

授業科目	*基礎調理学実習					単位	1		
履修	必修	関連資格	栄養士 管理栄養士 フードスペシャリスト 栄教一種免			ナンバリング	NT11408J		
開講年次	1	開講時期	前期	該当DP	DP1-2 DP4-2 DP5-1				
担当教員	山田 志麻								
授業概要	調理中の変化を科学的に解明し、健康を維持・増進できる「おいしい食事」を作るための調理理論と調理技術を学ぶ。								
学生が達成すべき行動目標	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。 安全かつ栄養、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。 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。								
達成度評価									
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考	
総合評価割合	60	10	30	0	0	0	100		
知識・理解 (DP1-1)									
知識・理解 (DP1-2)	60	0	20				80		
知識・理解 (DP1-3)									
知識・理解 (DP1-4)									
思考・判断 (DP2-1)									
思考・判断 (DP2-2)									
関心・意欲 (DP3-1)									
関心・意欲 (DP3-2)									
態度(DP4-1)									
態度(DP4-2)			10				10		
態度 (DP4-3)									
技能・表現 (DP5-1)		10	0				10		
技能・表現 (DP5-2)									
技能・表現 (DP5-3)									
具体的な達成の目安									
理想的レベル					標準的なレベル				
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し、レシピに沿って調理できる。					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。 食品成分表より適切な食品の選択ができる。 正しく栄養価計算ができる。				
授業計画									
進行	テーマ・講義内容			授業の運営方法		学習課題(予習・復習)		予習・復習時間(分)	
1	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			演習		(復習) 献立作成、成分表の使い方の復習		60	

2	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	演習	(復習) 成分表の使い方 栄養価計算の方法 調味%の算出方法	60
3	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	演習	(復習)本日の実習の復習	60
4	日本料理 1 だし汁の取り方 炊飯の基本	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
5	日本料理 2 豆、卵の調理、道明寺粉について	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
6	日本料理 3 魚の手開き、白玉粉の調理	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
7	栄養価計算演習 切り方テスト	講義・実習	(復習)本日の演習(栄養価計算の完成)	60
8	西洋料理 1 洋風料理の特徴 洋風だしの取り方 ミンチの特徴 キャベツの切り方と重量変化	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
9	西洋料理 2 パスタの種類とゆで方 マドレーヌ 紅茶とレモン、クリームダウン	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
10	西洋料理 3 マカロニの特徴 ルー・ホワイトソース ゼリーの特性	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
11	行事食 お弁当を作ろう！(3・1・2 弁当箱法)	講義	(復習)本日の実習の復習	60
12	中華料理 1 中華料理の特徴 中華だしの取り方 水溶き片栗粉 さつまいも、砂糖の加熱(抜糸)	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
13	中華料理 2 白玉粉について	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
14	中華料理 3 薄力粉・強力粉 寒天とシロップ	講義・実習	(復習)本日の実習の復習	60
15	行事食 3・1・2 弁当箱法「お弁当を作ろう！」	実習	予習 プレゼン準備	60
16				
17				
18				

19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	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。			
テキスト	これからの調理学実習ー基本操作から各国料理・行事食までー(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	調理学の基本(同文書院) 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)			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	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。			
達成度評価に関するコメント	実習を欠席した場合でもレポートは必ず提出すること。 すべてのレポートが提出されていることが評価の条件となる。 評価はレポート及びテストによる。			

