

## 第 1 章 調理実習を行う前に

第 1 節 調理実習の心得	2
① 服装	2
② 頭髮、手指、その他	2
③ 衛生的な習慣	4
④ 調理実習室および器具の清掃	4
⑤ 実習材料の使い方	6
⑥ ごみの出し方	6

## 第 2 章 日本料理

第 1 節 日本料理の学習段階	8
① 日本料理業界の概要	8
② 料理長への道のり	10
③ 習得する技術の段階	10
第 2 節 日本料理の切り方	12
① 包丁の種類と研ぎ方	12
② 基本的な切り方	17
③ 材料の切り方	18
④ 魚のおろし方	18
第 3 節 日本料理の器具	24
① 器具の種類と特徴	24
第 4 節 材料の扱いと下処理法	27
① 野菜類	27
② 魚介類	30
③ 肉類	35
④ 卵類	35
⑤ その他の材料	36

## 第 5 節 調味料と香辛料 39

① 調味料	39
② 香辛料	41

## 第 6 節 だし 43

① だしの材料	43
② だしの種類	44

## 第 7 節 日本料理の種類と調理例 46

① 先付け、前菜	46
② 椀物	46
③ さしみ	48
④ 焼き物	53
⑤ 煮物	56
⑥ 揚げ物	58
⑦ 蒸し物	60
⑧ 酢の物、あえ物、浸し物	62
⑨ 鍋物	63
⑩ 寄せ物、練り物	65
⑪ 卵（鶏卵）料理	66
⑫ 飯物	68
⑬ 漬物	69
⑭ 甘味	71
⑮ 弁当	72

## 第 3 章 すし

### 第 1 節 すしの移り変わりと分類 76

① すしの移り変わり	76
② すしの分類	76

第2節	すし飯炊き	79
①	米の選定	79
②	味付けの変化	80
③	すし飯の作り方	80
第3節	すしの材料	81
第4節	すしの種類	87

## 第4章 そば・うどん

第1節	そば	92
①	そば粉	93
②	そばの打ち方	94
③	そばのゆで方	100
④	そばつゆ	101
⑤	薬味	102
⑥	そばの種類	103
第2節	うどん	107
①	うどん粉（小麦粉）	108
②	うどんの打ち方	108
③	うどんのゆで方	110
④	うどんつゆ	111
⑤	うどんの種類	112

## 第5章 西洋料理

第1節	西洋料理の学習段階	114
①	西洋料理業界の概要	114
②	料理長への道のり	116
③	習得する技術の段階	116

第2節	西洋料理の基本	118
①	包丁（ナイフ）の種類と選び方	118
②	材料の切り方	121
③	基本調理法	122
第3節	西洋料理の器具	122
①	器具の種類と特徴	122
第4節	油脂、調味料と香辛料、香草	127
①	油脂、調味料	127
②	香辛料、香草	129
第5節	ブイヨン	131
①	種類と調理例	131
第6節	ソース	132
①	ソースの基本材料	132
②	ソースの種類と調理例	135
③	合わせバター	137
第7節	フランス料理の種類と調理例	138
①	オードブル	138
②	ウー	140
③	ポタージュ	141
④	ポワソン	143
⑤	ヴィヤンド	147
⑥	レギューム	157
⑦	アントルメ	162
第8節	イタリア料理の種類と調理例	162
①	調味料	162
②	ブロード、スーゴ	163
③	サルサ	164

④	アンティパスト	164
⑤	プリモ・ピアット	165
⑥	セコンド・ピアット	167
⑦	コントロールノ	168
⑧	ピッツァ	168
⑨	ドルチェ	168

第9節	その他の西洋料理	169
-----	----------	-----

## 第6章 中国料理

第1節	中国料理の学習段階	170
①	中国料理業界の概要	170
②	料理長への道のり	172
③	習得する技術の段階	173

第2節	中国料理の基本	174
①	包丁の種類と研ぎ方	174
②	切り方（刀工）	176
③	材料の形（刀口）	180
④	鍋の扱い方	181

第3節	中国料理の器具	182
①	器具の種類と特徴	182

第4節	特殊材料とその扱い方	184
①	干貨	184
②	醃制品と加工品	187
③	干貨と醃制品の戻し方	188

第5節	調味料と香辛料	189
-----	---------	-----

①	調味料	189
②	香辛料と香味野菜	191

第6節	だしのとり方	192
-----	--------	-----

①	だしの種類	192
②	だしの材料と作り方	193

第7節	中国料理の調理工程	195
-----	-----------	-----

①	半成品加工	195
②	下加熱	197

第8節	中国料理の種類と調理法	198
-----	-------------	-----

①	中国料理の種類	198
②	調理法と調理例	199

## 第7章 その他の国の料理

第1節	“エスニック料理”の定着	212
-----	--------------	-----

第2節	各国料理の特徴と調理例	213
①	東アジアの料理	213
②	東南アジアの料理	214
③	南アジアの料理	216
④	中東の料理	217
⑤	中南米の料理	218

付録	221
----	-----

索引	231
----	-----