

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	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>					
<p>講師よりメッセージ</p> <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>					