

ステップアップ・チャート



段階的に学ぶステップアップシステム

着実にステップアップを重ねていけるカリキュラムを学科ごとに整備しています。

STEP 1 前期 [前半]

まずは 道具の使い方から!

講義

調理師と健康 / 食生活と疾病 / 栄養素の機能と健康 / 食の安全と衛生 / 食品と微生物 / 飲食による健康危害 / 飲食業界理解 / 情報活用 など

講習

実習

- 西洋料理の特徴について
- フランス料理の食文化、一品の構成、提供順序
- フランス料理の基本のだし汁(鶏、子牛、魚を使って)
- フランス料理の基本のソース



西洋包丁の研ぎ方を学び、切り方を練習しながら料理をつくる

STEP 2 前期 [後半]

基本技術を どんどん身につける!

講習

実習

- イタリア料理の特徴について
- イタリア料理の食文化、提供順序、地方料理
- イタリア料理の特色のある料理(パスタ、リゾット、お菓子)



パスタや野菜を一番良い状態にゆでたり、牛フィレ肉の火通しなどをテーマに料理をつくる

STEP 3 後期 [前半]

実習の内容も レベルアップ!

講習

仕事と健康 / 地球環境と健康 / 店舗環境と健康 / 食品の特徴 / 器具・容器包装の衛生 / 食品と化学物質 / 食品安全対策 / 自己理解 / フードビジネス など

講習

実習

- 西洋料理の基本的な調理法
 - ゆでる(ポシェ)
 - 揚げ(フリール)
 - 焼く(ソテ)
 - 煮込む(ラグー)
- ※調理法と共に特殊器具、西洋料理用語も学ぶ



手打ちパスタや子羊、豚ロース肉、舌平目など様々な素材を各個人で調理して仕上げる

STEP 4 後期 [後半]

より高い 完成度を目指す!

講習

実習

- 西洋料理の特殊な調理法
 - 少量の液体を使い加熱
 - 包み焼き
 - 真空調理
 - 低温調理
- ジビエ料理の特徴について
- フランス菓子の基礎(お菓子の生地、ソース、クリーム)



多彩な調理技法を実践し、各個人で仕上げた料理の評価を受ける

調理をする上での身だしなみ、衛生の知識を持ち包丁別の特徴を理解し、用途に応じた包丁を選択した上で食材別に下処理、切り物ができる。基本の動かし方ができるようになる。

調理機器、器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理工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できるようになる。

西洋料理

日本料理

中国料理

- 日本料理の特徴について
- 椀物の基礎
 - 一番だしの引き方
 - 椀物の構成
 - 仕立て方による分類
- 造りの基礎
 - 魚の扱い方
 - 三枚おろし
 - 保存方法
 - 造りの種類
 - 切り方による分類



包丁の研ぎ方、基本の切り方(突き切り、へぎ切り)、だしの引き方などを学ぶ

- 焼き物の基礎
 - 熱源の種類と器具
 - 串の打ち方
 - 焼き物の種類
 - 盛り付けと演出
- 煮物の基礎
 - 煮物の種類
 - 調味料の使い分け
 - 味加減と火加減



野菜の切り方の反復練習や魚のおろし方など、基礎となる包丁技術を学ぶ

- 中国四大体系地域による料理の違いについて
 - 東方
 - 西方
 - 北方
 - 南方
- 中国料理の調理場と器具
- 著名な中国料理
- 中国料理のスーパーストック
 - 毛湯
 - 清湯
 - 白湯
 - 上湯



中華包丁の研ぎ方、包丁の動かし方、材料の切り方を学ぶ

- 調理法(ゆでる・揚げる・炒める・煮込む)
- 調理法の特徴
- 利点と欠点
- 調理法に付随する著名な中国料理
- 中国料理のデザート
- 中国料理の乾物



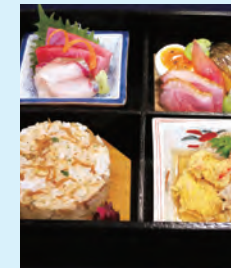
材料の下味つけ、油通しなどの鍋操作を学び、炒め料理を作製

- 揚げ物の基礎
 - 原料による揚げ油の分類
 - 揚げ物の器具
 - 揚げ物の種類
 - 揚げ油の温度
- 蒸し物の基礎
 - 蒸し器の使い方
 - 蒸し物の種類
 - 火加減と蒸し加減



日本料理の調理技法「焼く」「蒸る」「揚げる」「蒸す」について学ぶ(鰻の佃煮焼き・肉じゃが・天ぷらなど)

- 酢の物、和え物の基礎
 - 合わせ酢
 - 和え衣の種類
 - 調理上のポイント
- ご飯物の基礎
 - ご飯物の種類
 - 炊き方
- 献立の立て方の基礎
 - 献立の構成
 - 献立の立て方のポイント



習得した調理技法を活かし、班内で協力して“松花堂弁当”をつくる

- 調理法(蒸す・焼く・あんかけ・和える・固める)
- 調理法の特徴
- 利点と欠点
- 調理法に付随する著名な中国料理
- 中国の麺料理
- 中国のご飯料理



種棒の使い方と肉まんの包み方などを学び、点心を作製

- 前菜の種類と宴席料理について
 - 前菜の役割
 - 料理の構成
- 中国料理のスープ料理
- 中国料理の軽食
 - 飲茶・点心・小吃



煮込むことの特性やとろみつけ方などを学ぶ

STEP 1~2 目標

STEP 3~4 目標

※内容は「調理クラス」のもの。一部抜粋。