

○ 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!

STEP 2 前期[後半]

基本技術を
どんどん身につける!

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。

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



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

実習

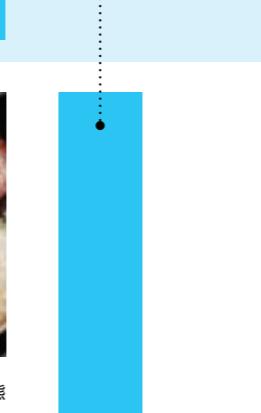


パスタや野菜を一番良い状態にゆでたり、牛フィレ肉の火通しなどをテーマに料理をつくる

講習

- 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
- 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）

実習



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

STEP 1～2 目標

- 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
- 中国料理のスープストック
 - ・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）
 - ・調理法の特性
 - ・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

STEP 3 後期[前半]

実習の内容も
レベルアップ!

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

- 西洋料理の基本的な調理法
 - ・ゆでる（ボシエ）
 - ・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

実習



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

- 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）

講習



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

実習



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

STEP 3～4 目標

- 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（豚の幽庵焼き・肉じゃが・天ぷらなど）

- 酢の物、和え物の基礎
 - ・合わせ酢
 - ・和え物の種類
 - ・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）
 - ・調理法の特性
 - ・利点と欠点
 - ・調理法に付随する著名な中国料理
- 中国の麵料理
- 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