


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〕				STEP 2 前期〔後半〕				STEP 3 後期〔前半〕				STEP 4 後期〔後半〕			
まずは 道具の使い方から！				基本技術を どんどん身につける！				実習の内容も レベルアップ！				より高い 完成度を目指す！			
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				講義				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		講 習		実 習		講 習		実 習		講 習		実 習	
西洋料理		●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		●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）		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		●西洋料理の基本的な調理法 ▪ ゆでる（ポシェ） ▪ 揚げる（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		●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	
		●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		●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		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		●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」「煮る」「揚げる」「蒸す」について学ぶ（鰻の幽庵焼き・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	
		●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		●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		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（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		麵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のつけ方などを学ぶ	

※内容は「調理クラス」のもの。一部抜粋。変更になる場合もあります。