

(令和5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5年9月5日(火) 10月10日(火) 11月14日(火) 12月5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			
<p>1 学期と同様に、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。</p> <p>9月:秋野菜をおいしく 根菜類(人参、大根、サトイモ、サツマイモ、じゃがいも等)、カボチャ、きのこ類などの秋の素材の味を楽しみ、そしてヘルシーに。</p> <p>10月:お弁当 少ない種類の素材を使って、味のバランス、彩りのよさ、時間的制約など料理(調理)の腕前をあげるのに最適。衛生面にも気をつけて。</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。お客様が「食べたい」、「作りたい」と思う料理を心をこめて。</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、華やかに見えるお重の詰め方のコツ</p>			
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。			

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 5 年 9 月 19 日(火), 11 月 7 日(火)		
テーマ	食を学ぶ I		
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>グループでの調理実習を通して、現代の生活の中での「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>食べることの意義、調理の基礎、日本の食文化などに触れ、「食」を通じた学びの楽しさを体感する。</p> <p>① 食と健康(講義)</p> <p>② はつらつシルバーメニューで楽しい食事……タコライス他でフレイル予防</p> <p>① は講義</p> <p>② 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、食べる楽しみに加え、作る楽しみ、喜びを経験し、「食」を考えるきっかけにしたい。調理は理論を理解し、それに基づいて学習する方が上達も早い。また、実際の調理を手際よく効率的に無駄なく行うためには、調理全体の作業の理解が必要である。実習は基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いたい。</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 5年 10月 31日(火)		
テーマ	身近な食材で美味しいフランス料理		
講 師	小久江 次郎		
講義内容			
当日のメニュー			
・鯔のノルウェー風マリネ			
・国産ポークフィレ肉のカツレツ トマト、赤パプリカソース			
・スイートポテトケーキ			
講師からのメッセージ			
・どこでも手に入る食材を使い、家庭でフレンチをワインや日本酒と楽しみましょう。			
・おもてなし料理でも喜ばれると思います。			