

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	食を学ぶ③				
講師	公益社団法人兵庫県食生活改善協会常務理事 金谷 滋子				
<p>講義内容</p> <p>午前</p> <p>◎料理の手順・ポイント説明・実習</p> <p>◎調理実習(4～5品)</p> <p>午後</p> <p>◎質疑応答・反省会</p> <p>① 味付けと調味パーセント… 塩分量または糖分量の割合</p> <p>② 料理と脳の働き … 能力をアップする食べ物</p> <p>③ 食品表示の味方 … 食に対する知識を深める</p> <p>④ 味覚と五感 … 料理と視覚の深い関係</p> <p>⑤ 同じ食材を使って … 料理方や味付けでアレンジ</p> <p>⑥ グループ学習①～⑦ … シルバーカレッジで3年間培ったことを、グループに分かれて学習</p> <p>⑦ 再び学んで誰かの為に … 人に教えるポイント・アレンジを学ぶ</p> <p>①～④</p> <p>以上に触れながら、メニューの実習を経験しながら理解を深めてもらう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>仕上げの年、応用も出来き また 新しい料理にも挑戦したりしながら健康寿命を伸ばす為に、応援出来ればと思う。</p>					

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					
<p>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。</p> <p>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。</p>					
講師よりメッセージ					
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。					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）食文化コース

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 山寄清張				
<p>講義内容</p> <p>とても難しいと思われている 一歩進んだプロの技術を知識を得ながら 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</p> <p>魚の知識 （魚の扱い方 活けジメ～神経抜き技術）</p> <p>魚の目利き（得する買い方）</p> <p>魚の下ごしらえ （魚屋と料理人の技の違い）</p> <p>魚のさばき方 （刺身の切り方）</p> <p>魚料理の盛り付け （切り方の違いから 姿盛りまで）</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>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</p>					

シルバーカレッジ 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年生	場所	調理実習室
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				
<p>講義内容</p> <p>野菜や果物にはまだまだ知らない不思議な魅力やパワーがいっぱいあります。その魅力やパワーを紹介しつつ、毎日の食事に上手にとり入れること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>旬の食材を用い、野菜がたくさん摂れるメニューで調理実習をし、同じ食材でも、切り方や調理の仕方で味や食感が違う事を学びます。</p> <p>また講義では季節の野菜・果物を紹介し、栄養や選び方、保存方法などの基本情報や食べ方の工夫についても学びすぐに役立つ情報を得る事が出来ます。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>「食」と「健康」は深い繋がりがあり、特に野菜は健康面で注目されています。個々の食生活を見直すきっかけとなることを願っています。</p>					

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				
<p>講義内容</p> <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>					
<p>講師よりメッセージ</p> <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>					

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	調理実習を通して食文化を学ぶ				
講 師	瓢亭 代表取締役 高橋 英一				
<p>講義内</p> <p>① 調理実演</p> <p>京料理の実演を行う。材料説明・調理の手順・コツなどの実演を見て学ぶ。また、京都の食文化についても触れる。</p> <p>料理 4品程度</p> <p>② 調理実習</p> <p>班ごとに食材を配布し、料理4品を実際に作る。切る・煮る・焼く・揚げる・蒸すなど、調理の基本から実際の調理を通して学ぶ。</p> <p>盛り付け、試食を通して調理の加減や塩梅などを確認する。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>様々な手順はあるものの、楽しく料理していただければと思います。</p>					

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	楽しみましたか？中華料理を				
講師	広東料理 張 千代				
講義内容					
<p>① 殻付エビはしっかり下処理 エビの殻と尾を取り、背わたも取ります。その後、片栗粉と塩でもみ洗い水で良く洗うと臭みも取れプリプリ感が出ます。</p>					
講師よりメッセージ					
<p>三年を通し、中華料理をもっと楽しんで家庭に取り入れていっていただきたいと思います。</p>					