

野田鎌田学園高等専修学校
DVD ガイドブック

映像で学ぶ 調理の基本

1



第1巻 授業の受け方



はじめに



学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校
校長 堀 穰成

この教材は、調理やスイーツに興味があり、将来は料理人やパティシエなど飲食業界で働く夢を持っていても、様々な理由で勉強ができない方を主たる対象に作られました。授業を受ける際の心構えからはじまり、包丁の研ぎ方や道具の使い方、焼きもの、揚げもの、盛り付けなど調理の基本技術が学べる入門編です。

何ごと基本が重要ですので、納得がいくまで何度も練習し、コツやポイントは動画や解説書でしっかり確認してください。最後はスイーツに特化した、洋菓子作りの基本編です。正確な計量、レシピに忠実な作業が求められる、奥の深い化学的な仕事といえます。

「夢を実現する最高のコツ、それは決してあきらめないこと」です。まずはチャレンジから始めましょう。この教材をきっかけに、一人でも多くの方がプロの料理人やパティシエ・パティシエールになり、自立して、明るい未来を築いていくことを心から願っています。



授業の受け方



学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校
副校長・調理高等科長 宮川秀治

第1巻では、授業を受ける心構えや姿勢、取り組み方について学習します。

「食」という字は人が良くなると書きますが、我々人類は、食べるという営みを続けていかなければ生きていけません。命のベースとなる「食」を通じて、人々を喜ばせることが調理師の仕事です。食を扱う上で最も大切なことは、安全であり美味しいということです。



身だしなみ



料理人のユニフォームである白色のcockコートについて、身だしなみのポイントを学習します。

帽子は髪の毛がはみ出さないように、ネットをして、きちんと被ってください。汚れたら新しい物と交換します。髪は洗髪し清潔に保ちましょう。男性は毎日ヒゲをそり、無精ヒゲが生えていないか確認します。女性は化粧をしてはいけません。色付きリップや眉毛を描くこともいけません。



身だしなみ



cockコートは洗濯、アイロンがけした清潔な物を着用してください。ボタンは全て留め、前掛けのひもは垂らさずきちんと結んでください。下に着るシャツは白い物を選びましょう。



袖は肘までまっすぐください。爪は短く切り、小まめに手洗いをし、爪アカのないようにしましょう。マニキュアはいけません。

ズボンの裾は外側に折り曲げず、内側に折って縫いつけます。靴はかかとをつぶさず、きちんとはきましょう。



身だしなみには理由があります。清潔感は基本ですが、髪の毛をしまうことは異物の混入を防ぎ、爪を切ることは食中毒予防、ズボンの裾は転倒防止、袖まくりはコンロなどからの引火を防ぐためです。



手洗い



食品衛生は手洗いで始まり手洗いで終わると言われます。食中毒予防の三原則は、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。正しい手の洗い方は必ず身につけてください。

はじめに流水で手を洗います。水を周りに飛ばさないように気をつけましょう。

次に洗剤をつけ、手のひらを、続いて手の甲、指と指の間の付け根部分、親指の付け根の膨らんだ部分など、念入りに洗います。指先の爪と皮膚の間、甘皮部分には洗い残しが多いので、注意して洗いましょう。

手首も洗い残しが多い部分です。忘れずにしっかりと洗いましょう。

最後によく洗い流して、手を拭きます。手を拭く際のダスターやタオルは共有することなく、自分だけのものや使い捨てのペーパータオルを使用してください。

水気を落とした手にアルコール消毒をして、手洗いは終了です。



挨拶



挨拶や返事は授業を受ける姿勢の基本です。授業の開始時には、これから学ぶという気持ちを込め、大きい声でしっかりと挨拶をしてください。



師範の先生が話している時は、友達との会話や作業は中断します。友達が気づいていないときは教えてあげてください。

授業中、先生への返事は「はい。」と大きな声でしましょう。



学生同士の会話も、常に相手への思いやりの心を持ち、きちんと相手の顔を見て返事や挨拶をしましょう。

授業の終了時にも、感謝の気持ちを込めてお互いに挨拶をしてください。



授業の聴き方



授業は受け身ではなく、主体性を持って聴くように心がけましょう。

授業を受ける時には、ノートとボールペンを持参してください。ボールペンを使う理由はシャープペンシルを使うと芯が折れた場合に異物混入につながる可能性があるためです。



講義のポイントはメモをとり、腕組みや足組み、肘をつく、あくびをするなど失礼な態度を取らないように注意してください。

先生からの指示には大きな声で返事をし、意思表示をきちんとしてください。



授業中、先生の手元が見えない場合は、邪魔にならないよう近くに行行って見せていただきます。授業には積極的に参加することが大切です。



調理ノート



調理ノートとは、授業で聞いたときのメモをまとめたノートのことです。自分自身で書いて残すことにより、調理ノートは一生の財産になります。先生ごとに調理方法や話し方が違いますから、自分がわかりやすく見やすいオリジナルの調理ノートを作ってください。



書き方のポイントとしては、まず、その日の授業への感想を記入します。調理の仕方には順番をふり、ポイントやコツを記入します。その際、使用した道具や火力、時間なども記入してください。料理名や材料は本来の言語でも覚えるようにしてください。フランス料理にはフランス語とその読み方を、中国料理には中国語とその読み方を記入します。



文字だけではなく、図を描いたり色ペンを使ったりするとさらにわかりやすくなります。作り方だけではなく、師範の先生が話されたことで自分が大切だと思ったことも記入しておきましょう。

洗い物



洗い物は各班で分担し、4人で行ってください。

- まな板漂白：使用後のまな板は漂白して立てておきます。
- 洗い物の整理：食器が大量にある場合は大きい物や重い物は流しに入れず、ボウルや鍋などはなるべく重ねて、洗うスペースを確保してください。

包丁は怪我をする恐れがありますから、すぐに洗うように心がけ、絶対に流しに入れたままにはしないでください。

洗い物



●洗い物の役割分担

洗い物は4人で役割を決め連携することで、素早くきれいに洗うことができます。

1人目は、スポンジに洗剤をつけ汚れを落とします。



2人目は、水で洗剤を洗い流し、台の上に敷いたタオルの上にきれいに並べます。大きいボウルやバットは、水がたれないように気をつけてください。

3人目は、食器をタオルで拭きまします。水分が残らないようタオルはまめに絞り、しっかり拭いてください。



4人目は、拭き終わった食器や道具を片付けます。きちんと並べ、食器が倒れないように注意してください。

後片付け



授業終了後の調理室の後片付けは、班員で分担して行ってください。

●ガス台

はじめにガス台の五徳を外し、ガス台の汚れを拭き取ります。五徳は洗剤できれいに洗い、台布巾で水を拭き取ります。五徳の周りに油や水が飛んでいないかを確認し、汚れが残っていたら拭き取ります。最後に元栓を閉めます。

●調理器具

調理器具を調理台の上に並べ、チェック表をもとに数をチェックします。同様に引き出しの中のものもチェックします。

調味料ボックスと液体調味料容器を布巾できれいに拭き、中身を補充して師範台に戻します。計量器も綺麗に拭いてください。

まな板は漂白し、洗剤で洗ってからしっかり拭いて戻します。

すべり止めはきれいにたたんで、元の位置に戻します。



後片付け



●ゴミ

シンクの生ゴミは三角コーナーに入れて水分をしっかりと切り、台布巾を下にあてて捨てに行きます。ラップやプラスチック、スチールのタワシなどは燃えないゴミ、材料のクズは生ゴミと、分けて捨ててください。三角コーナーに残ったゴミも手で取ってください。

●シンク・調理台

流しの中、三角コーナー、ゴミ受けは、洗剤をつけたスポンジを使い、食べ物のクズが残らないようにしっかりと洗い流します。使用したスポンジやタワシは、ゴミがついていないかを確認し水分をしっかりと取ってください。洗剤を補充し、台布巾で流しの中やシンク周りの水分を綺麗に拭き取り、スポンジなどはもとの位置に戻します。流し・調理台の下を台布巾で拭き、中華鍋や寸銅鍋は伏せて収納します。

●最終チェック

全ての片付けが終わったらチェックをしてもらい、合格したらガス台の蓋をし、調理器具をさげて終了です。



清掃



仕上げの清掃はみんなで協力し、班ごとのローテーションで行ってください。

●床掃除

床面をほうきで掃きます。調理台などの下も忘れずに掃いてください。

濡らしたモップを使い、力を入れてしっかりと床の汚れを落とします。モップは一列かけるたびにバケツで洗います。モップをかけ終わったらバケツの水を捨て、流しでモップを洗い、もとに戻してください。



●備品の拭き掃除

黒板は黒板拭きで、黒板レーンは雑巾で拭いてください。冷蔵庫と調味料棚、テレビは雑巾で拭いてください。最後に食器を綺麗に整頓して、清掃は終了です



まとめ



学校法人 野田鎌田学園

野田鎌田学園高等専修学校

副校長・調理高等科長 宮川秀治

冒頭にも書きましたが、人の健康にそのままつながる食を扱うことは、人の命を預かるという意味でとても責任があり、やりがいのある仕事です。第1巻の内容をしっかりと踏まえ、調理師の心構えを正しく学びましょう。



野田鎌田学園高等専修学校
DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理の基本
第1巻「授業の受け方」

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：平成31年3月31日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁本はお取り換えいたします。