# クッキングインストラクター養成講座　年間カリキュラム

## 基本の包丁使い

年間を通して包丁使いの基本をしっかりとおさえます。教える時に役立つ包丁使いの上達の方法もご紹介します。

包丁どぎ・みじん切り・皮むき・せん切り・輪切り・魚の下ごしらえ・イカの下ごしらえ・魚の大名おろし・いわしの手開き・野菜の飾り切り・果物の飾り切り・ささがき・乱切り・拍子木切り・さいの目切り・観音開き・すじ取り・湯むき・魚の皮の引き方・面取り・かくし包丁・魚の腹開き・白がねぎ・かつらむき・三枚おろし①②

## ステップ　Ⅰ

各調理法ごとの基本料理１品と応用料理１品をひとりずつ実習します。基本料理の実習では教える為の下調べの方法やポイントのつかみ方、説明しながら作るデモンストレーションの練習も行います。また毎回同時に基本の技術と調理の知識も学びます。

| | | |
|---|---|---|
| 1 回目 | ご飯物 | 基本技術：包丁の基本･計量の仕方･ご飯の炊き方･野菜の切り方･揚げ油について・魚 / 肉 / 野菜の下処理法・乾物の戻し方・盛り付けの仕方・調理器具の選び方・正味分量について・食品の目安量・魚 / 肉 / 野菜の選び方・和風 / 洋風 / 中華だしのとり方<br>調理の知識：食品の調味・各食品について（卵 / 乳製品 / 肉 / 魚 / 豆 / 果物 / 芋 / 穀類 / 油）・冷蔵 / 冷凍・汁物・刺身・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・サラダ・ご飯物・麺・食品の旬 |
| 2 回目 | 汁物 | |
| 3 回目 | 炒め物 | |
| 4 回目 | 焼き物 | |
| 5 回目 | 煮物 | |
| 6 回目 | 蒸し物 | |
| 7 回目 | 和え物 | |
| 8 回目 | 揚げ物① | |
| 9 回目 | 揚げ物② | |

## ステップ　Ⅱ

実習Ⅰで学んだことを活かして各国料理別に前菜からデザートまでのコース料理を実習します。3 ～ 5 品の作成時の手法やデモンストレーションのコツをマスターしていきます。

| | | |
|---|---|---|
| 10 回目<br>11 回目<br>12 回目<br>13 回目 | 日本料理 | 日本料理の特徴と日本料理用語<br>会席料理・懐石料理・精進料理<br>日本の行事食<br>マナー ( 器の使い方 / 箸使い / お椀の持ち方など ) |
| 14 回目<br>15 回目<br>16 回目 | フレンチ | フランス料理の特徴とフランス料理用語<br>オードブル / チーズ / ワイン / スパイス / ハーブについて<br>マナー ( カトラリーの使い方・ナプキンの使い方など ) |
| 17 回目 | イタリアン | イタリア料理の献立構成　　食材の知識　マナー |
| 18 回目<br>19 回目 | 中華料理 | 中華料理と中華料理用語・香辛料と中国茶・飲茶と点心<br>４大中国料理について・マナ（皿や器の使い方・蓮華や箸の使い方） |

## ステップ　Ⅲ

| | | |
|---|---|---|
| 20 回目 | 栄養学ⅠⅡ | カロリー計算・塩分計算を始めとする基本の栄養講座です。 |
| 21 回目 | 食育知識 | 食育インストラクターとしての知識の習得 |
| 22 回目 | 教室の始め方 / 生徒との接し方 | 開講までのステップをシミュレーションしながら学習します。 |
| 23 回目 | レシピの作り方 | オリジナルレシピやヘルシーレシピの作り方 / ティスティング実験を行います。 |
| 24 回目 | 創作レシピ作成 | オリジナルのレシピを作成し、講師が添削後発表していただきます。 |