

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(総合芸術コース 食文化専攻)

項目	食文化	対象学年	1年	場所	学習室3・4、調理実習室
テーマ	食を学ぶⅠ				
講師	元神戸女子大学家政学部准教授 清水 典子				
<p>講義内容</p> <p>グループでの調理実習を通して、現代の生活の中での「食」の重要性を理解し、健康な食生活の実践へとつなげる基礎を学ぶ。</p> <p>食べることの意義、調理の基礎、日本の食文化などに触れ、「食」を通じた学びの楽しさを体感する。</p> <p>① 調理実習を始めるにあたって(講義) ② バランスの取れた食事……食事の基本 ③ 食と健康(講義) ④ 旬の食事で元気に……おいしく食べて健康に ⑤ 介護食……食べることの大切さ ⑥ 郷土料理……日本の食文化</p> <p>①、③は講義 ②、④～⑥は調理実習 午前:料理の手順、ポイント説明の後各グループで調理実習 午後:試食、反省会、質疑応答など</p>					
講師からのメッセージ					
<p>グループ実習を通して、食べる楽しみに加え作る楽しみ、喜びを経験し、「食」を考えるきっかけにしたい。調理は理論を理解し、それに基づいて学習する方が上達が早く、また、実際の調理には調理全体の作業を計画が理解できていると手際よく能率的に無駄なくできる。実習は基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いたい。</p>					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(総合芸術コース 食文化専攻)

項目	調理の基礎知識	対象学年	1年	場所	調理実習室
テーマ	調理実習を通して、調理の基本を学ぶ				
講師	料理研究家 中崎 朋子				
<p>講義内容</p> <p>調理の主な基本である「計量どおりに作る」、「適切な調理道具」、「切り方の種類」、「包丁の使い方」、「味付けの基本調味料」等を1回／月の実習を通して説明する。</p> <p>あまり調理経験のない人も興味を持って楽しく取り組めるように、上記基本を取り入れて、できるだけ簡単なレシピを紹介する。</p> <p>4月：計量はきっちりと。計量スプーン、計量カップの使い方</p> <p>5月：大切な下準備。出汁の取りかた、野菜の切り方、魚の下ごしらえ</p> <p>6月：旬の食材。栄養価も高く、安価で入手しやすい旬の食材を使う</p> <p>9月：秋野菜をおいしく。芋類(サトイモ、サツマイモ、じゃがいも)、カボチャ、きのこ類などの秋野菜を使ってヘルシーに</p> <p>10月：お弁当。少ない種類の素材を使って、シンプルな味付け、時間的制約など料理(調理)の腕前をあげるのに最適</p> <p>11月：おもてなし料理。普段の料理にほんの少し工夫をするだけで、華やかなおもてなし料理に変身。お客様にも心をこめてお出しできる</p> <p>12月：お正月料理。日持ちがして、お正月らしい演出、縁起のよい食材、お重の詰め方のコツ</p>					
講師からのメッセージ					
<p>実習した料理に自分流アレンジと心づかいを加えて、家族や友人のために腕をふるってあげましょう。</p>					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(総合芸術コース食文化専攻)

項目	お菓子・料理	対象学年	1年	場所	調理実習室
テーマ	お菓子の基礎を学ぶ、簡単なエスニック料理				
講師	洋菓子・料理研究家 上田 悦子				
講義内容					
①デコレーションケーキ 一度作ってみたいデコレーションケーキに挑戦！フワフワのスポンジと綺麗な仕上げ方のコツを学びます。					
②エスニック料理 トルコやインド料理 以外と日本人の口に合います。 日常に取り入れ易い食材を使い、ケバブ・揚げナン・トルコ風サラダを作ります。合わせて各々の国の食やスパイスについて学びます。					
③シュークリーム 失敗しないシュークリームのコツは科学的な事 材料の特性を知る事です。					
④リンゴのタルトとフィナンシェ どちらも人気の焼き菓子です。タルト生地伸ばし方・焼き具合のコツ。フィナンシェの作り方のポイントを学びます。					
講師からのメッセージ					
本を見てもよく理解出来ない部分の多い作り方を実習で解り易くご説明します。					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(総合芸術コース食文化専攻)

項目		対象学年	1年	場所	調理実習室
テーマ	基本的なフランス料理				
講師	フレンチレストラン 芦屋・次郎 小久江 次郎				
講義内容	<ul style="list-style-type: none"> ・だしとブイヨンとは ・サーモンのマリネ クラブラックス ・地鶏のにんにく風味ソテー マッシュルームとポテト添え ・安納芋のプディング 				
講師からのメッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・ブイヨンの作り方 ・季節の食材を使った家でもできるフレンチ 				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(総合芸術コース 食文化専攻)

項目	食文化	対象学年	1年	場所	調理実習室
テーマ	中華料理で華やかな食卓				
講師	広東料理 張 千代				
講義内容					
① 最低限の道具と調味料で本格中華が作れます 中華鍋に特に必要ありません。家庭の火力・フライパンで作れるようにアレンジ！					
② 食材を上手に使って 旨味を引き出す 食材を買う際、その日作るメニュー以外に何品かを使い道を考えながら買って、目安として食材は3回で使い切るようにする。					
③ まずは3つの調味料があればOKです オイスターソース・豆板醤・XO醤 等 一度開封した調味料は冷蔵庫で保管を！					
④ 中華食材の宝庫です。中華街に出かけて家庭で使える調味料を探しましょう。					
講師からのメッセージ					
より手早くより色々な食材を取り入れ作りましょう。					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(総合芸術コース食文化専攻)

項目	食文化	対象学年	1年	場所	調理実習室
テーマ	ロカボ(緩やかな糖質制限)とは				
講師	有限会社玄斎 代表取締役(店主) 上野 直哉				
講義内容					
<p>割烹店とは本来、包丁仕事や煮炊き仕事を中心にシンプルな調理法を用いて、お客様の要求にお応えする形態の料理店です。ご注文を受けてから仕上げていく一品料理のようにアドリブ性・迅速性が求められる割烹店には、たくさんの知恵が集積しています。</p> <p>例えば自家製の常備調味料があります。本講義ではプロならではの味を手早く作り出すために作り置きしておけばサッと使えて便利な常備調味料のレシピを数品ご紹介し、それらを利用した料理に挑戦していただきます。</p>					
講師からのメッセージ					
<p>3年間を通して、習得することの楽しさを体感されていることと思いますが、講師の私も毎回様々なことを生徒の皆さんから吸収させて頂いております。お会い出来る日を楽しみにしています。</p>					