

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	総合芸術 コース 食文化 専攻	対象学年	1 年
講義日	①令和6年4月16日(火) , ②4月23日(火) , ③7月16日(火)		
テーマ	食を学ぶ I 食と健康の関わりを知る		
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>1.ねらい</p> <p style="padding-left: 2em;">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 style="padding-left: 2em;">グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学ぶ。また、グループ実習の楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考える。</p> <p>2.主な内容</p> <p>① 調理実習を始めるにあたって(講義)</p> <p>② バランスの取れた食事……食事の基本</p> <p>③ 旬の食材でらくらくメニュー……レタスを使って</p> <p>① は講義</p> <p>②、③は調理実習</p> <p style="padding-left: 2em;">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</p> <p style="padding-left: 2em;">午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>グループ実習を通して、食べる楽しみ、作る楽しみ、喜びを経験し、広く「食」を考えるきっかけにしてください。調理は理論を理解し、それに基づいて学習することで上達が早く、また、実際の調理は、調理全体の作業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ます。実習は基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いましょう。</p>			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1 年
講義日	令和6年 5 月7日(火)		
テーマ	みんなの好きなデコレーションケーキ		
講 師	オーナーパティシエ 上田 真嗣		
講義内容	<p>デコレーションケーキ マーブルパウンドケーキ</p> <p>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。</p> <p>バースデーケーキの歴史や小麦粉と卵についても学びます。</p>		
講師からのメッセージ			

(令和6年度)

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	1年
講義日	令和6年 5月14日(火) 6月18日(火) 7月9日(火)		
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		
講義内容			
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。 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の紹介と調理実習をする。			
5月14日: 計量はきちんと。 計量は正確に(計量スプーン、計量カップの使い方) 面倒がらずにきちんと軽量するのがおいしい料理を作る秘訣 味見をする習慣を身につける			
6月18日: 下準備が大切。 出汁の取りかた、野菜の切り方、魚の下ごしらえ 手順と段取りのスキルを身につける			
、			
7月9日: 旬の食材を使って。 季節ごとに食べごろを迎える食材のこと 安価で、新鮮で栄養価も高く、免疫力アップも期待できる 7月は夏野菜が旬を迎えます			
講師からのメッセージ			
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。			