

CONTENTS ● もくじ

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 | 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 お作り | 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 | 干货 | 184 |
| ② | 醃制品と加工品 | 187 |
| ③ | 干货と醃制品のもどし方 | 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 |
|----|--|-----|

5

調理実習