

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	3年	場所	学習室 3・4、調理実習室
テーマ	食を学ぶⅢ				
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>現在の食環境を踏まえて、食文化、食の安全性、食と健康の関連性などを理解し、健康につながる食生活の実践を目指す。また、獲得した知識・技術の社会での活用を考える。</p> <p>① グループ学習① ② 味付けと調味パーセント(講義) ③ 料理と脳の働き……料理を科学する ④ グループ学習② ⑤ グループ学習③ ⑥ 食品表示の見方……様々な表示の意味 ⑦ グループ学習④ ⑧ グループ学習⑤ ⑨ 再び学んで誰かの為に……料理の応用と活用 ⑩ グループ学習⑥ ⑪ グループ学習⑦ ⑫ グループ学習発表会</p> <p>①、④、⑤、⑦、⑧、⑩、⑪、⑫はグループ学習 3年間学び、培ってきた様々な力を元に、各グループのテーマでまとめ、発表する ② は講義 ③、⑥、⑨は調理実習 午前:料理手順、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>					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>実習を通して、料理のおいしさ、楽しさを学んでもらった。自身の健康だけでなく、関わる人々や社会において、共に楽しく食べて元気になれる「食」の活動を考えていきたい。</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	食文化コース	対象学年	3年	場所	学習室3・4
テーマ	ベジフルパワーでカラダの中からキレイになろう				
講師	日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ				
講義内容					
<p>野菜や果物にはまだ知らない魅力や不思議なパワーがたくさんあります。 その魅力やパワーを学び、毎日の食事に無駄なく上手に取り入れる事でカラダの内側からキレイ(健康)になる提案をします。</p> <p>野菜・果物の摂取不足の現状を知り、不足を補う方法を考え、いつもと同じ食べ方で無く違った形を考えていきます。</p> <p>季節の野菜・果物について栄養・選び方・保存方法などすぐに役立つ知識を身につけていただきます。</p>					
講師からのメッセージ					
<p>調理実習ではなく座学ですが、今まで知っているようで知らなかった野菜や果物の知識がたっぷりと身につき、すぐに役立ちます。</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	食文化	対象学年	3年	場所	調理実習室
テーマ	割烹の技を家庭料理に				
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>					

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	魚の姿盛り	対象学年	3年	場所	調理実習室
テーマ	プロに学ぶ魚料理の極意				
講師	お魚かたりべ 山崎清張				
講義内容					
<p>とても難しいと思われている 一歩進んだプロの技術や知識を得ながら実習し上達法を紹介します。</p> <p>実習では 2年生の時より一歩進み 魚の知識 (魚の扱い方 活けジメ～神経抜き技術) 魚の目利き(得する買い方) 魚の下ごしらえ (魚屋と料理人の技の違い) 魚のさばき方 (刺身の切り方) 魚料理の盛り付け (切り方の違いから 姿盛りまで)</p>					
講師からのメッセージ					
漁師 魚屋 料理人が おのおのに扱う 技術を さらに一歩進めて紹介します 楽しく 美味しく 魚料理に 自信を持っていただきたいと思います					

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	お菓子・料理	対象学年	3年	場所	調理実習室
テーマ	米粉や低糖質の食材を使って・ロールケーキ				
講師	洋菓子・料理研究家 上田 悦子				
講義内容					
① 米粉のシフォンケーキ、低糖質のパン 注目されている低糖質のパンやパンケーキを作る事を通して 低糖質の食材について考える。					
② ロールケーキ おやつにもクリスマスにもアレンジ出来るロールケーキ 焼き時間も短くフワフワにしっとりと焼き上げるコツ クリームを塗って仕上げる方法を学びます。					
講師からのメッセージ					
各々の食材の特性・オーブンの扱いについても深く学んでいきます。					