

2025 年度 授業コード：23103201

授業科目	＊基礎調理学実習（A クラス）					実務家教員担当科目	-		
単位	1	履修	必修	開講年次	1	開講時期	前期		
担当教員	山田 志麻								
授業概要	日常の献立を実際に調理し、食材の調理中の変化について学び、おいしく美しく作るための調理理論と調理技術を学ぶ。日本料理・西洋料理・中国料理の基本的な調理を基本に、旬の食材を使った行事食の調理方法や食卓のととのえ方、食文化についても解説する。								
授業形態	対面授業				授業方法	実演 実習 アクティブラーニング（実習・グループワーク・プレゼンテーション） ICT の活用（Classroom に提出された課題を評価・採点し、質問を受け付ける）			
学生が達成すべき行動目標									
標準的レベル	調理学の理論に基づいて、食品の性質と調理操作との関係を理解する。（DP1-2） 適切な食品の選択と組み合わせによる献立作成ができる。（DP1-2） 食品成分表より適切な食品の選択ができ、正しく栄養価計算ができる。（DP1-2） 条件にあった献立を作成し、創作することができる。（DP2-1）								
理想的レベル	調理学・調理科学の理論に基づき、安全かつ栄養や嗜好を満たしたおいしい食事を作る基礎的な調理技術を身につける。（DP2-1）								
評価方法・評価割合									
評価方法				評価割合（数値）		備考			
試験				60%					
小テスト				0					
レポート				30%					
発表（口頭、プレゼンテーション）				10%					
レポート外の提出物				0					
その他				0					
カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング									
DP1	○	DP2	○	DP3	-	DP4	-	ナンバリング	NT11408J
学習課題（予習・復習）									1 回の目安時間（時間）
（予習）作業工程表の作成 （復習）栄養価計算とレポートの作成									0
授業計画									
第 1 回	オリエンテーション 1 授業ガイダンス 成分表の使い方 1								
第 2 回	オリエンテーション 2 成分表の使い方 2 栄養価計算の方法 調味料の計算 1								

第 3 回	オリエンテーション 3 献立作成 調理実習前の準備と心得 実習の説明・調理室の使い方 包丁の使い方、切り方の基本
第 4 回	日本料理 1 日本料理の特徴 切り方の基本、配膳、食具 炊飯（白飯） 卵の加熱特性（卵焼き） だし汁の取り方（みそ汁） 寒天の特性（オレンジ寒天）
第 5 回	日本料理 2 炊飯（白飯） 煮魚（サバの味噌煮） 青菜のゆで方（ほうれん草のお浸し） くず粉の特性（吉野汁） 道明寺粉の特性（桜もち）
第 6 回	日本料理 3 炊飯（ゆかり飯） 圧力鍋の使い方（筑前煮） 卵の特性（かきたま汁） 白玉粉の調理（キウイ大福）
第 7 回	栄養価計算演習 切り方テスト
第 8 回	西洋料理 1 西洋料理の特徴、配膳、カトラリー 洋風だしの取り方（コンソメジュリアン） ミンチの特性（ハンバーグ） キャベツの切り方と重量変化（コールスロー） 小麦粉の特性、洋菓子の基本（クッキー）
第 9 回	西洋料理 2 パスタの種類とゆで方（ミートスパ） 野菜の切り方（マセドアンサラダ） 小麦粉の特性、膨化剤の種類、洋菓子の基本（マドレーヌ） 紅茶の入れ方（レモン、クリームダウン）
第 10 回	西洋料理 3 マカロニの特性（グラタン）

	ルー・ホワイトソースの種類と特性（グラタン） ゼリーの特性（柑橘系ゼリー）
第 11 回	行事食（演習） お弁当を作ろう！（3・1・2 弁当箱法）
第 12 回	中華料理 1 中華料理の特徴、調理器具、配膳、食具 炊飯（白飯） 水溶き片栗粉の特性（八宝菜） 中華だしの取り方（川鶴鶏蛋） 野菜の切り方（炆黄瓜） さつまいも（抜糸地瓜） 砂糖の加熱（抜糸）
第 13 回	中華料理 2 炊飯（白飯） 加熱方法と調理器具（古老肉） 野菜の切り方、春雨の特性（涼拌三絲） でんぷんの特性（玉米湯） 白玉粉の特性（元宵）
第 14 回	中華料理 3 炊飯（白飯） 加熱方法と調理器具（古老肉） 野菜の切り方（青椒牛肉絲）、春雨の特性（涼拌三絲） 薄力粉・強力粉の特性（餃子） 寒天とシロップの特性（奶豆腐）
第 15 回	行事食 3・1・2 弁当箱法「お弁当を作ろう！」
テキスト	これからの調理学実習－基本操作から各国料理・行事食まで－（オーム社） 栄養士・管理栄養士をめざす人の調理・献立作成の基礎（化学同人） 食品成分表（医歯薬出版株式会社） 調理のためのベーシックデータ（女子栄養大学出版部）
参考図書・ 教材／デー タベース・ 雑誌等の紹 介	イラスト調理科学（東京教学社） 調理学（日本フードスペシャリスト協会：建帛社） 調理科学（建帛社） 健康と調理のサイエンス（学文社） 調理の科学（理工図書）
課題に対す るフィード バックの方 法	課題（レポート）は採点后、返却する。
学生へのメ ッセージ・ コメント	衛生・安全・嗜好性に配慮する。実習室では、必ず白衣と帽子を着用し、アクセサリやマニキュアは厳禁とする。食べ物や調理や献立に興味を持ち、楽しくおいしい料理を作りましょう。

2025 年度 授業コード：23103201