

科目名	調理実習 I					開 講 キャンパス	神 埼
担 当 者	林 眞知子						
開 講 年 次	1	開講期	前期	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	調理とは、栄養成分を含む食品を食べるための食事に変える操作である。食品の性質に応じた調理法や基本的な調理技術の実習を行う。実習を通して食べる人に満足してもらう食事を作るのに必要な技術とその裏付けとなる理論を身につけることを目標にする。						
授 業 の 到 達 目 標	1) 各食品の特徴を説明できる。 2) 食品の性質と目的に応じた前処理と調理ができる。 3) 基本的な調理ができる。 4) 1食分の食事を用意することができる。						
学 習 方 法	実習						
テキスト及 び参考書等	新調理実習（宮下朋子、同文書院）、食品成分表、調理のためのベーシックデータ（女子栄養大学出版部）、調理と理論（山崎清子ほか、同文書院）その他必要に応じて指示						
評 価 基 準 ・ 方 法	到 達 目 標					評価割合%	
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現			
定期試験	◎						20
小テスト等	◎						15
宿題・授業外レポート	◎		◎				15
授業態度	○	◎	○	◎			15
受講者の発表							
授業への参加度			◎	○			15
その他	◎	◎	○				20
	筆記および実技試験を実施します						
合 計							100
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画（学習内容・キーワードとスケジュール）							
第 1 週	正しい計量・食品重量を目測する・廃棄率を知る						
第 2 週	非加熱調理および穀類の調理 1：洗浄と切り方の基本、炊飯						
第 3 週	出汁をとる：汁ものの種類と調味の基本						
第 4 週	加熱調理 1：湿式加熱（茹でる・煮る）						
第 5 週	加熱調理 2：湿式加熱 2（蒸す）						
第 6 週	加熱調理 3：乾式加熱 1（炒める・焼く）						
第 7 週	加熱調理 4：乾式加熱 2（揚げる）						
第 8 週	植物性食品の調理 1：果菜と葉菜の調理						
第 9 週	植物性食品の調理 2：根菜と芋類の調理						
第 10 週	動物性食品の調理 1：魚の調理						
第 11 週	動物性食品の調理 2：獣鳥肉類の調理						
第 12 週	動物性食品の調理 3：卵・牛乳の調理						
第 13 週	乾物・豆類の調理						
第 14 週	穀類の調理 2：小麦粉の調理						
第 15 週	まとめ：郷土食						
第 16 週	試験						
備 考	予習：毎回次週のプリントを配布するので、予め目を通し作業手順および内容を確認しておく。 復習：調理技術は実践して身に付くものなので、自宅でも復習を兼ねて調理するよう心がける。 都合により実習の順番が前後する場合がある。						