

○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

実習



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

講習

- 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）

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

STEP 1～2 目標

西洋料理

日本料理

中国料理

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）
 - 握げる（フリール）
 - 焼く（ソテ）
 - 無む（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）

実習



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

STEP 3～4 目標

講習

実習

STEP 1～2 目標

講習

- 焼き物の基礎
 - 热源の種類と器具
 - 串の打ち方
 - 烹き物の種類
 - 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

実習



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

講習

- 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

実習



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）

講習

- 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

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

講習

- 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

実習



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

講習

- 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
- 中国の麺料理
- 中国のご飯料理

実習



麺棒の使い方と肉まんの包み方などを学び、点心を作製

講習

- 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

実習



煮込むことの特性やとろみのつけ方などを学ぶ