

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	2 年
講義日	令和 8 年 9 月 16 日(水)		
テーマ	食を学ぶⅡ 身近な食文化の理解		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		
講義内容			
1.ねらい			
1年生で学んだ基礎的な調理知識と技術を踏まえて、食品の調理特性や料理の目的に応じた取り扱いができる、食材、調理操作、調味料などの理解を深めていきます。			
また、食材の旬、身近な家庭料理、日本各地に残る郷土料理から「和食」という日本の食文化についても考えます。			
2.主な内容			
季節の変化を楽しもう 鰻料理			
調理実習			
午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習			
午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など			
講師からのメッセージ			
古くから祇園祭や天神祭りで提供されている兵庫の鰻。特に南あわじの鰻は有名で、神戸ではスーパーでも生で販売されている身近な食材です。生から調理するのはちょっと敷居が高いという方もポイントを知ることによって家庭での調理に挑戦してみましょう。			

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	2 年
講義日	令和8年 ①4月 22日(水) ②6月17日(水) ③7月15日(水)		
テーマ	食を学ぶⅡ 身近な食文化の理解		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		
講義内容			
1.ねらい			
1年生で学んだ基本的な調理知識と技術を踏まえ、食品の調理特性や料理の目的に応じた取り扱いができる、食材、調理操作、調味料などの理解を深めていきます。			
また、身近な家庭料理の中に、生活習慣病予防の工夫を取り入れます。			
2.主な内容			
①おいしい減塩メニュー			
②夏を控えたメニュー			
③沖縄の家庭料理			
①②③ともに調理実習			
午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習			
午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など			
講師からのメッセージ			
2013年、「和食」はユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。			
地域の歴史と文化に培われた伝統的な調理文化、それだけでなく栄養的にもバランスの良い「和食」は生活習慣病予防の観点からも優れています。改めてその良さに触れながら、健康を意識した食材の組合せ、一食分の適量を学びましょう。			