

2025年度 授業コード：23110101

第 1 回	オリエンテーション 1 実習の概要 栄養価計算ソフトの導入 1日の献立作成
第 2 回	オリエンテーション 2 栄養価計算ソフトの使い方 献立作成の方法
第 3 回	日本料理 1 すし飯、合わせ酢（いなり寿司） 魚の加熱（包み焼き） 汁物の特徴、食器の使い方（土瓶蒸し） でんぶんの特性（わらび粉）
第 4 回	日本料理 2 卵の熱変性と添加物（茶わん蒸し） うるち米、もち米、小豆の特性（炊きおこわ） 魚の三枚卸し（南蛮） 米粉の特性（柏餅）
第 5 回	西洋料理 1 ピラフ（オムライス） 卵料理（オムレツ） 小麦粉の特性、焼き菓子（シュークリーム） 卵、でんぶんの特性（カスタード）
第 6 回	中華料理 1 中華料理の調味料 豆腐の加熱（麻婆豆腐） 中華の和え物（拌豆芽） 小麦粉、膨化剤の特性（肉まんあんまん）
第 7 回	郷土料理 糟床の作り方（速醸床） 糟焼き
第 8 回	世界の料理 1 韓国料理 韓国料理の特徴 ビビンバ、キムチチゲ、ホットック
第 9 回	栄養価計算（演習） 1日の献立作成 プレゼン準備
第 10 回	世界の料理 2 メキシコ料理・イギリス料理 メキシコ料理の特徴

	イギリス料理の特徴 タコス、ワカモレ、ババロア
第11回	世界の料理3 ロシア料理の特徴 イギリス料理の特徴 ボルシチ、ピロシキ、ブラマンジエ
第12回	行事食1 クリスマス料理
第13回	行事食2 正月料理
第14回	世界の料理4 イタリア・ベトナム料理 イタリア料理の特徴 ベトナム料理の特徴 ピザ、ゴイクン、タピオカミルク
第15回	自作献立の発表（プレゼン）
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）
課題に対するフィードバックの方針	課題（レポート）は採点後、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、アクセサリーやマニキュアは厳禁とする。 基礎調理学実習で学んだ理論を復習し、調理技術を磨いておく。 1教科書、参考図書などから調理に関する情報を得る。 2調理学や基礎調理学実習で学んだ内容を復習しながら学習すると効果的である。 3授業で学習したものや、関連する料理を自宅で試作することにより調理技術がさらに身につく。

