
団粉	大匙　1
素油	大匙　2

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
50

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<八宝菜>　<紅芋汁粉>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華包丁で各種野菜を正確に切ることを目的
甜点心を学ぶ

ポイント

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

教育到達点

食材の切りそろえができている

評価の目安と方法	食材が煮崩れせずに仕上がっている 白玉団子が綺麗に仕上がっている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

50

献立名		分量
中国料理実習2	ホンウーズウフェン **紅芋汁粉** ベニイモを使った白玉デザート	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
紅芋（ベニイモ）	150g
牛奶	200cc
バニラビーンズ	1/3本
白糖	40g
椰子（ココナッツミルク）	50cc
牛奶	100cc
蜂蜜	25g
＜　団子　＞	
糯米粉	80g
白糖	30g
清水	60cc
枸杞（クコの実）	12粒
芝麻	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論
50

献立名		分量
中国料理実習3・4	パアポウサイ 八宝菜 八宝菜	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蝦仁（26-30）	6尾
鮎魚	1/2枚
香螺（つぶ貝水煮）	3ケ
叉焼肉	60g
白油鶏	1/3枚
海参	1/2本
紅羅葡	1/8本
杏鮑菇（エリンギ）	1本
冬筍	1/2ケ
玉筍（ヤングコーン）	3本
白菜（芯のみ）	3枚分
蘭花（ブロッコリー）	6房
鵪鶉蛋（うずらの卵）	6ケ
葱薑片	適量
＜　エビ・イカ下味　＞	
老酒	小匙　1
塩	少々
胡椒	少々
蛋白	大匙1/2
団粉	適量
素油	適量

材料・調味料	使用量
＜　仕上げ調味料　＞	
砂糖	10g
醤油	40g
料酒	10g
味精	少々
胡椒	少々
鮮味鶏粉	少々
蠣油	小匙　1
毛湯	400cc
団粉水	適量
麻油	大匙　1
素油	適量

盛付見本

中国料理理論

51

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<馬拉糕>　<韮黄鮮蝦春捲>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

甜点心を学ぶ
春巻きの包み方、皮の裏、表を知る

ポイント

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

教育到達点

色よくふんわりとカステラができている
春巻きの皮の裏・表が理解できている

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

51

献立名		分量
中国料理実習2	マーラーカオ **馬拉糕** 中華蒸しカステラ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
牛奶	120cc
白糖	180g
鶏蛋	4ケ
蜂蜜	10cc
エバミルク	30cc
コンデンスミルク	15cc
かん水	10cc
薄力粉	200g
カスタードパウダー	10g
B.P	15g
重曹	小匙1/2
バター	25g
ラード	25g

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

51

献立名		分量
中国料理実習3・4	チュウファンシェンシャアチュンジュアン **韮黄鮮蝦春捲** 黄韮とえびの春巻き	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蝦仁（26-30）	200g
韮黄	50g
猪背脂	40g
春巻きの皮	8枚
（糊）	
薄力粉	大匙　3
清水	大匙　2
＜　芯子下味　＞	
料酒	大匙　1/2
塩	小匙　1
味精	少々
胡椒	少々
麻油	大匙　1

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

52

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<家常豆腐>　<蝦仁雲呑麺>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

180度の高温の油できつね色になるまで揚げる
雲呑の皮の使い方

教育到達点

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

評価の目安と方法	色よく仕上がっている 雲呑が綺麗に包まれている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

52

献立名		分量
中国料理実習2	ジャアジャンドウフウ 家常豆腐 揚げ豆腐の四川唐辛子煮	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
豆腐（木綿）	1.5丁
冬筍	1個
冬菇	4枚
大葱	1本
大蒜	1粒
薑	1かけ
五花肉	200g
＜　五花肉下味　＞	
料酒	大匙　1
醤油	小匙　1
胡椒	少々
味精	少々
団粉	適量
素油	適量

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

盛付見本

中国料理理論

52

献立名		分量
中国料理実習3・4	シャアレヌワンタンメン **蝦仁雲呑麺** エビワンタン麺	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蝦仁（26-30）	8匹
猪肉末（豚ひき）	40g
大葱	1/3本
雲呑皮（ワンタンの皮）	16枚
中華麺（香港麺）	4玉
青葱（万能ねぎ）	12本
＜　芯子　下味　＞	
塩	小匙　1/2
味精	少々
白糖	少々
胡椒	少々
醤油	小匙　1
老酒	小匙　2
蠣油	小匙　1
薑汁	小匙　1
全蛋	小匙　1
紅南乳	小匙　2
団粉	小匙　2
麻油	小匙　1

材料・調味料	使用量
＜　毛湯（熱）＞	
毛湯	1440cc
塩	適量
胡椒	適量
味精	適量
鶏脂	大匙　1
芝麻（煎りごま）	適量

盛付見本

中国料理理論

53

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<油淋秋味>　<豆板炒飯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

秋刀魚を中華包丁で卸す
中華鍋振りの復習

ポイント

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

教育到達点

秋刀魚の三枚おろしが綺麗にできている
鍋が綺麗にふれている

評価の目安と方法	秋刀魚の三枚おろしが綺麗にできている 鍋が綺麗にふれている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

53

献立名		分量
中国料理実習2	ユウリンシュウウエイ **油淋秋味** 秋刀魚と秋の味覚油淋ソース	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
秋刀魚	3本
香菇（マイタケ）	1pc
杏鮑菇（エリンギ）	2本
茄子（なす）	1本
洋生菜（レタス）	3枚
大葱	1/2本
香菜（パセリ）	適量
小瀋茄（ミニトマト赤・黄）	4ケずつ
薑泥	6g
檸檬	1/2ケ

材料・調味料	使用量
＜　油淋ソース　＞	
醤油	50g
白糖	30g
香醋（中国黒醋>	10g
醋	40g
麻油	10g

盛付見本

中国料理理論

53

献立名		分量
中国料理実習3・4	トウバンチャオハン **豆板炒飯** 四川唐辛子チャーハン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
大米（炊いたもの）	800g
五花肉（豚バラスライス）	160g
蝦仁（26-30）	8匹
大葱	2/3本
マコモダケ	1本
菠菜（ホウレンソウ）	150g
鶏蛋	4ケ
豆板醤	40g

材料・調味料	使用量
＜　調味料　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
醤油	少々
鮮味鶏粉	少々
海醤	大匙　4
辣粉（一味）	少々
油葱酥	適量

盛付見本

中国料理理論

54

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<香醋滑肉球>　<葱油餅>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

球状に巻くやり方を理解
水溶き片栗粉の使い方が適切
葱油餅の作り方が理解

評価の目安と方法	黒醋のソースの濃度が適切で球状が崩れていない 葱油餅が破けずに焼けている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

54

献立名		分量
中国料理実習2	シャンツウフォロウチュウ **香醋滑肉球** 黒酢風味特製酢豚	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉（豚ロース薄切り）	360g
洋葱	1/4
紅柿椒	1/8
黄柿椒	1/8
緑柿椒	1/8
長芋（太いもの）	4切れ
蓮（レンコン）	4切れ
＜　豚肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
料酒	適量
カスタードパウダー	小匙　2

材料・調味料	使用量
＜　黒酢ソース　＞	
香醋	60cc
醋	45cc
醤油	45cc
藩茄	15cc
白糖	80g
蜂蜜	5cc
梅酒	5cc
清水	150cc
団粉水	適量
麻油	小匙　1
素油	小匙　2

盛付見本

中国料理理論

54

献立名		分量
中国料理実習3・4	ツオンヨウピン **葱油餅** 中華葱風味おやき	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
強力粉	70g
熱湯	70cc
青葱（万能葱）	5本
＜　調味料　＞	
麻油	適量
塩	適量
味精	適量
黒胡椒	適量

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

55

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<粉絲圓子>　<大介炒飯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

丸子の握りの復習
中華鍋の振り方の復習

ポイント

片手で下から指の間を通し丸く握る
中華の五徳を利用

教育到達点

丸子の形が同一でできている
しっかりと中華鍋がふれている

評価の目安と方法	バランスよく同じ大きさににぎれている しっかりと中華鍋がふれている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

55

献立名		分量
中国料理実習2	フェンスーユエンズ **粉絲圓子** 肉団子と春雨の煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉末	150g
牛肉末	150g
洋葱泥	1/4ケ
大葱	1/2本
薑絲	10g
青梗菜	2株
粉絲	1/6袋
＜肉下味　＞	
塩	3g
胡椒	少々
味精	少々
醤油	5g
葱薑水	10cc
全蛋	1/2個
団粉	大匙　1

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

盛付見本

中国料理理論

55

献立名		分量
中国料理実習3・4	ダアジェツァオハン **大介炒飯** 高菜チャーハン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
大米	200g
高菜	40g
鶏蛋	1個
大葱	6cm
猪挽肉	30g
<調味料>	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
醤油	適量

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

56

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<海鮮炒麺>　<海葛苣湯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

中華麺の焼き方を学ぶ
あんかけの片栗粉の使い方
塩味のスープの味付け

ポイント

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

教育到達点

中華麺が両面色よく焼けている
水溶き片栗粉の使い方が適切

評価の目安と方法	あんかけのとろみがしっかりついている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

56

献立名		分量
中国料理実習2	ハイシェンツァオメン **海鮮炒麺** 海の幸入り塩味あんかけ焼きそば	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
蝦仁（26-30）	4尾
鮎魚	1/2枚
扇貝	2ケ
蟹肉（ズワイカニ棒）	4本
白菜	120g
紅蘿蔔	20g
木耳	30g
姫菇（しめじ）	30g
芙菁（カブ）	1/2玉
中華麺	4玉
<魚介下味>	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
老酒	小匙　2
蛋白	小匙　2
団粉	大匙　1
素油	大匙　2

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

盛付見本

中国料理理論

56

献立名		分量
中国料理実習3・4	ハイウオジュタン **海萵苣湯** 青さのりのスープ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
海苣萵（あおさ）	30g
大葱	6cm
芝麻	少々

材料・調味料	使用量
＜　調味料　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	小匙　1
団粉水	適量
葱油	少々

盛付見本

中国料理理論

57

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<大闌蟹獅子頭>　<鮮蝦荷葉飯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

上海ガニを知る
獅子頭の作り方の復習
ハスの葉の戻し方と蒸しおこわを学ぶ

ポイント

ベースとなる上海ガニの蟹肉醤を作る
蓮の葉の包み方

教育到達点

上海ガニとは何かをわかる
獅子頭が形よくできる
蓮の葉の戻し方が理解できる

評価の目安と方法

上海ガニ醤が理解でき、色よく仕上がっている
蓮の葉でしっかりと巻かれている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

57

献立名		分量
中国料理実習2	ダアコウシェススドウ **大閘蟹獅子頭** 上海ガニ入り肉団子の土鍋スープ蒸し	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
猪肉（豚肩ロース粗びき）	400g
豆腐（木綿）	100g
鶏蛋	1/2ケ
大閘蟹醤	80g
白菜の葉	8枚
広東白菜	8本
（白菜毛湯）	
白菜	1/10カット
毛湯	1400cc
塩	8g
砂糖	2g
味精	4g
胡椒	少々
老酒	10cc
料酒	10cc
大閘蟹醤	90g

材料・調味料	使用量
＜　肉下味　＞	
塩	適量
胡椒	適量
葱薑水	50cc
老酒	5cc

盛付見本

中国料理理論

57

献立名		分量
中国料理実習3・4	シェンシャァホイエハン **鮮蝦荷葉飯** ハスの葉包みおこわ	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
糯米（餅米）	200g
猪肉（肩ロース）	100g
蝦仁（26-30）	6尾
冬菇	2枚
腸詰	1本
叉焼	50g
干貝	2個
蓮葉	1枚
＜　調味料　A＞	
塩	小匙　1/2
砂糖	小匙　2
醤油	小匙　1/2
胡椒	少々
味精	少々
蠣油	小匙　1/2
毛湯	50cc
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料	使用量
＜　調味料　B　＞	
塩	小匙　1/3
砂糖	小匙　2/3
醤油	大匙　1/2
胡椒	少々
味精	少々
蠣油	小匙　1/2
麻油	少々

盛付見本

中国料理理論

58

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<時菜炒蚌片>　<炒米粉>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

ミル貝の処理の仕方を学ぶ
ビーフンの戻し方、炒め方

ポイント

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

教育到達点

ミル貝の処理が的確である
鍋につかずに炒められている

評価の目安と方法	ミル貝の処理が的確である 鍋につかずに炒められている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

58

献立名		分量
中国料理実習2	時菜炒蚌片（シイツアイチャオホウペヌ） ミル貝と季節野菜の炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
象抜蚌（活ミル貝）	2本
スナップエンドウ	8本
紅羅葡	80g
冬菇（生）	2枚
大葱末	15g
薑末	5g
＜　ミル貝下味　＞	
塩	少々
味精	少々
胡椒	少々
老酒	小匙　1弱
団粉	適量
素油	適量
＜　仕上げ調味料　＞	
塩	小匙　1
白糖	小匙　2/3
胡椒	少々
鮮味鶏粉	小匙　1
老酒	小匙　1
毛湯	45cc
団粉水	適量
麻油	少々

材料・調味料	使用量

盛付見本

中国料理理論

58

献立名		分量
中国料理実習3・4	ツアオミイフェン 炒米粉 炒めビーフン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
米粉	1pc
肉絲	100g
紅羅葡	1/4本
韮菜	1束
銀芽（もやし）	300g
木耳（キクラゲ）	8枚
葱頭（エシャロット）	2個
大葱	1/2本
蝦米	50g
＜　肉下味　＞	
塩	少々
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1/2
全蛋	1/3個
団粉	適量
素油	適量

材料・調味料	使用量
＜　合わせ調味料　1人分45cc　＞	
塩	20g
味精	7g
白糖	10g
醤油	3g
毛湯	170cc
黒胡椒	適量
麻油	適量

盛付見本

中国料理理論

59

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<干貝白菜猪肉>　<露笋炒鶏条>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

茹でてある豚バラ肉のカットする際の包丁の使い方を学ぶ
食材の切りそろえ

ポイント

包丁を前後に滑らせながら切る
食材の切りそろえができている

教育到達点

厚みが変わらずに豚肉が切れている
食材の切りそろえができている

評価の目安と方法

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

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

59

献立名		分量
中国料理実習2	ガンペイパアツアイチュウロウ **干貝白菜猪肉** 塩漬けバラ肉と白菜の干し貝柱煮込み	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

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

材料・調味料	使用量
<　炒め油　>	
葱油	小匙　2
鶏脂	小匙　2

盛付見本

中国料理理論

59

献立名		分量
中国料理実習3・4	ルウスンツアオチイジョウ **露笋炒鶏条** 鶏肉と季節野菜のオイスターソース炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鶏腿肉	240g
露笋（アスパラ）	3本
冬菇（生シイタケ）	2枚
ヤングコーン	3本
大葱（細）	1本
大蒜	少々
薑	少々
＜　鶏肉下味　＞	
塩	小匙　1/2
胡椒	少々
味精	少々
料酒	大匙　1
醤油	小匙1/2
鶏蛋	1/2ケ
団粉	適量
素油	適量

材料・調味料	使用量
＜　仕上げ調味料　＞	
塩	小匙　1/2
胡椒	少々
白糖	小匙　1/2
鮮味鶏粉	少々
老酒	小匙　1/2
老抽王	小匙　1/2
蠣油	大匙　1
毛湯	50cc
団粉水	少々
麻油	少々

盛付見本

中国料理理論
60

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	<宮保鮮蠔>　<蟹肉炒飯>

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

仕上がり、味付けもよくできている炒飯を個人でつくる
蠣の下処理の仕方を学ぶ

ポイント

卵を入れてからのご飯を入れるタイミング
蠣は破裂しやすいので優しく扱う

教育到達点

仕上がり、味付け、鍋振りができている
かきの下処理の仕方が理解

評価の目安と方法	仕上がり、味付け、鍋振りができている 破裂せずに蠣が炒められている

持ち物に関する注意事項

・実習ノート　・包丁　・試食セット

中国料理理論

60

献立名		分量
中国料理実習2	ゴンボウシェンハオ **宮保鮮蠔** 蠣の甘酢四川唐辛子炒め	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
鮮牡蠣（生ガキ）	12粒
青柿椒	1/4ケ
紅柿椒	1/4ケ
銀杏	12粒
大葱（細）	1本
朝天辣椒	12個
腰果	12粒
<宮保油>	
素油	大匙　3
干辣椒	5本
四川花椒	3g
<蠣用>	
団粉	適量

材料・調味料	使用量
<仕上げ調味料>	
醤油	50cc
白糖	45g
老酒	15cc
味精	少々
酒醸	小匙　1
香醋（中国黒醋）	30cc
団粉水	小匙1/2
泡椒老油	大匙　2

盛付見本

中国料理理論

60

献立名		分量
中国料理実習3・4	シェロウツァオハン 蟹肉炒飯 蟹肉入りチャーハン	4人分

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

材料・調味料	使用量
大米	200g
青葱（万能葱）	2本
鶏卵	1ケ

材料・調味料	使用量
<調味料>	
塩	適量
胡椒	少々
味精	少々
醤油	少々

盛付見本

中国料理理論

61-65

教育内容	
献立	
中国料理実習理論2	卒業作品製作

時間数		授業の方法	担当者名
1回	1時間	講義	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法

・卒業作品展の作成ノートの提出。

持ち物に関する注意事項

中華包丁　ペティナイフ　試食セット　講義ノート

中国料理実習

58-65

教育内容	
献立	
中国料理実習2	卒業作品製作

時間数		授業の方法	担当者名
1回	3時間	実習	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	・テーマにそった卒業作品の作成。 ・終了時の職員による評価。

持ち物に関する注意事項

・実習ノート、包丁

第2章

［専攻別総合調理実習］

教育形態	教育内容
専攻別総合調理実習	中国料理

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

実務経験	担当者名	科目に対する実務内容・経歴 (調理師養成以外)
○	遠藤　秀樹	会館にて調理業務に従事

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

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

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

専攻別総合調理実習 1	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	賞味会趣旨説明・献立について・原価 ・発注について

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	・献立の立て方、発注の仕方の注意点を記録する。 ・進捗状況を記入し、確認する。

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 2	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	食事環境・飲み物について

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

・食事環境を構成する要素を学ぶ。
・料理と飲み物の理解を深める。

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	・講義内容を記録する。 ・必要な器や備品、手順を理解し記録する。

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 3	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	食事環境・接遇

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

・食事空間を構成する要素を学ぶ。
・接客業務の一連の流れを理解する。

ポイント

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

教育到達点

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

評価の目安と方法	・サービスの仕方を実践する。 ・接客の業務内容を記録する。

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 4	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	シミュレーション

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

・接客業務の一連の流れを実践練習で繰り返し行う。

ポイント

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

教育到達点

・各自の役割分担を理解する。

評価の目安と方法	・接客業務の内容を確認し、実際に行う。

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 5	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	サービス確認

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

・基本ルール、日本料理のマナーの確認。

ポイント

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

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 6	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	サービス確認・練習

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

・調理担当と情報を共有し、共通の認識にする。
・全員で仕事内容を確認する。

評価の目安と方法	・必要な器具を記録し理解する。 ・接客業務の手順を記録する。

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 7~13	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	賞味会練習

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

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

ポイント

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

教育到達点

・時間内に準備を終わらせる。

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

持ち物に関する注意事項

専攻別総合調理実習 14・15	教育内容	
	献立	
	専攻別総合調理実習	賞味会

時間数		授業の方法	担当者名
1回	4時間	講義・実習	実習課担当職員

目的

・実際の献立を調理していく。
・衛生管理を徹底する。

ポイント

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

教育到達点

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

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

持ち物に関する注意事項