

CONTENTS 目次

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	頭髪、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

①	調味料	39
②	香辛料	41

第 6 節 だし

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

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	コントルノ	168
⑧	ピッツア	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