

文部科学省委託事業

2019 年度

「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」

(学びのセーフティーネット機能の充実強化)

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための 産学連携モデルの構築

成果報告書

令和 2 年 3 月

学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための 産学連携モデルの構築

目 次

第1章 事業の概要	1
第1節 事業名	1
第2節 事業の内容	1
(1) 事業の趣旨・目的等について	1
(2) 当該モデルが必要な背景について	1
(3) 事業の実施体制	3
(4) 開発するモデルの概要	10
(5) 具体的な取組み	12
(6) 事業実施に伴うアウトプット（成果物）	14
(7) 本事業終了後の成果の活用方針・手法	15
第2章 活動報告	17
1 第1回定例会議（ネットワーク関係強化開発部会）	17
2 第2回定例会議（ネットワーク関係強化開発部会）	18
3 第3回定例会議（ネットワーク関係強化開発部会）	18
第3章 成果物	20
1 2019年度制作物の概要図	20
2 DVD教材	21
(1) 2019年度DVD映像の方向性と内容	21
(2) 仕様概要書	33
(3) 演出コンテ	37
(4) 解説書	56
3 生徒OJTマニュアル	76
4 就業支援ツール	139

第4章 総括	144
1 今年度レビュー	144
2 現状の課題について	146
3 今後の取組みについて	146

第1章 事業の概要

1. 事業名

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための産学連携モデルの構築

2. 事業の内容

(1)事業の趣旨・目的等について

①事業の趣旨・目的

飲食業界において恒常的な人員不足と2020年東京オリンピック開催に向けたホテル、レストラン等の飲料施設の増設による人員不足が喫緊の課題となっている。一方、高等専修学校は、実践的な職業教育の場として人材養成機能を併せ持つが、不登校、発達障害等の理由で自立困難な生徒を少なからず抱え、このような生徒たちに対する自立支援が課題となっている。

こういった背景の下、本事業では産業界（特に飲食業界）の喫緊の課題である人員確保と高等専修学校の課題である要自立支援者の進路確保という双方のニーズを前提に、「学びのセーフティーネット」としての役割を担う高等専修学校と人材教育を通じ社会貢献性を追求する企業の役割を融合させることでWIN-WINの産学連携モデルを構築することを目的とする。

②学習ターゲット、目指すべき成果

・学習ターゲット

ア. 自立支援を必要とする高等専修学校生

イ. 飲食業界での就業を希望する高等専修学校生ならびに卒業生

・目指すべき成果

ア. ドラスティックな改善を急務とする飲食業界関連企業の課題への対応

イ. 高等専修学校が内包する課題改善(発達障害、不登校、精神的な問題など特別な支援が必要な生徒に対する自立支援)

ウ. 具体的な産学連携モデルの構築と普及

(2)当該モデルが必要な背景について

【高等専修学校】

高等専修学校に在籍する生徒のうち発達障害若しくは支援や特別措置が必要な生徒の割合は15.3%(H29年度調査)となっており、本校においても発達障害者(疑われる生徒を含む)の割合は12.8%(H29年度)、他の障害のある生徒を含むと18.4%(H29年度)と高い水準になっている。また、中学校時代30日以上長期欠席経験者は32%(H29年度入学生)を占め、何らかの支援を必要とする生徒が少なからず潜在するのが高等専修学校の特徴である。

また、入学してくる生徒は概ね卒業後、就職を希望する者が多く(本校の場合は、調理高等科で 80%強)、先述の対象者や義務教育時代に何らかの理由で不遇な学校生活を送った者などを含め、学術的な知識や専門領域の技術・技能の習得だけでなく、社会人として如何に適応していくかという根幹の部分での指導が必要不可欠である。現状は、専門科目において第一線で活躍している講師による実習や校外実習、インターンシップ、アルバイトや専任カウンセラーによるカウンセリング、進路指導部による指導等で一部分は体験可能であるが、十分とは言いきれない。実際首尾よく就職できたものの長続きせず、転職を繰り返す卒業生が多く存在するため、卒業生に対する再就職支援も並行して必要になってきている。もちろん学校でやれることの限界もあるが、これらの背景の下、より実践に沿った教材や授業の開発、社会人として必要最小限通用する人物形成のためのメソッドを開発するなど、学校側に求められる要件が多様化してきており、それらに対応していかなければならないのが現状の課題である。

【企業（飲食業界）】

一方、企業においては、帝国データバンク「人手不足に対する企業の動向調査（2018 年 1 月）」によれば飲食店における人手不足感は若干の改善は示しているものの 74.3%と依然高い水準にあり、恒常的な課題であることは明白である。

加えて、2020 年の東京オリンピック、パラリンピック開催に向けホテル・レストラン等の新設・リニューアルや選手村における料飲施設の設営などで料理人やそれに携わる人員の需要が急速に高まることが予想されており、このままでは飲食業界における人手不足感は更に加速していくと思われる。

また、外食産業を筆頭に飲食業界においては、コンプライアンス推進の風潮の中で「ブラック企業」などの汚名を着せられる傾向にある。各企業も改善に向け鋭意努力をしていることと思われるが、業務改善だけでは抜本的な解決には至らず、人員の流出が収まらない状況であるという。加えて、非正規社員への依存度が高い業界であるため、流動性はある程度やむをえないところであろうが、それでも何らかの形で安定化・固定化を図りたいというのが本音である。収益性の追求は企業の使命ではあるが、人材育成を通じて社会に貢献していくことも同様に企業の社会的使命である。そういった中で、如何に人材を確保し、育成し、長期雇用していくかが飲食業界各企業の抱える喫緊の課題である。

以上のような高等専修学校と企業（特に飲食業界）が抱える双方の課題について解決に近づける手法を開発していこうというのが本事業の目的である。

【補足】

発達障害などの理由で、ノートが取れなかったり、講師の説明が理解できなかったり、休みがちで授業についていけなかったりする生徒のために以下の要点を押さえた学習ツールを研究開発していくことが中心的な課題となる。

- ・繰り返し学ぶことができる
- ・復習、補習の教材として活用できる
- ・わかりやすい
- ・厭きない(厭きさせない)

(3)事業の実施体制

①構成機関・構成員等

ア. 教育機関

名称		役割等	内諾	都道府県名
1	野田市立第一中学校	情報提供	○	千葉県
2	松戸市立第三中学校	情報提供	○	千葉県
3	あずさ第一高等学校	情報提供	○	千葉県
4	細谷高等専修学校	情報提供	○	茨城県
5	野田鎌田学園杉並高等専修学校	情報提供 ワーキングサポート	○	東京都
6	野田鎌田学園横浜高等専修学校	情報提供 ワーキングサポート	○	神奈川県
7	野田鎌田学園高等専修学校	プロジェクト推進主 幹	○	千葉県

※内諾済の場合には、内諾欄に「○」を記入（以下同じ）

イ. 企業・団体

	名称	役割等	内諾	都道府県名
1	株式会社 FDR (株式会社 RDC)	情報交換 (技術・人材教育等)	○	東京都 埼玉県
2	株式会社帝国ホテルエンタープライズ	情報交換 (技術・人材教育等)	○	東京都 千葉県
3	コメスタドーム株式会社	情報交換 (人材教育、就業支援等)	○	千葉県
4	キッコーマン株式会社	情報交換 (人材教育、就業支援等)	○	千葉県
5	株式会社エムジャパン	情報交換 (システム関連)	○	東京都
6	公益財団法人全国調理師養成施設協会	情報提供 (技術、業界動向等)		東京都

ウ. 行政機関

	名称	役割等	内諾	都道府県名
1	野田市教育委員会		○	千葉県

②各機関の役割・協力事項について

○教育機関

- ・ 情報提供、情報交換
 - プロジェクト推進委員としての意見及び中学校、高等専修学校、高等学校よりの情報
 - ア. 生徒に係る現状について(特に支援を必要とする生徒の動向)
 - イ. 発達障害、不登校等の生徒への対応
 - ウ. 飲食業界への関心度(特に就業意欲)など
- ・ オリジナル教材製作にあたっての意見交換
 - ア. 発達障害や不登校などの支援が必要な生徒への効果的な伝え方
 - イ. わかりやすくするためのアイデア
 - ウ. 昨今の傾向、生徒が関心を示すツールなど
- ・ 生徒情報(個人情報ではない)提供
 - ア. 中学生の進路希望先
 - イ. 中学校の進路指導状況
 - ウ. 調理科以外の高等専修学校生が希望する職種など

○企業・団体

- ・産学連携の具体的モデル化
 - ア. 企業側ニーズと学校側ニーズのすり合わせ
 - イ. 双方のニーズを補完する方法に関する議論と対応案の策定
 - ウ. 上記対応案の实地検証
- ・校外学習やインターンシップの受入れと実務内容の策定
 - ア. 校外実習の受入れ及び協定書締結
 - イ. インターンシップ受入れ及び協定書締結
- ・講師派遣による実践的な指導
 - ア. 協力企業(関連会社含む)からの講師派遣
 - イ. 講師からのメッセージ(伝えたいこと)掲示など
- ・企業の求める人材像と重点指導項目の抽出
 - ア. 協力企業へのヒアリング
 - イ. 派遣講師へのヒアリング
 - ウ. 業界団体(集会、パーティー等)での情報収集
- ・求人・OJT 情報の提供
 - ア. 協力企業からは定期的に受信
 - イ. その他は発生ベースで受信
- ・支援方法についてのアドバイス
- ・各業界の抱えている課題やニーズ等に関する情報提供
 - ア. プロジェクト推進委員からの生の情報
 - イ. 協力企業へのヒアリング
 - ウ. 派遣講師へのヒアリング
 - エ. 全国調理師養成施設協会への相談、情報収集
- ・関係各所への橋渡し
 - ア. 進路先紹介
 - イ. 校外実習やインターンシップ受入れに関する協力
 - ウ. 協力企業内部での調整(アポイント、就職情報、派遣依頼)など
- ・教材製作にあたっての意見交換
 - ア. 生徒への効果的な伝え方
 - イ. 技術的ポイント
 - ウ. わかりやすさの追求
- ・高等専修学校版ジョブ・カード作成のための必要要件整理

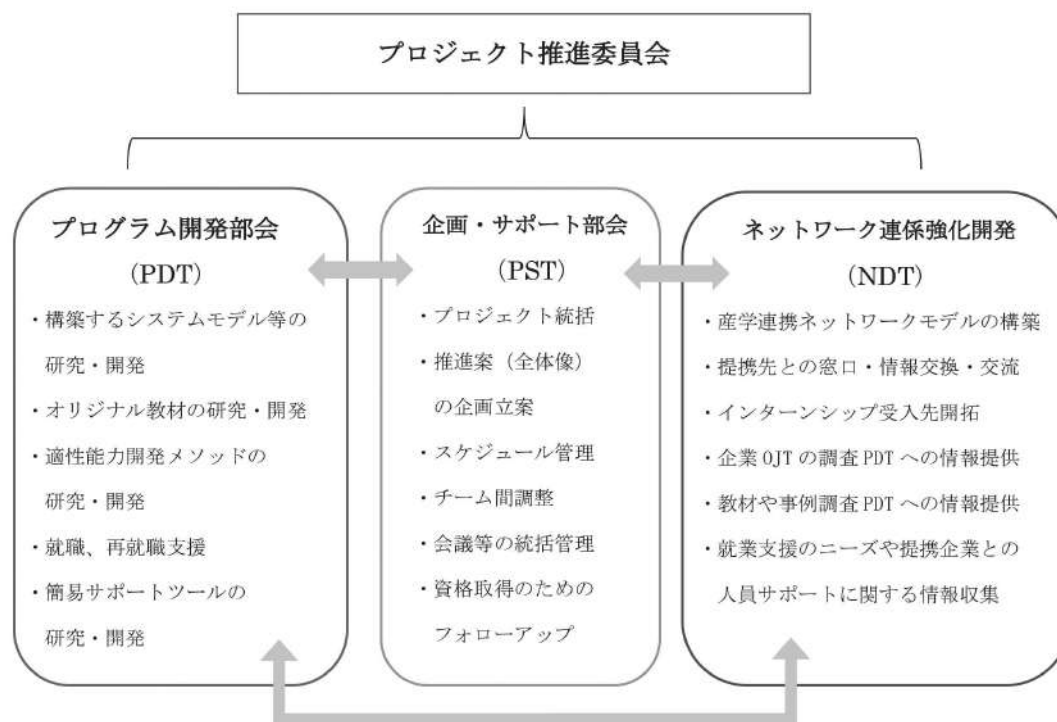
○行政機関

- ・本事業推進に対するバックアップ
 - ア. プロジェクト推進委員として直接的にサポート(教育委員会)

イ. 総合的なアドバイス

- ・求人・人材ニーズや企業情報等の提供

③事業の実施体制(イメージ)



④事業を推進する上で設置する会議等

プロジェクト推進委員会の構成員

氏名		所属・職名	役割等	内諾	都道府県名
1	堀 糧成	野田鎌田学園高等専修学校 校長	リーダー	○	千葉県
2	宮川秀治	野田鎌田学園高等専修学校 副校長	サブリーダー	○	千葉県
3	白波瀬正人	あずさ第一高等学校 校長	アドバイザー (高等学校、教育)	○	千葉県
4	細谷祥之	細谷高等専修学校 事務長	アドバイザー (高等専修学校)	○	茨城県
5	佐藤 裕	野田市教育委員会 教育長	アドバイザー (教育全般)	○	千葉県
6	小川昌昭	松戸市立第三中学校 校長	アドバイザー (中学校、養護・特別支援)	○	千葉県
7	田中秀行	株式会社エフディーアール 取締役社長	アドバイザー (飲食業界)	○	東京都 埼玉県
8	渡邊 孝	コメスタドーム株式会社 代表取締役社長	アドバイザー (飲食業界)	○	千葉県
9	針場広幸	キッコーマン株式会社 総務部長	アドバイザー (食品業界)	○	千葉県
10	松浦浩一	株式会社エムジャパン 代表取締役社長	アドバイザー (IT 業界)	○	東京都

会議体-1

会議名-1	ネットワーク連携強化開発部会定例会議		
目的・役割	産学連携ネットワークモデルの構築 ・事業の進捗確認 ・情報の共有化 ・課題解決に向けての討議		
検討の 具体的内容	・企業 OJT の調査・研究をもとに体系化 ・教材や事例についての調査・研究をベースに具体化 ・就業支援のニーズや連携企業との人員サポートに関する情報共有 ・これらの情報、調査・研究を整理・精査し成果物を作成		
委員数	10人	開催頻度	4回

ネットワーク連携強化開発部会の構成員(委員)

氏名		所属・職名	役割等	内諾	都道府県名
1	堀 糧成	野田鎌田学園高等専修学校 校長	リーダー	○	千葉県
2	宮川秀治	野田鎌田学園高等専修学校 副校長	サブリーダー	○	千葉県
3	白波瀬正人	あずさ第一高等学校 校長	アドバイザー (高等学校、教育)	○	千葉県
4	細谷祥之	細谷高等専修学校 事務長	アドバイザー (高等専修学校)	○	茨城県
5	佐藤 裕	野田市教育委員会 教育長	アドバイザー (教育全般)	○	千葉県
6	小川昌昭	松戸市立第三中学校 校長	アドバイザー (中学校、養護・特別支援)	○	千葉県
7	田中秀行	株式会社エフディーアール 取締役社長	アドバイザー (飲食業界)	○	東京都 埼玉県
8	渡邊 孝	コメスタドーム株式会社 代表取締役社長	アドバイザー (飲食業界)	○	千葉県
9	針場広幸	キッコーマン株式会社 総務部長	アドバイザー (食品業界)	○	千葉県
10	松浦浩一	株式会社エムジャパン 代表取締役社長	アドバイザー (IT 業界)	○	東京都

会議体-2

会議名-2	プログラム開発部会定例会議		
目的・役割	事業の進捗確認、情報の共有化、課題解決に向けての討議		
検討の 具体的内容	・オリジナル教材の研究・開発 ・能力開発メソッドの研究・開発 ・就職、再就職支援簡易サポートシステム/ツールの研究・開発		
委員数	4人	開催頻度	6回

プログラム開発部会の構成員(委員)

氏名		所属・職名	役割等	内諾	都道府県名
1	堀 糧成	野田鎌田学園高等専修学校 校長	リーダー	○	千葉県
2	松浦浩一	株式会社エムジャパン 代表取締役社長	アドバイザー (IT 業界)	○	東京都
3	白波瀬正人	あずさ第一高等学校 校長	アドバイザー (高等学校、教育)	○	千葉県
4	宮川秀治	野田鎌田学園高等専修学校 副校長	サブリーダー	○	千葉県

会議体-3

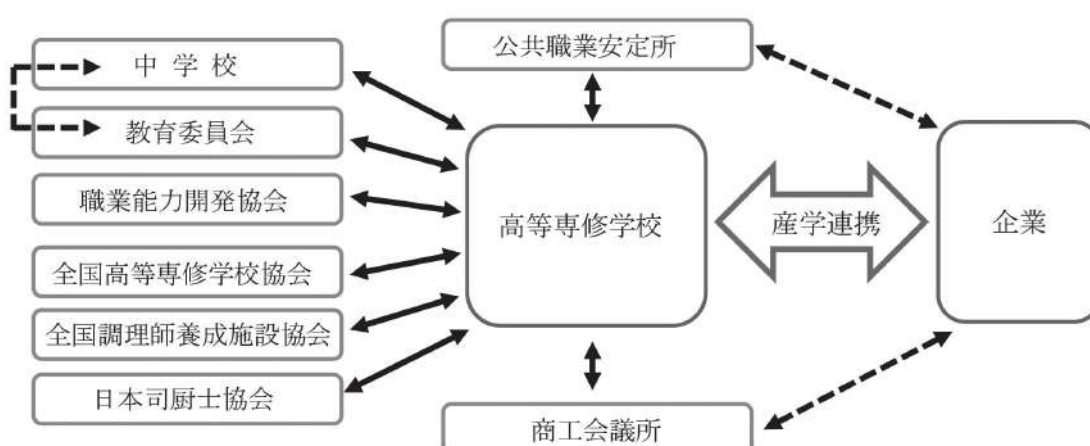
会議名-3	企画・サポート部会定例会議		
目的・役割	プロジェクト統括管理		
検討の 具体的内容	・推進案の企画立案 ・スケジュール管理 ・部会間調整 ・会議等の統括管理		
委員数	4人	開催頻度	12回

企画・サポート部会の構成員(委員)

氏名		所属・職名	役割等	内諾	都道府県名
1	堀 糧成	野田鎌田学園高等専修学校 校長	リーダー	○	千葉県
2	宮川秀治	野田鎌田学園高等専修学校 副校長	サブリーダー	○	千葉県
3	清水知恵	野田鎌田学園高等専修学校 事務長	事務局	○	千葉県
4	船橋恵子	野田鎌田学園高等専修学校 事務	事務局	○	千葉県

(4)開発するモデルの概要

○高等専修学校と外部とのネットワーク化の推進



○高等専修学校と外部とのネットワーク化の推進

【開発する教育プログラムやメソッド】

- ①コミュニケーション能力(聴く力、伝える力、人の気持ち(心理)を汲み取る力)の向上を目指すツールの研究・開発[2020 年度完成]
- ②実践的教育研修や調理実習の教材化に向けての研究・開発
→動画配信、パッケージ(オリジナル教材、DVD)[2018 年度 DVD 教材+解説本 4 巻作成、2019 年度 DVD 教材+解説本 5 巻作成、2020 年度 最終年度作成(基礎編集大成)]
- ③個々の適正能力を発掘するためのメソッドを開発
→社会人に求められる基礎力のどの部分が強いかな?⇒個々の強い部分を活かせる職業、職制、業務、作業はどの部分で、何か?個々の企業はどの力を必要とするか?

としているか？⇒生徒の特性と企業のニーズをマッチング[2020年度完成]

…但し個人情報も多く含むため、容認される範囲内での開発となる。

④インターンシップ受入企業の拡大[継続・恒常的取り組み案件]

⑤調理師、その他資格(P 検、MOS、ワープロ検定等)就職に有利な資格取得のためのフォローアップ(情報高等科よりの支援)[継続・恒常的取り組み案件]

⑥卒業生の再就職支援

→企業情報の集約と簡易サポートツールの開発[2019年度ドライラン→2020年度完成]

⑦飲食業界に就業を希望する高等専修学校生への就職支援

→企業情報の集約と簡易サポートツールの開発[2019年度ドライラン→2020年度完成]

⑧産学連携ネットワークモデルの構築[2020年度完成]

【連携体制】

①高等専修学校

→情報交換、オリジナル教材・能力開発メソッド、産学連携モデル等の立案・検証(PDCA)[継続、2020年度完成]

②中学校

→生徒情報(傾向と潜在ニーズ)収集[継続・恒常的取組み案件]

③企業①(ホテル・レストラン・集団調理等の飲食業界)

→校外実習・インターンシップ受入れ、人材ニーズの掘り起こし、OJT 情報収集・体験、企業研修教材の情報収集、講師派遣、求人情報収集、ジョブ・カードの要件整理[2019年度要件整理完成]

④企業②(食品製造業・小売業)

→人材ニーズの掘り起こし、アルバイト受入れ、OJT 情報収集・体験、企業研修教材の情報収集、食育教室等のセミナー開催・講師派遣、求人情報収集、生徒参加型の商品開発[継続・恒常的取組み案件]

⑤企業③(システム開発・クリエイティブ業界)

→先進的事例の創造、簡易就業支援ツール、教材の作成等[2020年度完成]

⑥業界団体(高等専修学校関連、全調協、商工会議所、その他業界団体)

→支援方法や就業に必要な技術・技能についての相談、課題やニーズに関する情報収集、関係各所への橋渡し[継続・恒常的取組み案件]

⑦行政機関

→本事業推進に対するバックアップ、求人情報収集、企業情報収集[継続・恒常的取組み案件]

(5)具体的な取組み

①計画の全体像

2019 年度

【試作～ドライラン(PDCA)】

- ア. 定例ミーティングでの懸案事項解決及びモデル化に向けての立案、討議、検証
- イ. 企業の課題を解決する臨界点を見出し、インターンシップ等で段階的に検証
- ウ. 支援を要する生徒のタイプ別就業支援施策の立案と検証
- エ. 企業 OJT、インターンシップ、アクティブラーニング等の事例を体系化
- オ. 具体的な教育プログラムを開発、検証
- カ. 実践的かつ分かりやすい補助的教材（五感に訴える）の試作、検証
- キ. 就業支援簡易ツールをドライラン
- ク. ニーズの事前把握と新たな課題、生徒の性質（タイプ・分類）に関する調査・研究及び対応策・指導方法の起案

2020 年度

【完成～普及】

- ア. 連携企業を増やすことによる（システム及びメソッドの）実効性の精度向上
- イ. 就業支援ツールの構築と検証
- ウ. オリジナルの教育プログラムを普及
- エ. 動画配信、DVD 教材等の完成と普及
- オ. 連携先を拡充し、ネットワーク化（ネットワーク網を拡張）
- カ. 各種相談会、説明会の実施

②今年度の具体的活動

○実施事項

ア. 教材

前年度は、「映像で学ぶ調理の基本」4巻(解説書付き)を作成し、文部科学省の URL のリンク先として本校の HP 内で公開している。これから視聴者からのご意見が寄せられてくると思われるが、改善点や良かった点を抽出し、今年度の第二弾教材作成へ繋げたい。今年度は、基本編4種(日本料理、西洋料理、中国料理、スイーツ)に、総合調理実習を加えて5巻構成とする。

全て実際の授業を再現し、先述の4つの要素(ア)繰り返し学ぶことが出来る、イ)復習、補習の教材として活用できる、ウ)わかりやすい、エ)厭きさせない)を充たせるような内容と構成を目指す。

イ. 企業 OJT の調査・研究

引き続き企業の現場で行われている OJT の研究を行っていく。

本件及び上記ア～ウを基に能力開発(職能要件に対応する手法やコミュニケーション力)についての研究を進めていく。

ウ. 就業支援ツール

当初計画した「生徒の自立を見守り続けるセーフティーネットプラットフォーム」構想は、その後の調査や試算により、その全部を推進していくことは現実的に困難であることを確認した。システム化するにあたって膨大なコストが生じること、多種多様な個人情報を保有すること、一時的に作業量が極大化することで働き方改革に抵触する可能性がある等々の理由から、まずは、本事業の最も重要なテーマである「就業支援」に特化して研究開発を進めることとしたい。

今年度においては、企業よりの求人情報を職能要件別に分類し、生徒が自分のニーズに応じた情報を閲覧できる簡易版の検索ツールを作成する。その前提として、既存のインフラで対応できる範囲のモデルを作ることとしたい。

エ. 産学連携モデル

企業、学校の抱える課題を双方向で補完し合い解決する方法、産学連携の在り方、WIN-WIN の関係を構築するための取組みについて討議し、草案を作成する。

今年度は、民間企業で実際に経営に携わっている経営者(それに準ずる立場の方)4名に事業推進委員に加わっていただき、実効性の高いモデル構築に向けた取組みを行っていく。

オ. インターンシップの受入れ先拡充

引き続きインターンシップ受入れ企業を確保していくが、今年度は支援を必要とする生徒を受け入れてくれる企業も開拓したい。

③開発するモデルの検証

ア. 教材

【前提】

- (ア)発達障害者で学習能力に配慮を要する生徒向け
- (イ)その他一般の生徒(調理を専門に学ぶ生徒以外も含む)

【評価者】

- (ア)生徒
- (イ)教職員
- (ウ)専門家(外部講師、全国調理師養成施設協会加盟校等)

【評価方法】

- (ア)アンケート調査(全対象者)
- (イ)テスト(生徒) … 理解度や修得度を測るテスト
- (ウ)別途策定する評価基準

イ. 企業 OJT の調査・研究

成果物として具体的にマニュアルを作成し、実際の授業や自由研究に取組み、実効性をチェックしていく(タブレット等で簡単に確認できる理解度チェック)

ウ. 就業支援ツール

【前提】

(ア)企業からの求人情報を職能要件別に分類し、教員、生徒共に容易に検索・閲覧できる簡易ツール

【評価点】

(ア)WEB でいつでも閲覧できるようになる利便性

(イ)採用側のニーズに近い候補者をピックアップできるメリット

(ウ)運営を続けることで生徒と企業間でのマッチング精度が向上するメリット

【課題】

(ア)職能要件の基準・定義を明確にする必要がある

(イ)職能要件でどの程度マッチングに寄与するか実際の効果を測定する必要がある

エ. 産学連携モデル

【前提】

(ア)企業と学校の課題を双方向で補完し、WIN-WIN の関係が構築できるモデル

【評価点】

(ア)双方の課題が改善できている(企業、学校へのアンケート)

(イ)継続性のあるモデルである

オ. インターンシップ受入れ先拡充

現実的に増やせるかどうか(特に、支援を要する生徒向け企業を開拓できるか)

(6)事業実施に伴うアウトプット(成果物)

【2019 年度以降】

本年度は、前年度の成果物の検証、新たな教材等の試作を行い、実効性を確認していく期間と位置付ける。特に、教材や各種メソッドの研究開発においては、総花的にならないよう極力対象範囲を限定する。

また、システム研究については、調査を進めていく中で、生徒情報(個人情報保護法への対応、セキュリティの担保、定量化できない定性的要件の取扱い等)、情報処理(入力情報量(作業量)増加による働き方改革法案とのギャップ)や社会規範(高校生就職(求人)ルールとの適法等)、開発コストの極大化など諸々の課題が抽出された。それらへの対応を進めていくことになるが、本年度は就業支援というテーマに特化した研究を進め、企業よりの求人情報を職能要件別に分類し、進路指導担

当教員が生徒の個性に合致した求人を抽出しやすいツールを開発する。これは既存のインフラで対応可能な範囲に止め、生徒も検索しやすいような簡易ツールの実用化をイメージしている。

なお、本年度の取組みにて、具体的に想定している成果物は以下の通りである。

①オリジナル教材（DVD教材＋解説書） 5種類 ステップアップ版

ア．日本料理（基本編のステップアップバージョン）

イ．西洋料理（ 同上 ）

ウ．中国料理（ 同上 ）

エ．スイーツ （ 同上 ）

オ．総合調理（基本編）

②就業支援サイト

自立支援を要する生徒はもとより卒業生、現役高等専修学校生への企業求人情報が容易に検索でき、自分の求める情報をスピーディーに閲覧できる簡易ツールを作成する。

③成果報告書

2018 年度成果物の評価、2019 年度の取組み総括、2020 年度の取組み計画など

そして、生徒の自立支援については、就業への門戸を開くということも大切だが、それ以上に自立に耐えうる必要最小限の技術を身に付けることが最も重要だと考える。したがって、繰り返しになるが、4つの要素（ア）繰り返し学ぶことが出来る、イ）復習、補習の教材として活用できる、ウ）わかりやすい、エ）厭きさせない）を包含する「映像で学ぶ学習スタイル」は継続し、かつ進化させていきたい。

(7)本事業終了後の成果の活用方法・手法

本事業により、地域産業界のニーズに対応した「専門的職業人育成プログラム」の運用と「学校と産業界の連携体制」が構築されることが期待される。

これにより、

①支援や特別措置が必要な生徒の自立支援

②将来の地域産業界の担い手の育成

③ミスマッチによる離職率の低減

の3点を改善することで、高等専修学校、企業双方の課題を解消し、個人から地域社会全般の幸福を追求するための一助としたい。

おそらく、高等専修学校の受け入れる生徒像、特に何らかの支援を必要とする生徒の割合は大きくは変わらないという前提に立てば、その部分を補完する機能は必要

不可欠である。よって、出口(=進路)も意識した体制への転換と具体的手法の開発・開拓は継続して行っていかなければならない。

まずは、提携先との実験を繰り返し、各種ノウハウの実効性を高め、産学連携モデルの成功事例として普及していきたい。

第2章 活動報告

1. 第1回定例会議(ネットワーク関係強化開発部会)

(1)開催日時・場所

令和元年8月2日 15:30 ~ 17:00

千葉県野田市野田389-1

野田鎌田学園高等専修学校 4号館PCルーム

(2)出席者

堀 糧 成 (野田鎌田学園高等専修学校：校長) [委員]
宮 川 秀 治 (野田鎌田学園高等専修学校：副校長) [委員]
白波瀬正人 (あずさ第一高等学校：校長) [委員]
佐 藤 裕 (野田市教育委員会：教育長) [委員]
小川正昭 (松戸市第三中学校：校長) [委員]
田 中 秀 行 (株式会社エフディーアール：取締役社長) [委員]
渡 邊 孝 (コメスタドーム株式会社：顧問) [委員]
針 場 広 幸 (キッコーマン株式会社：総務部長) [委員]
松 浦 浩 一 (株式会社エムジャパン：代表取締役) [委員]
長 森 修 三 (学校法人野田鎌田学園：理事長) [オブザーバー]
小 原 則 夫 (野田鎌田学園高等専修学校) [オブザーバー]
尾崎真理子 (野田鎌田学園高等専修学校) [オブザーバー]
清 水 知 恵 (野田鎌田学園高等専修学校) [事務局]
船 橋 恵 子 (野田鎌田学園高等専修学校) [事務局]

(3)議題

①当該事業概要について

- ・2019年度「専修学校による地域産業中核的人材育成事業」
(学びのセーフティネット機能の充実強化)

【事業名】

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための産学連携モデルの構築

②個別説明(方向性について)

- ・成果物(開発する教材・ツール等)について
- ・その他

③意見および情報交換

(4)議事概要

本事業について、昨年度の成果、本年度の目標の確認をするとともに、学校側と企業側の現状の課題について報告を行った。その中で、飲食業界では、どの業態でも人材不足が深刻な問題であるという課題が論点に上がり、就業支援ツールの内容や実

用的なツールにする際の課題点について意見交換を行った。

2. 第2回定例会議(ネットワーク関係強化開発部会)

(1)開催日時・場所

令和元年 11 月 11 日 15:30 ～

千葉県野田市野田 389-1

野田鎌田学園高等専修学校 4 号館 PC ルーム

(2)出席者

堀 糧 成 (野田鎌田学園高等専修学校: 校長) [委員]
宮 川 秀 治 (野田鎌田学園高等専修学校: 副校長) [委員]
白波瀬正人 (あずさ第一高等学校: 校長) [委員]
佐 藤 裕 (野田市教育委員会: 教育長) [委員]
小川正昭 (松戸市第三中学校: 校長) [委員]
田 中 秀 行 (株式会社エフディーアール: 取締役社長) [委員]
渡 邊 孝 (コメスタドーム株式会社: 顧問) [委員]
針 場 広 幸 (キッコーマン株式会社: 総務部長) [委員]
松 浦 浩 一 (株式会社エムジャパン: 代表取締役) [委員]
長 森 修 三 (学校法人野田鎌田学園: 理事長) [オブザーバー]
河 合 敏 克 (野田鎌田学園高等専修学校) [オブザーバー]
船 橋 恵 子 (野田鎌田学園高等専修学校) [事務局]

(3)議題

①当該事業進捗報告

- ・ 2019 年度「専修学校による地域産業中核的人材育成事業」
(学びのセーフティーネット機能の充実強化)

【事業名】

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための産学連携モデルの構築

②その他(情報交換)

- ・ 成果物に関する意見交換・アドバイス等
- ・ 業界(教育・産業・その他) 動向等

(4)議事概要

今年度成果物の現在の進行状況、及び今後の予定の報告を行った。主に DVD 映像の方向性と内容の確認を行い、様々な生徒が満足できる内容にするにはどのように工夫すればよいのかの意見交換を行った。

3. 第3回定例会議(ネットワーク関係強化開発部会)

(1)開催日時・場所

令和2年2月4日 15:00～

千葉県野田市 389—1

野田鎌田学園高等専修学校 4号館PCルーム

(2)出席者

堀 糧 成 (野田鎌田学園高等専修学校:校長) [委員]
宮 川 秀 治 (野田鎌田学園高等専修学校:副校長) [委員]
白波瀬正人 (あずさ第一高等学校:校長) [委員]
佐 藤 裕 (野田市教育委員会:教育長) [委員]
小川正昭 (松戸市第三中学校:校長) [委員]
田 中 秀 行 (株式会社エフディーアール:取締役社長) [委員]
渡 邊 孝 (コメスタドーム株式会社:顧問) [委員]
宮 部 仁 志 (キッコーマン株式会社:総務部長) [委員]
松 浦 浩 一 (株式会社エムジャパン:代表取締役) [委員]
長 森 修 三 (学校法人野田鎌田学園:理事長) [オブザーバー]
小 原 則 夫 (野田鎌田学園高等専修学校) [オブザーバー]
大 内 康 平 (野田鎌田学園高等専修学校) [オブザーバー]
船 橋 恵 子 (野田鎌田学園高等専修学校) [事務局]

(3)議題

①当該事業(今年度)最終報告

- ・2019年度「専修学校による地域産業中核的人材育成事業」
(学びのセーフティーネット機能の充実強化)

【事業名】

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための産学連携モデルの構築

②その他(情報交換)

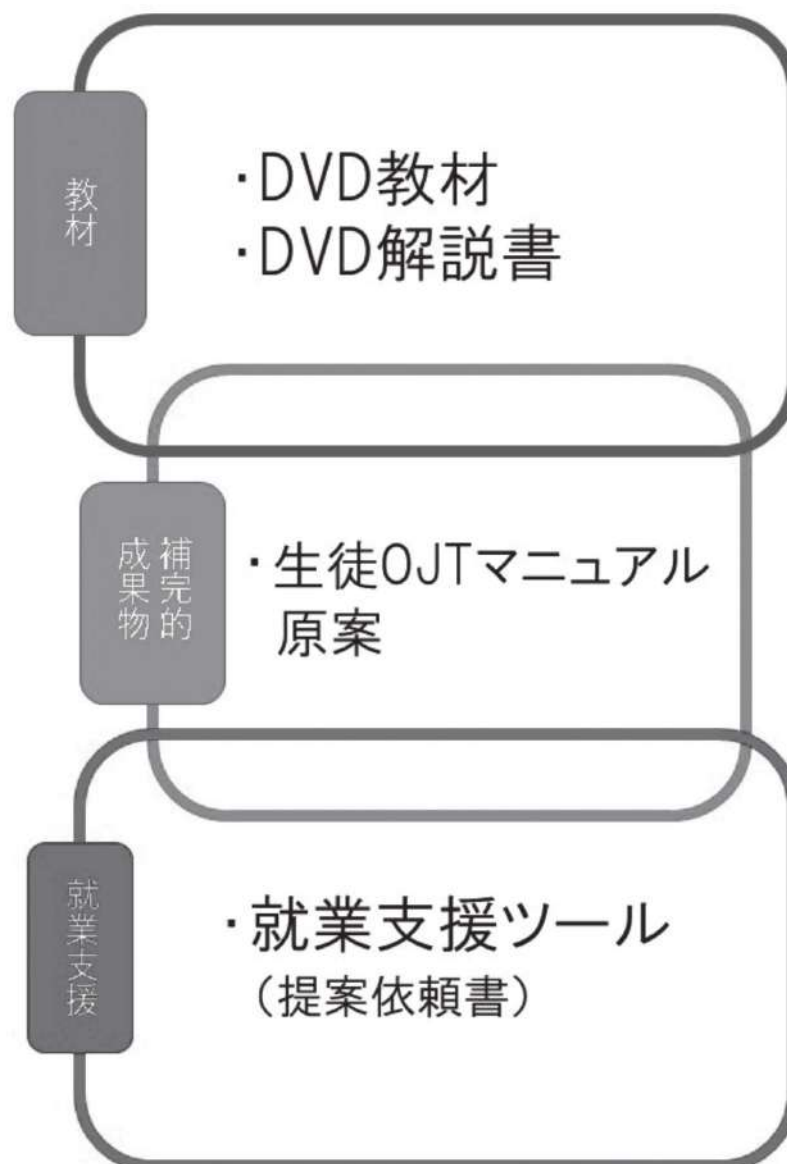
(4)議事概要

今年度成果物の最終報告として、OJTマニュアル原案の確認や、DVD教材の視聴を行った。今後、完成したDVD教材は文科省のホームページやYouTube等を利用することで視聴が出来ること等の説明を行った。また、委員である民間企業の有識者から来年度の教材作成に向けての参考意見を頂いた。

第3章 成果物

1. 2019年度製作物の概要図

2019年度製作物の概要図



2. DVD教材

(1)2019年度DVD映像の方向性と内容

2019年度DVD映像の方向性と内容

野田鎌田学園高等専修学校

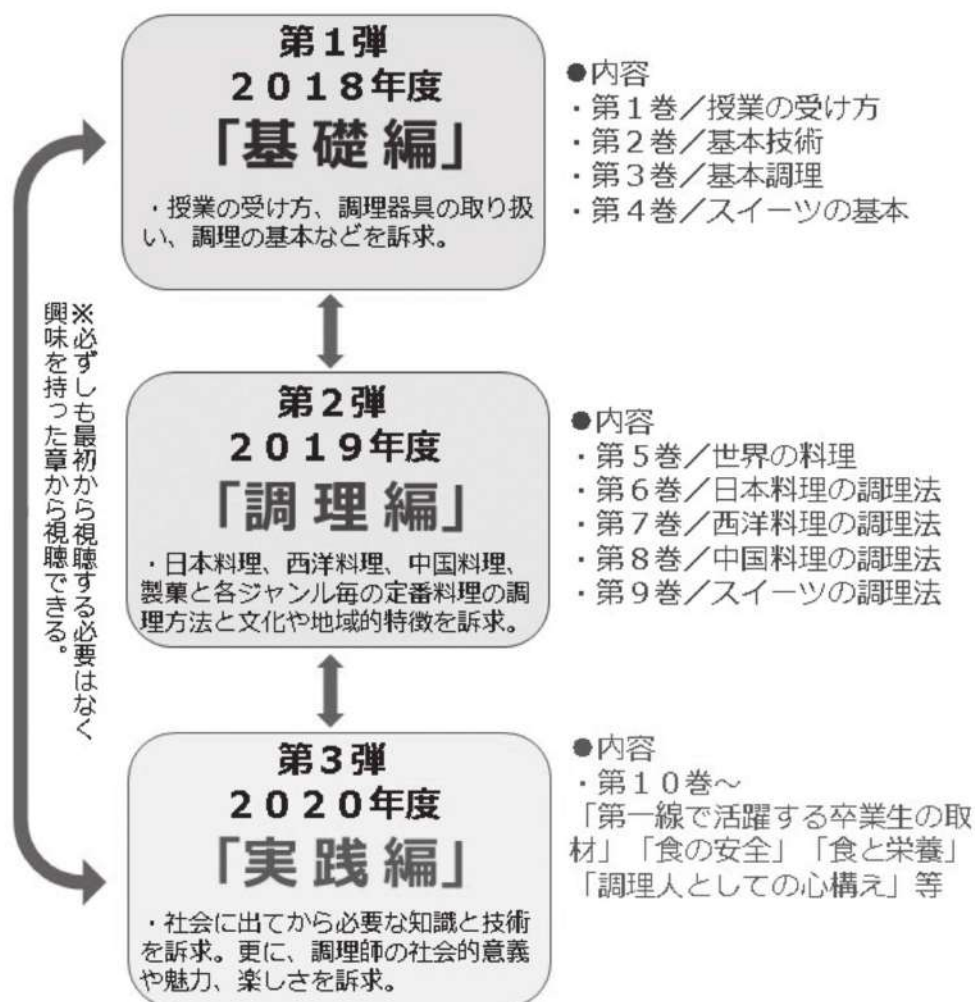
■ DVD映像シリーズの全体像

■今回は2018年度DVD映像の第2弾の位置付けになります。更に今後制作される第3弾も視野に入れ、総合的なDVD映像の全体像の観点から第2弾の役割を決定する事が必要です。

このDVD映像は、学校の授業の副教材であると共に、DVD教材が独立して「調理技術や授業の大切さを理解する」「調理の魅力を社会的文化的背景からも理解する」「授業、実習でのモチベーションをアップさせる」ことを目的とします。

● DVD全体像

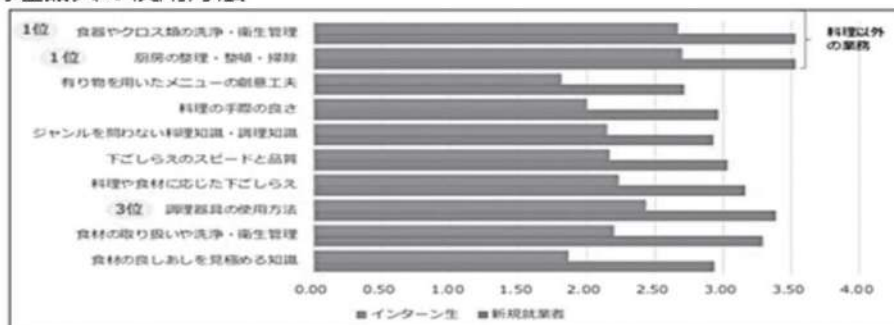
- ・第1弾～第3弾を通して調理に必要な技術・知識を総合的に把握できる内容。
- ・DVDはどの巻から視聴しても理解でき、またそれと関連し他のDVD視聴へと誘導。
- ・ビデオの特性を活かした効果的な内容。



■ 第1弾（2018年度）映像製作における参考資料

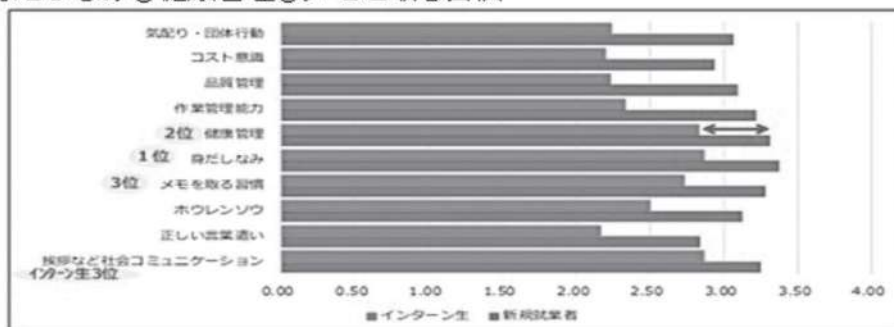
■ 「調理師として求められる知識やスキルの期待値」

- ①食器やクロス類の洗浄・衛生管理 ②厨房の整理・整頓・掃除
③調理器具の使用方法



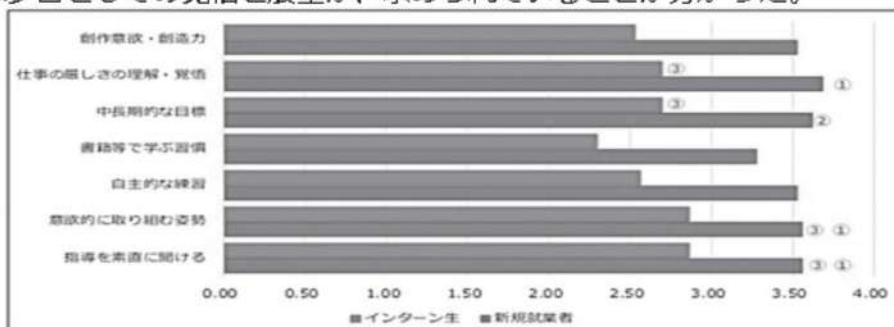
■ 「行動規範的な部分で、新人(若年層)に求めるもの」

- ①身だしなみ②健康管理③メモを取る習慣



■ 「仕事に対する姿勢」

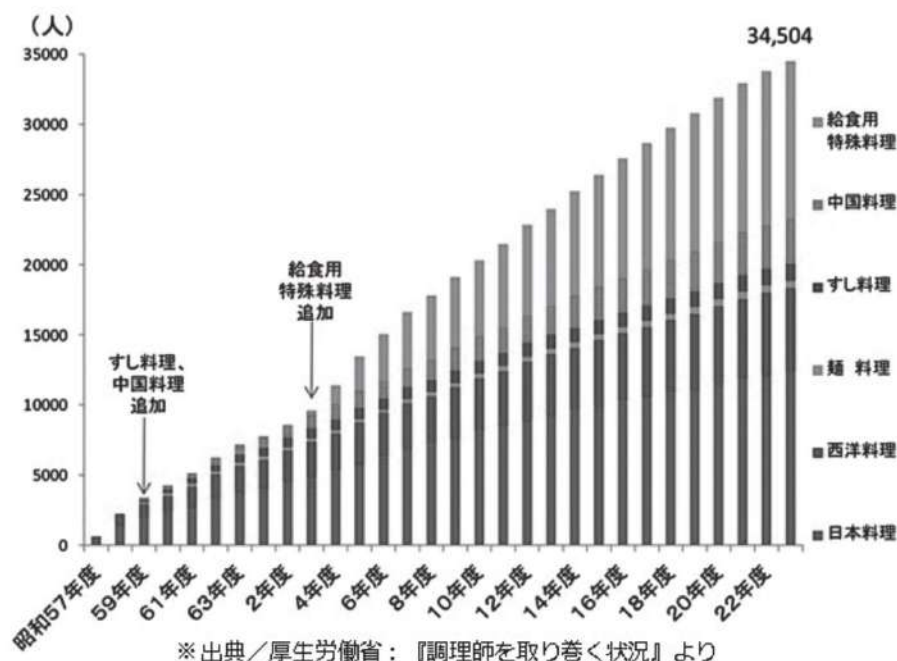
「仕事に対する姿勢」の期待値では、インターン生には学ぶ姿勢が、新規就業者にはプロとしての覚悟と展望が、求められていることが分かった。



※ 出典／全国調理師養成施設協会：平成27年度文部科学省受託事業「職業実践専門課程等を通じた専修学校の質保証・向上の推進」「職業実践専門課程」の各認定要件等に関する先進的取組の推進成果報告書

■ 第2弾（2019年度）映像製作における参考資料

■ 「専門調理師数の推移」



■ 小中学生の「将来就きたい仕事」ランキング トップ10（女子）

順位	女子（6歳～15歳）[n=500]	%	2017年 順位
1位	パティシエ（お菓子職人）	14.4	1位
2位	医者	7.4	3位
3位	先生（大学・高校・中学校・小学校、幼稚園など）	7.0	5位
4位	看護師	5.0	10位
5位	公務員	3.2	4位
6位	警察官・刑事	2.2	ランク外
7位	学者・研究者	2.0	ランク外
7位	服飾デザイナー	2.0	ランク外
9位	野球選手	1.8	ランク外
9位	俳優・女優	1.8	ランク外
9位	会社員（サラリーマン・OL）	1.8	1位

■ 第3弾（2020年度）映像製作における参考資料

■ 「調理師養成施設教育目標」

教育内容	授業時間数	教育目標
食生活と健康	90 時間	健康の保持・増進に寄与する食生活の重要性を認識し、我が国の健康の現状とともに、調理師法、健康増進法及び食育基本法などの健康づくりや食生活の向上に関する法規や関連する対策及び活動について理解することを通して、調理師が果たすべき役割を理解する。
食品と栄養の特性	150 時間	食品の成分や特徴、食品の加工や貯蔵の方法、生産や流通の仕組みとともに、エネルギーや栄養素の体内での働きに関する知識を習得する。また、食品、栄養と健康の関わりを理解し、健康の保持・増進を担う調理師としての自覚を養う。
食品の安全と衛生	150 時間 (実習30時間以上を含む。)	食品の安全の重要性を認識し、飲食による危害の原因とその予防法に関する知識や技術を習得するとともに、食品衛生に関する法規及び対策の目的や内容を理解し、食品衛生の管理を担う調理師としての自覚を養う。
調理理論と食文化概論	180 時間	調理の原理について、栄養面、安全面、嗜好面（おいしさ）等から、科学的に理解するとともに、調理に使う食材の特徴、調理の基本操作、調理の目的や規模に応じた調理器具・設備等に関する知識を習得する。 食文化の成り立ち、日本と世界の食文化及びその料理の特性を理解し、食文化の継承を担う調理師としての自覚を養う。
調理実習	300 時間	調理師としての基本的な態度を身につけ、調理師の業務について、調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割を理解する。 調理の基本技術を反復することにより習得することで、その重要性と必要性を理解する。 調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、各種料理の特性を調理を通して理解する。
総合調理実習	90 時間	衛生管理、献立・調理、食事環境、接客等を総合的に学ぶことにより、調理師の業務全体を理解する。 集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事に調整する意義を理解する。

教育内容	教育目標
高度調理技術実習	飲食店の業態や給食施設の種別に応じた、高度な調理技術を習得するとともに、実践を通して、顧客や対象者の糖尿病等の身体の状態、嗜好等のニーズに合わせたサービスを習得する。
フードサービス実習	フードサービス産業の成り立ち及び動向を理解し、フードビジネスの運営管理を理解する。 また、飲食店等を想定し、メニュー開発、企画等を含めたシミュレーション実習を通して、実践的な技術を習得する。
調理に関する国際コミュニケーション	レシピやメニューの理解に必要な外国語の能力、厨房における調理や接客に求められる国際的なコミュニケーション能力を養う。

※ 出典／厚生労働省健康局：『平成27年調理師養成施設指導ガイドライン』

■ 考慮すべき視聴者の特性

● 発達障害を含む学習能力に問題のある生徒にも理解しやすい構成。

文部科学省では、平成16年発達障害のある児童・生徒に対する教育的支援のガイドラインを作成。平成17年には発達障害者支援法を施行し、平成26年に障害者の権利に関する条約を踏まえた特別支援教育の推進など、この十数年の間に発達障害のみならず、障害により教育上特別の支援を必要とする幼児児童生徒に対する教育支援体制を強化している。

■ 発達障害者の特性

特に発達障害の場合は健常者との明確な線引きが難しい。専門医によっても判断が異なり、子供によって社会不適応性は様々な表出の仕方をする。

本学園の場合は10人に1人程度が該当すると思われる。

ASD

分裂症スペクトラム

- ・五感の情報が全て等価で認識され選択的注意ができない。
- ・他者と自分の体験が共有できない
- ・物事を全体的に捉えたり、抽象化することができない。

● 製作上のポイント

- ・非感情的な論理的思考をする為、文字による訴求や箇条書きにして情報を整理する。
- ・聴覚においてはあらゆる音を同等に取り入れる為、ナレーション部分ではBGMは排除。
- ・知覚過敏にも留意。

ADHD

注意欠陥 多動性障害

- ・常に注意（興味）が次から次へ移行し集中力とは無縁。但し自分に興味がある事項には持続できる。
- ・じっとしている事ができなく体を動かしたり喋り続ける。待つ事ができなく他人の邪魔をし衝動的に行動

● 製作上のポイント

- ・集中力の持続時間が長続きしない欠点をカバーする為、各項目をチャプター分けし興味のある内容のみでも視聴できる様にする。

LD

学習障害

- ・全般的な知的発達には遅れがないが、聞く・話す・読む・書く・計算する・推論するの能力のうち特定のものの習得使用に著しい困難を示す様々な状態にある者。

● 製作上のポイント

- ・学習障害と知的障害（精神遅滞）は連続体と捉える。発達障害全般に言える事だが、「要点は短くはっきり」「抽象的曖昧な言い回しは避ける」

● 一方、学習意欲があり向上心のある生徒にも興味を持てる内容。

急速に進む高齢化、生活習慣病の増大、食の安全・安心を脅かす問題など食生活を取り巻く社会環境が大きく変化するとともに、厨房機器の多様化、衛生管理システムの導入等調理を巡る環境も変化してきていることから、時代に即した専門的知識・技術を有する調理師が求められている。（平成25年厚生労働省健康局：調理師の養成のあり方等に関する検討会報告書より）

■ 考慮すべき視聴者の特性：参考資料

■ 厚生労働省

精神・発達障害者しごとサポーター 養成講座 e-ラーニング版

● 「自閉症、アスペルガー症候群を含む広汎性発達障害（自閉症スペクトラム）」 配慮のポイント

- ・ 本人をよく知る専門家や家族にサポートのコツを聞く。
- ・ 肯定的、具体的、視覚的な伝え方の工夫（「〇〇をしましょう」といったシンプルな伝え方、その人の興味関心に沿った内容や図・イラストなどを使って説明するなど）。
- ・ スモールステップによる支援（手順を示す、モデルを見せる、体験練習をする、新しく挑戦する部分は少しずつにするなど）。
- ・ 感覚過敏がある場合は、音や肌触り、室温など感覚面の調整を行う（イヤーマフを活用する、大声で説明せずホワイトボードで内容を伝える、人とぶつからないように居場所をつい立てなどで区切る、クーラー等の設備のある部屋を利用できるように配慮するなど）。

● 「注意欠陥多動性障害（注意欠如・多動性障害）」配慮のポイント

- ・ 本人をよく知る専門家や家族にサポートのコツを聞く。
- ・ 短く、はっきりとした言い方で伝える。
- ・ 気の散りにくい座席の位置の工夫、わかりやすいルール提示などの配慮。
- ・ ストレスケア（傷つき体験への寄り添い、適応行動ができたことへのこまめな評価）。

● 「その他の発達障害」配慮のポイント

- ・ 本人をよく知る専門家や家族にサポートのコツを聞く。
- ・ 叱ったり拒否的な態度を取ったり、笑ったり、ひやかしたりしない。
- ・ 日常的な行動の一つとして受け止め、時間をかけて待つ、苦手なことに無理に取り組まず、できることで活躍する環境を作るなど、楽に過ごせる方法を一緒に考える。

■第2弾DVD映像：第5巻「世界の料理」

■料理は、民族、地域、時代により使用する食材や道具などが大きく異なり調理の仕方も異なります。この巻では、それぞれの料理の調理法を学ぶ前に、その料理を形成する文化的背景や特徴を理解してもらいます。

①はじめに（5分程度）



EX：

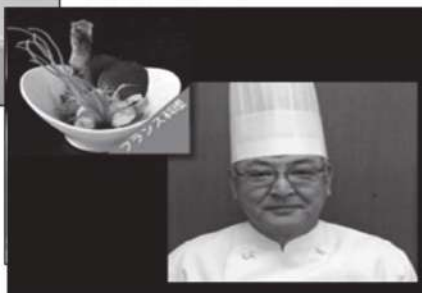
「世界の代表的な料理の調理方法を理解するにはまずその国の文化や料理に対する考え方、そして基本的なスタイルを把握する事が重要です。また、フランス料理に和食の要素が取り入れられるなど他の料理の影響を受ける時代になってきました。皆様が志す専門料理以外の料理も理解する必要があります・・・」

●以下、各専門料理について「文化的背景」「食材」「成形」「調味」「加熱」「盛り付け」「食器」の視点から説明します。

②日本料理（5～7分）



③西洋料理（5～7分）



④中国料理（5～7分）



⑤スイーツ（5～7分）



■ 第2弾DVD映像：第6巻「日本料理の調理法」

●前振り（1～2分程度）



■ 以下のカテゴリー分けをし料理をピックアップしていますが要検討。
※授業で取り上げる料理が基本ですが、自宅で作って家族に食べてもらい料理を提供する喜びを体験したり、外食で食べる馴染みのある料理の作り方に興味を持ったりと、生徒の学習意欲を後押しする料理も視野に入れてピックアップ。

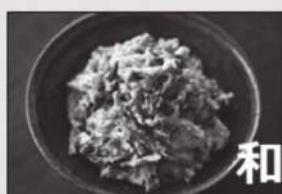
「代表的な8つの調理法」

● 椀物



椀

● 和え物



和

● 煮物



煮

● 焼き物



焼

● 蒸し物



蒸

● 揚げ物



揚

● 酢の物



酢

● ご飯物



飯



●まとめ（1～2分程度）



■ 第2弾DVD映像：第7巻「西洋料理の調理法」

●前振り（1～2分程度）



■ 以下のカテゴリー分けをし料理をピックアップしていますが要検討。
※授業で取り上げる料理が基本ですが、自宅で作って家族に食べてもらい料理を提供する喜びを体験したり、外食で食べる馴染みのある料理の作り方に興味を持ったりと、生徒の学習意欲を後押しする料理も視野に入れてピックアップ。

「代表的な6つの調理法」

●ロティール

蓋をしないで肉などの素材をオープンに入れて焼き上げる。



●グリエ

焼き網で肉、魚などを焼く。



●ポシェ

沸騰寸前のブイヨンなどで素材をゆでる。



●ポワレ

素材を油脂だけで蒸し焼きにする。



●フリール

素材を油脂で揚げる

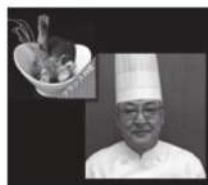


●ブレゼ

少量の水でゆっくりと火を通す。



●まとめ（1～2分程度）



■ 第2弾DVD映像：第8巻「中国料理の調理法」

●前振り（1～2分程度）



■ 以下のカテゴリー分けをし料理をピックアップしていますが要検討。
※授業で取り上げる料理が基本ですが、自宅で作って家族に食べてもらい料理を提供する喜びを体験したり、外食で食べる馴染みのある料理の作り方に興味を持ったりと、生徒の学習意欲を後押しする料理も視野に入れてピックアップ。

「代表的な8つの調理法」

●炒(チャオ)

短時間でサッと炒める。



●爆(バオ)

強火で炒める。



●炸(ジャー)

揚げ物。



●煎(ジェン)

少量の油を使って、中火で焼く。直火で炙り焼く。



●烤(カオ)



●燻(シュン)

肉類の燻製。



●焼(シャオ)

煮込む。



●蒸(ジョン)

蒸気で過熱する。



●まとめ（1～2分程度）



■ 第2弾DVD映像：第9巻「製菓・製パンの調理法」

●前振り（1～2分程度）



■ 以下のカテゴリー分けをし料理をピックアップしていますが要検討。
※授業で取り上げる料理が基本ですが、自宅で作って家族に食べてもらい料理を提供する喜びを体験したり、外食で食べる馴染みのある料理の作り方に興味を持ったりと、生徒の学習意欲を後押しする料理も視野に入れてピックアップ。

「洋菓子の種類で分類」

●パティスリー

- ・ケーキ
- ・シュークリーム
- ・ゼリー
- ・パフェ
- ・クッキー
- ・ドーナッツ

●ペストリー

- ・シナモンロール

●コンフィズリー

- ・キャンディー
- ・チョコレート

●グラスリー

- ・アイスクリーム
- ・シャーベット

●スナック菓子

- ・ポテトチップス
- ・ポップコーン

「パンの種類で分類」

●ホワイトブレッド、ベーグル、ブロート、フォカッチャ
パン・トラディショナル、クロワッサン等

●まとめ（1～2分程度）



仕様概要書

文部科学省よりの委託事業「2019 年度専修学校による地域産業中核的人材養成事業(学びのセーフティーネット機能の充実強化)」への取組みにおける成果物の 1 つであるオリジナル教材を作成いたしますので、各社におかれましては下記仕様概要をご参照いただき、見積書をご提出くださいますようお願いいたします。なお、見積書の作成に当たり、本校ホームページ内に掲載しています「平成 30 年度文部科学省委託事業成果報告」内の各種成果物をご参照ください。

記

1. 当該事業の目的

2020 年度東京五輪開催に向けホテル、レストラン等の料飲施設が増設される中、恒常的な人員不足に陥っている飲食業界において安定的な人員確保が急務となっています。一方、不登校、発達障害等何らかの理由で自立が困難な生徒を少なからず抱える高等専修学校において、このような生徒への自立支援が大きな課題となっています。

このような背景のもと、本事業では産業界（特に飲食業界）の喫緊の課題である人員確保と高等専修学校の課題である自立支援を必要とする生徒の進路確保という双方のニーズを補完し合い、「学びのセーフティーネット」としての役割を担う高等専修学校と利潤追求とともに人材育成（雇用）を通じ社会貢献性を追求する企業の役割を融合させることで WIN-WIN の産学連携モデルを構築することを第一の目的とします。

また、自立支援が必要な生徒以外でも、飲食業界での就業を希望する生徒に対し学校、企業、業界団体、行政機関等とのネットワークを広げていくことで、当該モデルを応用し、普及させていく。

さらに、企業の OJT に近い形態でのオリジナルの実践的授業を創案し、実効性の高いプログラムを構築、普及する。

2. 学習ターゲットおよび目指すべき成果

(1) 学習ターゲット

自立支援を必要とする高等専修学校生および飲食業界での就業を希望する全ての高等専修学校生を主たるターゲットとする。

(2) 目指すべき成果

人員不足が常態化し、ドラスティックな改善を急務とする飲食業界関連企業の課題に対応しつつ、高等専修学校が内包する課題（発達障害、不登校、精神的な問題など特別な支援が必要な生徒に対する自立支援）を改善し、自立を促進する具体的な産学連携モデルの構築と普及を図る。

3. 見積対象業務

(1) 業務の種類

オリジナル教材（DVD 教材＋解説書）の作成業務
（本校が提示する「仕様概要書」に基づく。）

(2) 製作物

- ①動画（DVD）教材
- ②解説書
- ③上記①、②収納ケース

(3) 業務の内容

本仕様書及び本校が企画立案する内容に準ずる動画及び解説書を作成する。
具体的業務は以下の通りとします。

- ①上記に基づくシナリオ作成、撮影、編集、等の制作作業
- ②DVD サンプル教材作成
- ③解説書の作成（DVD ケース収納サイズ）
- ④本校企画への逆提案（アイデアの提供）

＊なお、撮影に際し実演および監修は本校が担当します。

(4) 見積に当たっての項目等

①DVD（動画）教材 5 種類 x 100

- i) 料理の種類と特徴
- ii) 日本料理の調理法
- iii) 西洋料理の調理法
- iv) 中国料理の調理法
- v) 製菓・製パン

（費目：企画費・台本作成費・プロデューサー費・ディレクター費・撮影費・
撮影機材費・モデル費・編集費・ナレーター費・その他）

②解説書 5 種類 x 100

DVD 収納サイズ、制作費＋印刷費

(オール 4 色 10 頁 5 種類 x 100)

③上記①、②収納ケース (DVD+解説書) 5 種類 x 100

***なお、本仕様書の要件を満たすものであれば、編集上特殊技法等により簡素化したり前編 (2018 年度成果物) をカスタマイズするなど種類を減らすことや構成を変更することも可とします。その際は、見積書にその旨 (合理的・経済的理由、提案等を) 注記 (別添での説明可) 願います。**

(5) 実施期間

2019 年度中 (具体的なスケジュールについては別途調整とします)

(6) 納期・納品場所

2019 年度中 (2020 年 2 月 15 日 (土)) 本校指定場所

(7) 見積提出期限

2019 年 11 月 6 日 (水) 17 : 00

(8) 提出先

〒278-0037

千葉県野田市野田 389-1

学校法人野田鎌田学園

野田鎌田学園高等専修学校

事務担当 船橋 宛て

メール可

info-nk@noda-kamada.ac.jp

* 郵送、メールいずれも宛名は「学校法人野田鎌田学園」とし、封筒もしくはメール件名に「文部科学省委託事業」と明記してください。

(9) その他

①本業務の実施により作成した成果物の著作権および所有権は文部科学省に帰属するものとします。

②本業務遂行上発生する費用については「諸経費」として見積書に記載してください。

③本業務遂行に当たり知り得た情報ならびに個人情報等は適切に管理し、漏洩、

滅失、毀損などないよう善良なる管理者の注意をもって取り扱う義務を負うものとします。また、本業務終了後も同様とします。

④反社会的勢力との関わりがある、またはその恐れがあると認められる相当の事由があるときは取引を行うことができません。

⑤成果物の引渡しは、納品書とともに本校の指定場所にて行います。なお、引渡場所までの運送費は見積価格に含むものとします。

⑥支払いは、納品月 15 日締切、当月末日に銀行振り込みにて支払うこととします。

⑦落札した企業（個人含む）様とは、成約時に別途「取引基本契約書」を取り交わすものとします。

4. 成果物について

(1) ターゲットは、発達障害（疑われるもの含む）、何らかの支援を必要とする生徒および一般の生徒 ⇒ 憶えるのが苦手、識字障害等でノートが取れないなど、知識・技能の習得が容易でないと思われる生徒。反復学習が可能なため一般の生徒の予習・復習、補習用としても活用できる。

(2) 分かりやすく、学ぶことが楽しいと思える授業の実現を目標に動画や教材を作成し、体系化する。

(3) 繰り返し学べる。

(4) 支援を要する生徒にも理解できるレベルの教材とする。

(5) DVD（動画）の要点をわかりやすく解説する「解説書」を並行して作成する。

5. 仕様（イメージ）について

上記 3（4）で明記した成果物の仕様イメージは別添資料（2019 年度 DVD 映像の方向性と内容）を参照願います。

6. 添付資料

(1) 2019 年度 DVD 映像の方向性と内容

1 式（12 頁）

なお、本仕様概要書および見積要項についてご質問等がありましたら以下の連絡先へお問い合わせください。

電話：04-7121-5523 FAX：04-7121-1136

メール：info-nk@noda-kamada.ac.jp

担当：船橋

以上

(3)演出コンテ

野田鎌田学園高等専修学校
教材DVD

「2019年原稿」

- ・第5巻／世界の料理
- ・第6巻／日本料理の調理法
- ・第7巻／西洋料理の調理法
- ・第8巻／中国料理の調理法
- ・第9巻／スイーツの調理法



■各料理のイントロ



SE：チリーン



SE：チリーン



SE：チリーン



SE：チリーン

■第5巻「世界の代表的な料理：前振り」

決定

分数	内容	堀校長先生の喋り
00:00 - 00:10	ご出演：堀校長様	Na：世界の料理
00:10 - 00:20		1. 皆さん、こんにちは。今年も昨年に引き続き第2弾は「映像で学ぶ調理」をDVD教材として作成いたしました。新しい教材のトライアル版として作成した「入門編」の続編となります。入門編で寄せられたご意見・ご感想をもとに、今回は更にわかりやすく、ステップアップした内容をお届けします。
00:20 - 00:30		2. さて、本題に入る前に少しだけお付き合いください。仮に、今、皆さんが何か外国語を学ぼうとしているとしましょう。目標はいろいろあります。
00:30 - 00:40		単に話せるようになればいいという日常会話レベル。しっかり仕事に活かせる実務レベル。通訳や外交官などプロフェッショナルのレベルなど。レベルに応じた学び方は様々ありますが、本当の意味で外国語を習得するには、その国の歴史や思想的背景を学ぶ必要があるといわれます。
00:40 - 00:50		3. 例えば、英語という言語をマスターするには英語を母国語とする西洋の人々の考え方、そしてそのベースとなっている聖書やギリシャ・ローマ神話なども深く勉強した方がよいということです。
00:50 - 01:00		彼らの文化的・思想的なバックグラウンドを理解することなしに、いくら英語を上手に使いこなせたとしても、本当の意味で相手に理解することは難しいでしょう。
01:00 - 01:10		4. これと同じで、世界の代表的な料理の調理方法を理解するには、まずはその国の文化や料理に対する考え方、そして基本的なスタイルを把握することが重要なんです。
01:10 - 01:20		また、フランス料理に日本料理の要素を取り入れられるなど他の料理の影響を受ける時代になってきました。
01:20 - 01:30		皆さんが専攻料理以外の料理についてもより広く、より深く理解することが望ましい時代になってきました。
01:30 - 01:40		そのためには、柔軟性、探求心、開拓欲、などのチャレンジする意欲と姿勢が求められます。
01:40 - 01:50		5. そこで今回は、まずは代表的な料理である日本料理、西洋料理、中国料理、そしてスイーツについてそれぞれの講師から歴史や、文化的背景をお伝えします。
01:50 - 02:00		早く調理の技術を覚えてほしいという声も聞こえてきそうですが、先ほど申し上げた通りバックグラウンドについて知っておくほうが、適切なように思われるかもしれませんが、実は本物を志向するうえで近道なんです。
02:00 - 02:10		6. それでは、皆さん料理の奥深さを感じながらも作ること、学ぶことを楽しんでください。
02:10 - 02:20		そして、何度も何度も繰り返し見て、やってみて、納得して、技術を習得してください。この教材が、調理の世界で活躍するという皆さんの夢を実現するための一助となれば幸いです。

■第5巻「世界の代表的な料理：日本料理1」約11分10秒

決定

分数	内容	日本料理／先生の喋り
00:00 - 00:10	SEorNa「日本料理」	●日本料理の特徴 皆さんこんにちは。これから日本料理を勉強するにあたりぜひ皆さんに覚えてもらいたい基本的なことを話しますね。まずは主に歴史や文化について話していきたいと思います。まず皆さん日本には四季がありますよね。春には桜、山菜、夏には枝豆、スイカ、とうもろこし。秋には豊稔の秋といつてね、たくさんの実りがありますよね。松茸なんかは特に日本を代表する高級な食べ物ですが、冬、冬は大根とかカブ美味しいですね。当然寒い時期には鍋とかそう言った食べ物から幸せを感じる文化がすごく深く根付いていると思います。
00:10 - 00:20	●一汁三菜	日本食は栄養バランスにもとても優れた食文化があるんですね。と言うのは一汁三菜で皆さん聞いたことがあると思います。これは1つのご飯に対して1つの汁、味噌汁とかお吸い物ですね。そこに3つの菜、おかずですね。そう言ったメニュー構成、組み合わせが非常にこう、体にいい栄養価のよいバランスのとれた食事だと考えられていたかもしれません。
00:20 - 00:30	●陰陽五行説	中国から伝わってきた陰陽五行説と言う物の考え方がありまして、極く詰ると時間がかかってしまいますから、ぜひご自身で勉強なさってくださいねと思いますが、その中で5つの味、5つの方法、5つの色、これをバランスよく取り合わせることが大事だとされているんですね。
00:30 - 00:40	●五味	まず五味。5種の味。はい、皆さんが感じる味は何がありますか。甘い、甘味ですね。しょっぱい、塩味。そして辛い、辛味。苦い、苦味。そして酸っぱい、酸味。この5種の味が五味と言われているんです。最近では、この塩辛い辛い、カラシとかの辛いを一緒にして、旨味と言うのがゴミの中に入ると言う考え方が定着してきていますが、昔は旨味というのは考えられていなくて、今説明した5種の味がこう基本的な味だと言われているんです。
00:40 - 00:50	●舌の感知面積	味はどこで感じられるか知っていますか。指を入れて感じますが、感じません。よく和食は目で見て味わうと言いますが、目で見てしょっぱい、酸っぱいわかりませんか。当然これ舌ですよ。舌の下の方は甘味、舌の側面の前の方は塩味、舌の側面の奥は酸味、舌の奥の方は苦味と言うことがわかりました。4つの味が分かると言いましたが、先ほどは五味と言いましたよね。5つ目どこに忘れちゃったんだ。これ旨味です。旨味というのは研究によってどうも舌全体で感じるそうです。

■第5巻「世界の代表的な料理：日本料理2」

決定

分類	内容	日本料理／先人の嘆り
	■五法 ●味、香る、嗅げる 焼く、蒸すテロップ	●五法 次に五法です。これは8個の調理方法のことなんです。では具体的に、1つ目、刺身、刺す、2つは切ることも含まれますよ。対する手法、そして煮る調理法。揚げる調理法。焼く調理法。そして最後五基す調理法です。この5つの調理法を持って五法と言います。 ●五色 では最後の五色。これはですね、赤、赤い色、黄色い色、青い色、白い色、黒い色。この5色が色の調理方法なんです。食材としては、白色は白米や麺類、大根や白菜、白身魚、鶏肉などです。青い色は、カボチャ、とうもろこしなどです。緑色はほうれん草や枝豆、キュウリなど。赤い色はトマトやニンジン、豚肉や牛肉、赤身魚など。黒い色は海苔やひじき、椎茸や牛蒡、黒豆などです。 この五味、五色をバランスよく取り混ぜ、調理し盛り彩り付けけることが、見た目に美しく美味しい料理に仕上がります、かつ、栄養価にも優れた料理になるんですよ。 ●ご意味 では皆さん、旨味って実際どんな味が知っていますか。これは実はすごく繊細で難しいんです。皆さん食と料理を勉強することあたると当然出汁については勉強していると思います。日本料理で使う出汁といえば、一般的、一番本ビュラーなのが鰹出汁ですよね。鰹節から取ら出汁なんですが、カツオの骨と昆布の味を出したものがいい香気を出汁なんですが、その出汁を飲むと当然砂糖や醤油そう言った調味料と言われるものは一切使っていないです。ただでも味がする。実はこれが旨味の正体なんですよ。皆さん、美味しい料理を食べた時おいしい、もしくは美味いって言いますね。旨いと旨味、別物です。一緒ににはだダメですよ。旨い、おいしいと感じる感覚的なものですが、人間のどおいったところから感じると思えます。 ●五感 これは先ほどの五味、五法、五色と似てますけど、五感によるものなんです。では五感一個一個についていきましょう。まずは味を見る—番基本の味覚です。そして次に嗅覚。聴覚。舌かい冷たいとか熱い感じ、柔らかい硬い触覚、痛覚といったもの人も多少は覚得ですね。どんなに味が美味しい料理でも、見た目が汚かったらとても美味い料理に見えづらいですよ。そう思ったところから非常に大事なんですが、じゃあ具体的にこの味覚とか視覚のお話をしますと、まずは味覚は食べる食べ物のわけがありますよね。嗅覚ですね。美味しい料理を食べると鼻から香りが抜けて、松茸とかお味噌汁の香しい香りとかそう言うたもので、すごく美味しく感じますよね。そして湯でパチパチ揚げた音ですとか、キュウリをカリッカリ、カリッカリ、ポリポリと食べると耳から感じる音と言うたところからの聴覚ですね。そして触覚、冷たいものは冷たく、暖かいものは暖かくそれを舌とかほかばったとかそいつたところで感じますからね。そして何より先ほども申しました目で。
	■五色 ●赤色、黄色、青色(藍)、白色 ●黒(墨)ブラック ●茶 ●大根、白菜 ●鶏肉 ●カブチヤ、とうもろこし ●緑色海苔 ●トマト、人参 ●赤肉内 ●魚卵 ●椎茸	
	●鰹節 ●昆布 ●出汁	
	●五感 ●味覚、嗅覚、聴覚、触覚、視覚、温度覚	
	●松茸 ●味噌汁 ●水餃子 ●キュウリ ●麻糬 ●すりゃ店	

■第5巻「世界の代表的な料理：日本料理3」

決定

分數	内容	日本料理／先生の嘆り
		■自分で味わう日本料理 皆さん、ケーキ屋さんに行ったらケーキを盗みず、どうにしようかな、わあー綺麗なので感じますよね？あれで、人間が盗みずって置外にいれ加減なもので、例えケーキが美味しくない、ちょっと種類がありますが自分の中でフツフツ？と思うけどだとしても、見た目で美味しそうだと思うと、あっという間美味しさもあるんだと加減が解るんですよ。置外にいれ加減なんですよな。 そんなわけで、見た目の綺麗さすごく大事なです。これは皆さんが料理をするにあたってとても意識しなければいけないことだと思いますよね。 五味、五色、五香を意識して料理を作ることかバラスの良（美味）しいそして栄養価も高く見た目美しい料理を作ろうという事だと意識しましたけれど、バラスよく食べるというのは何月日限ったことではなくて中国にもあります。
	●医食同源像	●医食同源 そして中国は医食同源。医食も食べる事も薬は一膳だよという考え方がありまして、特に漢語科に代表されますが、美味しいものを食べてそこから健康になろうという考え方があってですね。
	●医食同源像	健康になることも、医家をするのも薬は一緒だ！という考え方です。
	●和意盛り付け例 ●竹物盛り付け例	●盛り付け では出来上がった料理を折りつけた作業について説明しますが、盛り付けのポイントはその盛り方と一品一品の配置にあります。日本料理では余白が大切になります。皿などの盛りの場合は盛り付ける分量の3割から4割くらい余白にするのがいいと思います。竹物のお椀の場合は6、7分目くらいに盛り付けるのがちょうどいいと思いますよ。
	●天ぷら ●刺身	●盛り方の基本は三角形、三次元です。天ぷらなどを盛るときは三角形に盛せて三次元の様に立体的にしましょう。お刺身も3品にして立体的感を出すと思いますよ。
	●和意調和撮影カット使用	●おいたなどの小椀に盛るときは高さ意識して山の形に盛りましょう。その峰一線上に木の芽やいたの葉をのせようと思えなくなります。これを天盛りと言いますが、まだ誰も食べないでしつこい印にもなるんですよ。
	●和意調和撮影カット使用	●お主月のお雛会などの汁も具もたくさん入っている物は具が崩れやすい柄に盛るとか大事なですね。大皿、物持ちの魚を盛るとき置き前後に汁を入れますよ。
	●和意調和撮影カット使用	●三次元お盆の盛り付け方です。頭付けの魚は頭を盛りに盛り付けます。大皿お盆のしなやかさは、は絶対的に置かなければ、右肩においてください。盛り付けに関してお話ししましたがなかなかとくが難しいかな。皆さんも盛り付けをする際には是非五色や余白、彩りを考えることをを皆さんにと忘れないうてください。
		●箸渡し では最後はまてめとしてですね。またちょっと和食の文化についてお話ししますが、日本人の歴史がもう鎌倉時代から日本料理の文化は培われてきました。細かくてお盆やとくくなるのでお祭りですが、日本料理の場合はまたいろいろなのが大事とされています。左上位とかさう言った考えもあります。上座と下座とかなんなんもの考えもあるんですが、是非そう言った文化、しきたりをめんどくさと思わず日本人としての美意識と誇りに思えそう言ったことをまて一生懸命今後勉強してくれたら日本料理の技術もますますアップするんじゃないでしょうか。是非皆さんが観になった時そう思った文化、きたりお盆子に伝えていっていただきたいのだと思います。一膳に頑張っていきましょう。

■第5巻「世界の代表的な料理：西洋料理1」約12分50秒

決定

分	内容	西洋料理 / 先生の癡
		
●カモ料理 ●ウサギ料理		
●オリーブオイル、ヨー ド、バター、		
	SEORNA「西洋料理」	
	●西洋料理とは	
	西洋料理はヨーロッパやアメリカから発達した料理の総称です。	
	その特徴は日本ではあまり食べないカモやウサギの肉など鳥や獣の肉を 広範囲に利用している事です。それからオリーブオイルやヨー、バ ターなどの油類を多く使います。リキュールなどのお酒や香辛料も多 く使います。	
	●歴史	
	●西洋料理が日本で広く普及したのは明治時代です。開国によって海外 から多くの文化が入ってきました。当然料理もそうです。当時日本に なかった西洋料理はイギリス料理やドイツ料理そしてフランス料理な どですが日本人はこれをまとめて西洋料理として捉えています。●この ような料理は日本に居住している外国人の一部の日本人にしか食わ なかった高級料理でした。特に公家の場合、西洋料理のある席で もなかったが、西洋料理でした。当時から西洋料理は西洋料理 の中でも特別なものと考えられていたようです。でもこのような料理 は一般庶民にとっては高価の花です。●そこで普及したのが「洋食」 です。洋食は西洋の料理を真似て日本で手に入る食材と調味料で日本風 にアレンジした料理です。	
●クロケット ●コロッケ		
	例えばコロッケです。似たようなものにフランス料理のコックットが ありますがフランス料理ではコックットの中身はクリーム系に限られま す。日本のようにじゃがいもや野菜を入れたコックットはありません。	
	●西洋料理の調理法の手では正式な調理法を覚えていただくために洋食 は扱いません。	
	●フランス料理	
	西洋料理を学ぶためにはまずフランス料理の理解することが大事です。 フランス料理は世界三大料理の一つです。近年にはフランスの世界 無形文化遺産に登録されています。食材と調理技術はどちらもです。フランス料理 は西洋を代表する料理なのです。	
	ですからフランス料理の調理法は是非基礎知識として学んでください。	
	●フランス料理の豊富な食材	
	●みなさん、フランス料理というのを思い浮かべますか。ガレット、 エスカルゴ、ムール貝、ロイヤル、フォアグラというのあります が注目すべきは食材が多岐で豊富な事です。	
	フォアグラはガチョウの肝臓。エスカルゴはカタツムリ、トリュフはキノ コ、グルメヌイというカエルも美味しです。牛や羊の肉、子羊、子羊 の脇肉、など様々な部位を使います。	
●フォアグラ ●エスカルゴ ●トリュフ ●グルメヌイ		
	●フランスは地中海、北海そして南は地中海と異なる海に面しています。 ですから様々な魚介類を手に入れることが出来ます。	
●マルセイユ産		
	でもフランスは遠く東洋と密着した国に囲まれヨーロッパ最大級の農 業大産国です。色々な牧場でも肉や卵も豊富です。	
●マルセイユ産 ●フランス産 ●カマンベール		
	●このように様々な食材を美味しく食べるために独自の調理方法が発展 してきました。	

■第5巻「世界の代表的な料理：西洋料理2」

☐ 決定

分数	内容	西洋料理／先生の喋り
	●フォン	●調理の特徴／フォンとヴィジョンの違い ●フランス料理にはソースが欠かせません。それぞれの食材の持ち味を生かすために様々なソースが開発されました。基本的にはソースのベースは材料をゆめたり焼いたりしてから煮込んで旨味を凝縮したフォンに香辛料や調味料を加えて作ります。ゆめてますから茶色い色をしています。ゆめないで水から煮込む白いフォンもあります。
	●ブイヨン	●フォンと似たようなものでブイヨンというものがありますね。これはどう違うという質問をいただくことが多いので説明します。と、フォンもブイヨンも出し汁のことですがフォンがソースのベースになるのに対してブイヨンはスープのベースになります。ですからブイヨンの方が味があっさりしています。 ●フランス人も日本と同じように旨味を大切にしているんですね。日本のかつおダシや昆布ダシがフランス料理で注目されているのを読んでますね。 ●調理方法は奪る、焼く、煮るが基本です。
	●第7章より 煮る、焼く、煮るの 映像	●フランス料理の調味料 ●フランス料理は旨味を重視しています。そして食材本来の味を引き出すことを大切にしています。ですからインド料理のようにスパイスを効かせたものは少ないです。砂糖もデザートなどの菓子類以外では基本的に使いません。調味料は塩、胡椒、香辛料、香野菜など様々なものがありますが大量に使うことにはく味を整える為に少量使います。また、チーズもソースの材料として使うこともあります。繊細な味を楽しむために、コース料理の場合は一皿ごとに味がかわらうよう配慮されています。 ●その他としては、ワインビネガー、ブドウ汁から作った酢です。
	■赤ワインビネガー ■白ワインビネガー	赤ワインビネガーは煮込み料理に使ったり煮詰めてソースに使います。白ワインビネガーはドレッシングやマリネに使います。 ●そしてオリーブオイル。これはオリーブの実から作った植物油の油です。生で使ったりサラダやマリネに使用します。 ●そしてマスタードです。アブラナ科の「からし菜」の種から作った洋からしに酢などを加えたものです。味は和力ランに比べマイルドです。
	●オリーブオイル	
	●マスタード	

■第5巻「世界の代表的な料理：西洋料理3」

決定

分数	内容	西洋料理／先生の囁り
		●コース料理 フランス料理といえはコース料理です。なぜ一皿一皿順番にコースで出てくるかわかりますか。 ●フランス料理は王侯貴族の庇護のもと発展してきました。当時は全ての料理がいつべんに出てきてその華やかさを誇る傾向がありました。しかし今のように料理を暖かく保ったり冷たいままにしておく技術や道具がないですからすぐ冷めたりぬるくなったりしてしまいました。 ●そこである料理人が順番に出せば暖かいものは暖かく、冷たいものは冷たいまま食べていただけるんじゃないかと始めたのが始まりでフランス中にそれが広がったと言われています。 ●コースの流れを知っておくことは今後役に立つと思いますからぜひ覚えておいてください。 ・最初はオードブルです。前菜とも言います。これから食事をするにあたり食欲を増進させる役割です。目でも食欲をそそらせるよう鮮やかな彩りが多いです。 ・次はスープです。これから本格的な料理が出てくる前のお腹を潤す役割がありますが、このスープの良し悪しで料理人の腕が試されますので料理人は非常に神経を使います。この辺りまでにパンが出てきますがパンはスープを飲み終わったら後に食べ始めるのが正式です。 ・メイン料理の一品目は魚介類です。ポワソンです。次に出てくるのは肉類ですが肉類よりお腹に優しいのでこちらを先にします。 ・続いてソルベです。魚介類を食べた後口をさっぱりさせるため、シャーベットなどを出します。 ・いよいよメインの肉料理です。アントレと言います。牛肉、豚肉、鶏肉、鹿や鴨などの場合もあります。お腹に満足感があるように量や味付けも考えて作られています。 ・メイン料理が終わったらデザートです。いわゆるデザートでアイスクリームやフルーツケーキなどです。 ・最後にカフェとプチフルです。コーヒーと小さなお菓子が出ます。今日の料理の話をしたりとくつろぎのひと時を演出します。 ●コース料理3 一般的にはこの流れですが、オードブルの前にアミューズというちょっとした突き出しを出したり、アントレの後にサラダやチーズを出したりします。 ●まとめ フランス料理を一通り知っておくとフランス料理の源流と言われるイタリヤ料理はもちろんドイツの料理やアメリカの料理にも応用が利きます。是非覚えておいてください。
●オードブル		
●スープ		
●パン		
●魚介類メイン		
●シャーベット		
●肉類メイン		
●デザート		
●コーヒーとプチフル		

■第5巻「世界の代表的な料理：中国料理1」約8分40秒

決定

分数	内容	中国料理／先生の囁り
		Seor NA「中国料理」 ●中国料理と中華料理の違い ●これから中国料理の話をします。みなさん、大衆的で入り易い中華料理と書いてある看板のお店と、ホテルの中にあつたり、門構えが豪華だったり、高級感がある中国料理と書いてある。看板のお店がありますね。この違いって、何だか解りますか。厳密には、定義はありませんが、どちらも中国の料理で、違いはないと思います。 あえてどう違うのと言えば、中華料理の店は、日本人の舌に合う用に料理した、日本人が開発した料理を提供しているお店が、多いと思われる。 また中国料理の店は、本場中国の味を、中国の技法で作った料理だと思えます。更に中国料理の看板に四川料理とか、本場北京の味とか書いてあるものがありますね。あれはなんでしょう。あれは中国の中の各地方の料理の名前なんです。 ●中国4大料理 中国はとても大きい国です。中国の国土面積は日本の20倍以上もありです。狭い日本でも北海道と沖縄では料理がちがいます。広大な面積の中国では、更に北と南の気候が違いますし、山や盆地や平原、海や川など地理的な条件も、大きな差があります。ですから調理方法や料理が違つのは当然です。中国では主に地域ごとに、8つの料理がありますがその中でも北京、広東、四川、上海の4大料理が有名です。それでは4大料理の説明をしましょう。 ●北京料理 まず北京料理です。北京料理は中国の北京周辺の料理です。北京は中国の北の方にありますので、冬は夜になると0度以下に成り、とても寒く霜も降ります。乾燥します。冬の寒さに打ち勝つために、味が濃くて豚肉や鶏肉などの良質なタンパク質が豊富にとれる料理が発達しました。 北京料理と言えば、高級料理の代表である、北京ダックを思い浮かべる人も多いでしょう。これはもともと北京料理が中国王朝の宮廷料理として発達したからなんです。 北京料理は豪華な宮廷料理と体を温める料理が特徴です。 ●広東料理 次は広東料理です。広東料理は中国の南に位置する、広東省周辺の料理です。香港やマカオでも食べられています。 みなさん（食は広州にあり）と言う言葉を聞いたことがありますか。これは元々イギリス領だった事やシルクロードの通り道で色々な国と交流があり、生活も豊かで高級な食材や調味料を使って、燕の巣スープやフカヒレの料理などの美味しい料理を食べられる所だったからです。材料の豊富さ調理方法の多様性、これが広東料理の特徴です。
	●中国と日本地図	
	●中国景色写真	
	●タイトル 中国四大料理 北京料理 広東料理 四川料理 上海料理	
	●地図に北京をマーク	
	●北京ダック	
	●地図に広東をマーク をプラス	
	●食材 ●燕の巣 ●燕の巣スープ ●フカヒレの姿煮	

■第5巻「世界の代表的な料理：中国料理2」

決定

分数	内容	中国料理／先生の囁り
		●四川料理 そして四川料理です。四川料理は中国の西南部にある四川省周辺の料理です。四川料理と言うと色が赤くて辛い料理を思い浮かべる人が多いですね。麻婆豆腐やエビチリ、担々麺、みんな赤い色をしています。 この色は唐辛子の色で、これが辛さの元です。他には山椒も使われます。この様に四川料理は辛味の強い調味料が多く使われます。なぜでしょう。それは四川地方が盆地なので、湿度が高く、夏になると気温も高くなります。日本でも夏場うだるように鬱々とする地域も多くは盆地です。ですからその暑さに打ち勝つ為に、食欲を増進させるための、唐辛子をふんだんに使っているのです。四川料理は辛味を効かせた料理が特徴です。 ●上海料理 最後に上海料理です。上海料理は中国の上海市周辺の料理です。上海市は世界第3位の長さを誇る長江の下流に位置し海にも面しています。 この様な河の豊かな栄養が海に流れ込み魚介類の名産地として知られています。上海市の周辺はビヨクな平野でもあり、美味しい農産物も採れます。八宝菜の様に魚貝類や野菜を豊富に使う料理や、上海鍋、小籠包、豚の角煮などが有名です。味付けは、酒、黒酢、醤油を使う、甘く濃厚な味わいの料理が多いのが特徴です。
	●地図に四川をマーク をプラス	
	●上海と長江風景	
	●八宝菜 ●上海鍋 ●小籠包 ●豚の角煮	

■第5巻「世界の代表的な料理：中国料理3」

決定

分数	内容	中国料理／先生の囁り
		●火力 中国料理はお店に出がけ食べると美味しいですよね。でも家で作ってみると同じ調味料や材料を使っても何か物足りません。それは火力の違いがあるからです。中国料理のポイントには火力にあります。なぜ中国料理は火力が大事なのか歴史を辿ってみましょう。現在中国料理の調理で行われる強い火力で炒める方法は約1,000年前の北宋時代に始まったと言われていて、この時代は磁器を焼くため1,000度以上の高温で焼く石炭を加工したコークスが使われていてその為の炉やカマドが料理にも使われるようになったと言われていて、中華鍋が丸い形をしているのも炉やカマドの上に掛けて全ての火の熱を鍋に利用する為です。 また、中国は古くから世界各地との交流があったので各国の食材や調味料を取り入れ積極的に独自の料理を発展させてきました。 ●豊富な食材 中国の方々は何でも食べて見ようと言う、食欲旺盛な好奇心が多種多様な、中国料理を生み出しました。ですから中国料理のメニューの種類は数え切れないほどあります。 中国料理のメニューは料理名を見ればどんな料理かが大体わかります。例えば青椒肉絲、青椒は中国語でピーマンの事を言います。肉は豚肉のことです。絲は糸切りの事なので、ピーマンと豚肉の細切り炒めとなります。 その他にも調理方法や調味料を使ったメニューが一杯あります。調味料のある人は興味が湧いて見ると面白いですよ。 ●マナー 最後にマナーの話をします。器は手で持たない様にして下さい。箸やレンゲを使って食べましょう。そして種類は背を立てて、すすってはいけません。取り分けた小皿はどんどん立てて構いません。 よく中国料理は残すのがマナーだと言われるよね。それはお膳一杯になるくらい、満足させてくれました。ありがと、と言う意味です。これは正式な席のことですから、普通は全部食べても、もちろん構いません。 中国料理の歴史や文化を知ること、それも調理を上達させる、一つの手段です。
	●中国の古い住所	
	●中国の市場	
	●青椒肉絲の撮影 カットにタイトル	
	●肉盤の写真に タイトル	

■第5巻「世界の代表的な料理：スイーツ1」約9分50秒

決定

分秒	内容	スイーツ／先生の喋り
		SEorNA「スイーツ」
	●洋菓子の文字	「イントロ」 ●みなさん、こんにちは。今日はまず最初にお菓子の文化や歴史のお話をします。お菓子の作り方を知ることは大事なことです。お菓子って何かを知っておくことも、とても大事なことです。
	●和菓子の歴史	「和菓子の歴史」 ●お菓子は大きく分けると洋菓子と和菓子があります。
	●和菓子の歴史	「和菓子の歴史」 ●お菓子の歴史のお話をします。歴史的には和菓子の原型は遣唐使（けんとうし）が唐から持ち帰った（唐菓子）“とうがし”と言われていました。これは果物の形をしたお菓子で、たから“から”くだもの”とも読みます。
	●和菓子の歴史	●そして日本の上流社会で茶道（さどう）が普及（ふきゅう）することお菓子も普及しました。
	●和菓子の歴史	●現在私たちに馴染みのある和菓子が庶民の間まで普及したのは江戸時代です。江戸時代は戦争のない平和な時代ですから甘いお菓子を作る情熱とそれを楽しむ人々の余裕が生まれました。この時代に和菓子は飛躍的に進歩したんです。
	●和菓子の歴史	「和菓子の歴史」 ●それは洋菓子はどのようにして日本に広まったのでしょうか。西洋から伝わったお菓子は江戸時代よりもっと前からありました。ポルトガルから伝わったカステラやコンペイトフです。これを南蛮菓子（なんばんがし）とよんでいました。
	●カステラ	●でもこれは私たちがイメージする洋菓子とはちょっと違いますね。洋菓子が広く日本に普及（ふきゅう）したのは明治時代です。明治時代になって日本が鎖国（さこく）をやめるとフランスやイギリス、アメリカの洋菓子が自由に入ってきました。そして洋菓子だけでなく、洋菓子を作る技術や材料も輸入されたんです。
	●金平糖	●その後カスタードやチョコレートと一緒に洋菓子を食べたり、大量生産されたビスケットやキャラメルがみんなに食べられるようになったりしました。
	●ウエハース	●洋菓子の歴史は1世紀半ほどですが、今では日本人にとってなくてはならないものになったんです。
	●マシュマロ	「材料」 ●次は材料のお話です。和菓子は小豆を原料としたあんこやお米を原料にした白玉粉や上新粉、餅粉。そして砂糖が使われます。植物性の材料が多いですね。洋菓子は小麦粉、バター、卵、生クリームそして砂糖です。動物性の材料が多いです。調理の仕方では和菓子は主に練ったり蒸したりしますが、洋菓子はミキサーで混ぜたりオーブンで焼いたりします。
	●ビスケット	
	●キャラメル	
	●アンコ	
	●白玉粉・餅粉にタイトル	
	●バター、卵、生クリーム	
	●砂糖、小麦粉	

13

■第5巻「世界の代表的な料理：スイーツ2」

決定

分秒	内容	スイーツ／先生の喋り
	「生菓子」水分量が50%以上 「半生菓子」水分量が10～30% 「干菓子」水分量が10%以下	「水分量による分類」 ●お菓子の分類の仕方は和菓子と洋菓子に分ける以外に水分量によって分ける分類の仕方もあります。お菓子は水分量によって3つに分けられます。
	●砂糖	水分量が50%以上は生菓子 水分量が10～30%は半生菓子 そして水分量が10%以下が干菓子（みかんがし）です。
	●材料	●水分量が少ない方が長持ちしますので、水分量が少ないほど賞味期限が長くなります。和菓子では水分を吸着させるために砂糖をたくさん使います。冷蔵庫がない時代では日持ちをする生菓子を作るために、砂糖の含有量は洋菓子よりだいぶ多いんです。
	●オープン	「洋菓子作りの魅力」 ●洋菓子を作る主な材料は、小麦粉やバター、卵、生クリームそして砂糖ですが、この5つの材料を混ぜ合わせるだけで、美味しい洋菓子が出来上がります。洋菓子作りの面白さは、これらの材料を、もとの姿からは想像もできないような、全く新しい味と形に姿身させることができるという所です。
	●オープンとケーキ	●生地をオープンに入ると、時間と共にどんどん膨らんで、大きくなっていきます。その様子を見てみると、期待が膨らみ、ドキドキワクワクするものです。その反面、生地がうまく膨らまず、固くなってしまったり、失敗をしてしまう事もあると思います。そんな時、ひとつひとつの工程を振り返ってみると、卵の泡立てが不足していたり、混ぜすぎて卵の泡が消えてしまったり、焼きすぎでしずんでしまったり、と、必ず、何らかの原因があるわけなんです。
	●小麦粉	「材料の知識／小麦粉」 ●失敗しないためにはまず材料の持つ性質をきちんと理解しておくことが必要です。
	●小麦粉と卵	●まず小麦粉の性質です。小麦粉はそのまま食べることはありません。卵や水を加えて混ぜると粘り気が出て来ます。これはグルテンの働きによるものです。グルテンは粘り気のある物質で水と混ぜ合わせることでグルテンになり、混ぜれば混ぜるほどグルテンが多くなり粘り気が出て来ます。そして焼くとき固まり弾力が出て来ます。
	●オープンとケーキ	●小麦粉は主にタンパク質の少ないもの薄力粉、多いものは強力粉と言います。これも知識として覚えておいてください。
	●洋菓子材料砂糖アップ用「和菓子効果」	「材料の知識／砂糖」 ●次に砂糖の性質です。砂糖の性質は甘いだけではありません。しっとりとした柔らかさを保つ保湿効果。スポンジケーキを焼き上げたらパサパサになってしまった時は砂糖の量が原因のことが多いんです。ホイップクリームがふわふわに泡立つのは砂糖の脱水効果によるものです。上手くできた時の状態を、自分なりに覚え、コツをつかんでください。
	●ホイップクリームに「脱水効果」	

14

■第5巻「世界の代表的な料理：スイーツ3」

決定

分秒	内容	スイーツ／先生の喋り
	・計量 	「洋菓子の作り方のポイント」 ●洋菓子を作る時とても大切な事が2つあります。一つ目は、材料の計量です。これを間違えてしまうと、思い通りのものが作れません。洋菓子作りは科学です。微妙な量でも、きちんと計ることが大切です。
	●生地作りの手	●2つ目は、混ぜ合わせて生地を作っているときも、オープンに入れて焼いているときも、生地の状態の変化を最後までよく観察することです。そして、技術面だけではなく、それぞれの素材が持つ性質を、きちんと理解することも大切です。私も、失敗を繰り返しながら、なぜ、そうなるのだろうか？どうしたら良いのだろうか？という疑問を常に持ち、どうすれば成功に繋がるのかを探し出してきました。失敗を恐れてはいけません。何度も繰り返し作り、努力することが成功への近道となります。
	●オープンと手	「まとめ」 ●和菓子と洋菓子の特徴を比べて見ていくと一見まったく共通点がないもののように思えます。違点は使う材料と製法、そして一番の違いはこれらの基になっているそれぞれの国の文化や国民性です。
	●和菓子	●しかし主食以外の甘い食べ物としてはどちらも同じ目的のものです。異なる材料を異なる製法で作るので出来上がりも異なりますが、甘いものを食べたいという目的は和菓子、洋菓子ともに同じと言えます。
	●イントロ用スイーツ1、2	●和菓子は見た目と味が控えめで繊細な技術によって仕上げます。一方洋菓子は作るお菓子に合わせた様々な材料や器具で作られ見た目と味と共に個性豊かに仕上げます。このように振り返っていくと、様々なお菓子からそれぞれの国の文化や習慣を感じることができるかと思えます。
		●一流のパティシエが作った洋菓子は芸術作品と言ってもいいでしょう。時代を見る目を養い、色々なものに興味を持つことがとても大切です。

15

■第6巻日本料理の調理法

■イントロ



Na：日本料理の調理法。（最初の汁物のみ）

汁物タイトル（調理方法タイトル）
Na：汁物。

■以後、各調理方法（料理）のイントロはここから始まる。
「汁物」「先付け」「肴物」「焼き物」
「煮し物」「鍋物」「酢の物」「許の物」
「ご飯物」「お造り」

■円ワイス

SE：チリーン



先生の調理方法の喋りのシーン
中は右上に調理法（汁物など）のタイトル板付け。

Na：“清汁仕立て（すましじたて）”の作り方です。

※背景は撮影した料理のディスプレイカットを使用（ズーム）。ご飯物など説明文の長いものはカットを追加。

以下材料説明へ・・・

16

■第6巻「日本料理の調理法」		決定
先付け／ほうれん草と菊花のお浸し2	内容	■他の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正 ●漬け込む ほうれん草は茎き箸（す）で水分を絞り、3cm程くらいに切り分けます。そして冷めた出汁に入れます。同様に水切りをした菊と舞茸も入れます。そして白いりごまを適量加え漬込みます。出汁に入れた材料はそのまま半日程寝かせて味を染み込ませます。 ●盛り付け 盛り付けです。先付けは食べる直前に盛り付けます。夏は涼しく冬は温かくお出しします。味が充分馴染んだ材料を器に盛り付けます。最後にイクラを山の一番上にのしらしい天盛にします。 ●ポイント ・先付けのポイントは「事前に仕込みお客様の状態を見てすぐ出せるようにする」ことと「盛り付けで次に出てくる料理の期待感と食欲を演出」することです。 ●出上がりカット
	■事前に仕込みお客様の状態を見てすぐ出せるようにする ■盛り付けで次に出てくる料理の期待感と食欲を演出	

■第6巻「日本料理の調理法」 全体的にゆっくり、わかりやすく！		決定
汁物1／清汁仕立て（続き）	内容	■他の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正 ●具 具の仕込みです。 ・かいわれ大根を湯通しします。緑色の野菜はお湯に塩を入れると緑色が鮮やかになります。これは野菜の緑色を作っている葉緑素が塩を入れることにより酸性になるのを防ぎ緑色を安定させるからです。湯とおししたらすぐに水に落とします。 ・豆腐を1センチ程度の厚みの色紙切りにします。そして鍋に入れ火にかけます。そして冷まして味を染み込ませます。味は冷ます時に染み込ませます。 ・冷ましている間にかいわれ大根を切り分けます。 ・豆腐を煮かした後再び温めます。 ●盛り付け 豆腐が温まったら豆腐を取り出しお椀に盛り付けます。そして貝割れ大根と歯に黄ずきを入れます。具は季節によって様々です。 ・最後に汁を入れ完成です。 ●ポイント ・汁物は出汁が命。ポイントは、「出汁をとる時は沸騰させないで中火にし煮つめすぎない」出汁を取る時は火加減に注意し「出汁をこす時は手で強く絞らないでそのまま自然にしぼる」ことです。 ●出上がりカット
	■出汁をとる時は沸騰させないで中火にし煮つめすぎない ■出汁を取る時は火加減に注意し「出汁をこす時は手で強く絞らないでそのまま自然にしぼる」ことです。	

■第6巻「日本料理の調理法」		決定
汁物2／雑煮	内容	■他の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正 Na: もう一品（ひとしな）お歳月料理の定番の汁物「雑煮」の作り方です。 ●材料 4人分の材料です。 ・汁の材料はかつお出汁400cc、酒大さじ1杯、薄口しょうゆ小さじ2杯、みりん小さじ2杯、塩少々です。 ・具の材料はもち4個、鶏むね肉50g、大根70g、にんじん70g、椎茸4枚、ゆず適量、せり適量。 ●まず具の仕込みです。 ・鶏肉を皮を下にして一口大にそぎ切りにします。厚みのある材料は崩さずにすることにより火が短時間で均一に通りやすくなります。 ・今回は鶏むね肉を皮を下にして一口大にそぎ切りにします。厚みのある材料は崩さずにすることにより火が短時間で均一に通りやすくなります。 ・焼きたての鶏むね肉は串を回しながら、肉につかないようにして外します。 ●野菜仕込み ・人参は日の出をイメージした輪切りにします。茹で加減は竹串がスッと入るくらいです。 ・大根も薄く輪切りにし茹でます。 ・茹で上がったザルにあげます。 ・次は椎茸です。石付きを取り、端を落として6角形にします。これは魚甲椎茸と違って魚甲を使います。 ・このようにお正月の料理は縁起の良いめでたさを演出します。 ・季節感や催事を大事にする日本人の美意識が感じられます。 ●汁 鍋に汁に塩、酒、みりん、薄口醤油を分量入れます。この出汁に大根、人参、椎茸を入れ下味をつけまします。 ●もち アミにアルミホイルを敷き餅がくっつかないようにして焼きます。餅に焼き色がつき膨らむ手前まで焼きます。 ●黄ゆず 黄ゆずの皮を切り、白い部分は苦いので取り除きます。縦に切り込みを入れおののけの形にします。松葉ゆずです。 ●せり お湯に塩を入れせりを入れます。香の訪れを感じさせる野菜せりを茹でます。茹でる時は火が通りにくい根元から入れてください。せりを切り、冷たいお湯に漬込み下味をつけます。半日ほど寝かせて味を染み込ませてください。 ●盛り付け お雑煮などの催事料理にはそれぞれの具材の使い方や調理方法があります。盛り付ける時は食べる人の正面を意識し、立体的に盛り付け、汁はお椀の6、7割入れてください。 ●出上がりカット
	■季節感や催事に合わせた切り方いろいろを意識 ■半日ほど寝かせて味を染み込ませる ■立体的に盛り、汁は6、7割入れて汁の量は6〜7割	

■第6巻「日本料理の調理法」		決定
先付け／ほうれん草と菊花のお浸し1	内容	■他の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正 Na: 先付け (先生カメラに向かって喋ります。) ・先付けとは、コース料理の一番最初に出てくる料理のことです。旬の食材を使った、比較的シンプルな料理で、お浸しや練り物、和えものなどがあります。その後の料理に期待感を持たせる意味合いもあり、コースの中ではとても重要な料理です。 Na: ほうれん草と菊花のお浸しの作り方です。 NA (以下はナレーションになります) ほうれん草と菊花のお浸しの説明です。 ●材料 ・4人分の材料です。 ほうれん草8束、まいりごま少々、かつお出汁300cc、みりん40cc、薄口醤油40cc、です。 ●舞茸、ほうれん草 具の仕込みです。舞茸は食べやすい大きさにほくほくしておいてください。まずほうれん草を茹でます。茹で時間のかかる軸の方から先に入れます。軸を10秒程度ゆで終わったら、葉の部分を入れます。茹ですぎると色味が悪くなるばかりか栄養素も流れ出てしまいます。 ●水水に入れる 茹で上がったほうれん草と舞茸を水水に入れます。水水にする理由は長時間茹でにさらすと茶色っぽく変色してしまうので、それを防ぐためです。 ●そして舞茸も1分ほど茹でます。 ●ほうれん草と舞茸が茹で終わったら茹で下ごしらえです。 ●葉処理 葉の花びらを手で摘みます。花の芯は苦味があるので使いません。食用菊は観賞用の菊と違い苦味が少なく甘味があります。何より色合いがきれいです。 ●菊を茹でる 色合いを鮮やかにするため少量の酢を加えた熱湯でさつとゆでます。そして色止めのために水水につけます。 ●出汁 出汁は300ccにみりん40cc、薄口醤油40cc、を合わせ火を入れて一煮立ちさせ、それぞれの調味料の味を馴染ませ、まよめします。そして冷ましておきます。
	●盛り上げる料理名 ほうれん草と菊花のお浸し (4人分) ●材料・分量 材料 (4人分) / ほうれん草8束、まいりごま少々、かつお出汁300cc、みりん40cc、薄口醤油40cc、です。 ●舞茸は検査したところ該当なし。もって簡便にします。 もって簡便に「山形では「もって」のほかに「もって」新調では「かきのも」と呼ばれる明るい茶色の中軸、八重咲き、軒の物などの料理に使われる。」とのことです。一定もってにして平仮名表記にしましたがご参考であれば修正します。お膳手の場合読み方を教えてください。 ●舞の葉、舞の葉は茎から茹で始める ●冷水につけると色止めになる。 ●酢を入れて茹でると色がよくなる。 ●調味料は混ぜた後に火を入れ味をなじませまよめ	

■第6巻「日本料理の調理法」

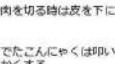
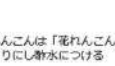
決定

先付け／ほうれん草と菊花のお浸し2	内容 ● 味の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正 ● 漬け込む ほうれん草は春き麗（す）で水分を絞り、3cm幅くらいに切り ます。そして冷めた出汁に入れます。同様に水切りをした菊と 舞茸も入れます。そして白いうごまを適量加え漬け込みます。 出汁に入れた材料はそのまま半日程度置かせて味を染み込ませ ます。 ● 盛り付け 盛り付けです。先付けは食べる直前に盛り付けます。夏は涼し く冬は温かくお出しします。味が充分馴染んだ材料を器に盛り ます。最後にイクラを山の一番上におしらしい天盛にします。 ● ポイント ・先付けのポイント「事前に仕込みお客様の状態を見てすぐ 出せるようにする」ことと「盛り付けで次に出てくる料理の期 待感と食欲を演出」することです。 ● 出菜上がりカット
--------------------------	---

21

■第6巻「日本料理の調理法」

決定

3	内容	※ 飯の音声は録画では修正していない箇所がありますが、録音時修正
煮物／筑前煮 1		Na：煮物 （先生カメラに向かって喋ります。） ・一口に煮物といっても、その調理法は様々で、大変奥の深い仕事です。数種類の材料を別々に味付けし、一つの器に盛り合わせたものが焚き合わせ。数種類の材料を一つの鍋で味付けしたものを煮物と分けて表現します。
	筑前煮の作り方です。	④材料 ・4人分の材料です。 鶏もも肉200g、こんにやく100g、さやいんげん20g、たけのこ80g、れんこん100g、にんじん100g、しいたけ4枚、ごぼう80g、かつお出汁400cc、みりん30cc、砂糖大さじ5杯、薄口しょうゆ70cc、砂糖大さじ5杯、薄口醤油70cc、油大さじ1 1/2杯です。 ⑤お肉を切る ・鶏もも肉を一口大に切ります。切る時は皮を下にしてください。皮を上にするると包丁が滑って切りにくくなります。 ⑥こんにやく ・こんにやくは強でとよく切りますので包丁の背で軽く叩いて柔らかくしてください。
	⑦肉肉を切る時は皮を下にする	・鶏でたこんにやくは叩いて柔らかくする ⑧手鍋こんにやくにして味を染み込ませやすくする
	⑨人夢は「ねじり橋」で飾り切りにする ⑩れんこんは「花れんこん」で飾り切りにして酢水につける ⑪ごぼうの皮はむがわがんで青りと茶葉を廃す ⑫たけのこは逆糸はよくし切り、根元はよくし切りにする	・人参を飾り切りにします。まず輪切りにします。そして5角形にして5つの花びらを作っていきます。板の花びらの形をした「ねじり橋」ができました。料理を華やかにすると共に味を染み込ませやすくなります。 ⑬れんこん れんこん飾り切りにします。穴に沿って丸く花の形に切っていきます。「花れんこん」の出来上がりです。花れんこんはすぐ黒くなるので切り終わったら酢水につけてください。 ⑭ごぼう ごぼうは皮にむいた尻や汚れた部分を適度に洗えばじゅうぶんで、そのままの状態で向かい合います。むいてしまおうとごぼうの首りと大根と茶葉蒸ボリフエノールを失ってしまいます。 ⑮たけのこ たけのこは柔らかく逆糸の部分と硬い根元の部分で切り方を変えます。逆糸は縦に8等分にしてし切りします。根元の部分は硬いので縦線を通り切るように輪切りにして刃目を入れ、ちよう切りにします。

22

■第6巻「日本料理の調理法」

決定

煮物／筑前煮2	●しいたけは花の飾り切りにする ●さやえんどうは筋とひしへたを切る ●味が均一に味が染み込むように大さきを整える ●路地風に飾り包丁など、形を美しく ●こんにゃくは茹で奥みきをする ●さやえんどうは塩を入れ30秒～1分茹でにする ●たけのこは塩など入れずに茹でる ●鳥もも肉は表面に焼き色がつく程度に炒める ●材料は根菜類など火の通りが遅いものから炒める ●煮込む時は中火にし落としぶたをする	■前の音声は動画では確正していない箇所がありますが、録音時修正 ●しいたけ しいたけは石突きをと、かさの部分にV字の切れ込みを入れます。花の飾り切りに。 ●さやえんどう さやえんどうは先が突っている部分に太い筋がありますからその筋を取ります。そしてヘタを切り落とす長さを整えます。 ●下ごしらえ済みポウルに入った7品のカット ・煮物調理は切り方が大事です。いろいろな材料を一度に入れても熟や味が均一に染み込むように計算し大さきを整えます。材料は彩り豊かに、形も工夫し飾り包丁を入れるなど見た目美しくします。 ●茹でる ・材料を茹でます。 ・こんにゃくは熱湯で2分程度茹で奥みきをとります。 ・さやえんどうは30秒から1分ほど塩茹でにし、冷水につけます。 ・たけのこは3分ほど茹でてください。 ●炒める ・フライパンに油を入れ、鶏もも肉を入れます。表面に焼き色がついたら取り出してください。中まで完全に火が通っていないかも知れません。 ・そして野菜を炒めます。材料は根菜類など火の通りが遅いものから炒めてください。 根菜類のごぼう、人参、れんこんそして茹でたたけのこを炒めます。次にしいたけ、こんにゃくを炒めます。 ●煮る ・全体がいたまったら最後に鳥もも肉を入れかつお出汁400ccを加えます。 ・沸いてきたら中火にして、落としぶたをします。落としぶたをするを全体にまんべんなく熱と味が回り、煮崩れを防いで仕上げれる事ができます。そして柔らかくなるまで調味料など入れずにコトコト煮ます。 ・柔らかくなってきたら調味料を入れます。まず砂糖を入れます。 ●さしすせそインサート 調味料はさしすせその順番に入れるのが基本です。さしすせそは砂糖、塩、酢、しょうゆ、味噌のことです。その順番で入れると美味しくなると言われています。が、その砂糖は分子の大きさが大きいので先に入れます。それは分子の小さい塩を先に入れたら大きい分子の砂糖が材料に入りこなくなってしまうからです。また塩は材料の水分を外に出してしまう性質があるからなのです。酢は煮過ぎると酸味ที่飛んでしまい、しょうゆやみそは風味がなくなってしまうよすからので後に入れます。
---------	--	--

35

■第6巻「日本料理の調理法」

決定

煮物／筑前煮 3	内容 ■食べる直前に改めて加熱する。 ■材料を切る時は味が均一に味が染み込むように大きさを整え、色どり豊かに酢丁包丁などで形を整え、煮込む時は中火にし落としぶたをする	■味の旨みは動画では修正していない箇所がありますが、録画時修正 ●醤油を入れる 材料が柔らかく煮上がったたら最後に醤油を入れ再び煮込みます。そして味が染み込んだら最後にみりんを入れて照りを出します。 ●冷ます 煮上がった煮物は一度完全に冷ましてください。煮物は冷める時に材料に味が染み込みます。 ●仕上げ 食べる直前に改めて火を入れ、さやえんどうの緑を加え出末上がりです。 ●盛り付け 色の配置に気をつけ立体感を出し盛り付けてください。 ●ポイント 煮物のポイントは「材料を切る時は味が均一に味が染み込むように大きさを整え、色どり豊かに酢丁包丁などで形を整え、煮込む時は中火にし落としぶたをする」ことです。 ●出来上がりカット
---------------------	--	--

24

■第6巻「日本料理の調理法」

決定

9	内容	●魚の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正
お造り1		Na: お造り
		Na: まぐろのお造りの作り方です。
	■細取り: 魚の身を切り分けること、又切り分けられた身を切る切り方 ■お造りはよく切れる包丁を使用すること	「まぐろのお造り」 ●細取り ・今回は細取りしたまぐろを使います。細取りとは魚の身を切り分けることですが切り分けられた身のことともいいます。 ●切る ・まぐろの最も基本的な平造りの切り方です。身が柔らかい魚に用いられます。 ・お造りは包丁の切れの良さしによって味が変わるので、よく切れる包丁を使ってください。 ・細取りされた筋は必ず身の繊維が走っていますので、それを断つように垂直に切るのが基本です。 切り方はまな板の手前1cmくらいを開けて身を置き、右側から包丁の根元から先まで包丁の刃先を全体を滑らせて大きく一気に引きます。お造りの際は包丁を引いて切りますから、刺身を切ることを「引く」と言います。そえる手の指先は出さないで折り紙で包丁に当ててください。 ●盛る ・盛り付けは、器との色合いや大きさのバランスを考え、立体的に美しく盛り付けてください。 切り身の数は、原則7、5、3の奇数で盛ります。割りきることのできない奇数は、日本料理の世界では縁起の良い数字とされているからです。 ●出来上がりカット
	■包丁全体を使って引いて切る。 ■器との色合いや大きさのバランスを考え、美しく盛り付ける。 ■角づくり: サイコロのような角型に切る切り方	●角造り ●切る 角造りという切り方を説明します。まぐろやカツオなどをサイコロのような角型に切る切り方です。立体的感のある盛り付けをする時によく用いられます。 ●出来上がりカット

■第6巻「日本料理の調理法」全体的にゆっくり、わかりやすく！

決定

9	内容	●魚の音声は動画では修正していない箇所がありますが、録音時修正
お造り		Na: たいのお造りの作り方です
	■薄づくり: 厚さ2ミリくらいにごく薄く切る切り方	「たいのお造り」 ●薄造り ・たいの薄造りです。タイやふぐなど身のしまった魚に用いられます。厚さは2ミリ程度です。 鯛を3枚に下(おろ)し両の皮を落します。皮を上にし、左側から薄くひきます。左手を添えて身が崩れないようにします。素早く切り、盛り付けます。 ●出来上がりカット
	■へぎづくり: 身のしまった魚を斜めに薄く切る切り方	●へぎ造り へぎ造りです。鯛や軒などの身が引き締まった魚に用います。身に対して包丁を右斜めに置かして入れ、そくようにして引き切ります。包丁を傾ける角度によって幅を調節しながら同じ大きさにするように切ります。 ●松川造り 松川造りです。たいの皮が松の皮に似ていることから名付けられました。たいの皮に数本切り込みを入れます。そして皮の表面にキッチンペーパーなどをかぶせ熱湯をかけます。こうすることで皮ごと食べられるようになります。そして冷水につけます。冷水で身が固まったら取り出して水を吹きかけます。切り方は平造りで一度半分まで切れ込みを入れてから切り落します。
	■よく切れる包丁を使用する ■包丁全体を使って引いて切る。 ■器との色合いや大きさのバランスを考え、美しく盛り付ける	●ポイント お造りのポイントは、「よく切れる包丁を使用し」「包丁全体を使って引いて切る」そして「器との色合いや大きさのバランスを考え、美しく盛り付ける」ことです。 ●出来上がりカット END 制作著作

■第7巻西洋料理



Na: 西洋料理の調理法。
(最初のソテーのみ)

■以後、各調理方法(料理)のイントロ
はここから始まる。
Na: チャプ。

SE: チリーン



「ソテー」「グリリエ」「ボワレ」
「ロティール」「ボシェ」「プレセ」
「エチューベ」「フリール」

先生の調理方法の序のシーンは
右上に調理法(ソテーなど)
のタイトル板付け。



※背景は撮影した料理のディスプレイ
カットを使用(ズーム)
説明文の長いものはカットを追加。

以下材料説明へ。

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

焼1	内容	●他掲載した版のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤文で記載。
ソテー/鶏もも肉のソテー、リンゴゼン1		Na: 西洋料理の調理法 Na: ソテー
		Na: 鶏もも肉のソテー、リンゴゼンの作り方です。
	■料理名 Naと同じ。タイトルは「材料(4人分)」「具」「調味料」	●材料 ・4人分の材料です。 ・具の材料は、鶏もも肉200g、玉ねぎ100g、しめじ50g、マッシュルーム4個、にんじん適量、りんご1/2個です。 ・調味料はサラダ油適量、オリーブオイル適量、パセリ、ローズマリー、チキンブイヨン80g、白ワイン40g、アップルサイダー150g、ブレンダー20g、無塩バター15g、白胡椒少々、塩少々、生クリーム40g、ローリエです。 ●鶏もも肉 材料の下処理です。鶏もも肉は筋に沿って切れ目を入れます。縮まないように、筋に垂直に筋を断ちます。 ●塩胡椒 塩胡椒をします。両面にしますので振り過ぎないようにしてください。 ●野菜下ごしらえ ・野菜の下ごしらえです。玉ねぎ100gを1センチくらいの幅で切り、さらに1センチくらいの大きさに切ります。 ・ニンジンもスライスします。そして玉ねぎと同じ1センチくらいに切ります。全ての材料は大きさを同じにしてください。 ・シメジ50gは石付きを切りバラします。キノコ類は洗わずにホコリや土を取る程度でいいです。 ・マッシュルーム4個を厚めにスライスします。 ●ソテー1/肉を焼く ・鶏もも肉をソテーします。肉は常温に戻しておいてください。冷えていると火の通りが悪くなります。 サラダ油を熱したフライパンに皮を下にして鶏もも肉を並べます。鶏肉など皮の付いたものは皮目から焼き焼き色がつくまでは動かさないことが基本です。こうすることにより皮がパリッとし香ばしくなります。皮目に薄く焼き色がついたら裏返しします。鶏肉を焼く時の基本は皮にしっかりと焦げ目をつけますが、今回は白いソースと合わせますので焦げ過ぎないようにしてください。裏返したら白ワインでフランベします。ソテーとは飛び跳ねるという意味です。フライパンを揺さぶって熱よく焼いてください。今回はソテーの後熱を入れて調理しますから芯まで火が通ってはいなくても大丈夫です。熱が一通り回ったら鶏もも肉をバットに移します。
	■鶏肉は筋を切る ■全ての材料は大きさを同じにする ■肉は焼く前に常温にもどす ■皮付きの肉は皮から焼き焼き色がつくまでは動かさない	

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

病1	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
ソテー／鶏腿肉のソテーリンゴモネ2	■フランベし臭みを飛ばし香りをつける	●ソテー2 ・焼いた鶏もも肉の味付けです。 ・新しい鍋に鶏もも肉を入れます。・フランベでフランベします。・フランベとはアルコール濃度の高いお酒をフライパンに落とす一瞬にアルコール分を飛ばすことです。材料の臭みを消し香りをつけます。そして白ワインを加えふっとうさせます。香り付けが終わったらパイオンを足し味を染み込ませます。8割程度火が通ったら肉を取り出します。煮汁は最後に使いますから別の器にとっておいてください。
	■野菜を焼く時は硬いものを先にする	●野菜ソテー ・野菜をソテーします。鍋に無塩バターを入れて溶かします。強火にし、玉ねぎ100g、人参を入れます。火の通りの悪いものを先にソテーします。次にしめじ50g、マッシュルーム4個分、ローリエ1枚を入れソテーします。ローリエは肉や野菜の匂いを消すための香り付けです。パシャメルソースを加え味付けをします。パシャメルソースとは小麦粉とバターに牛乳を加え込んだフランス料理では基本的なソースです。全体的に熱が回ったら火を止めてください。
	■りんごの皮は薄す	●りんご ・鶏もも肉と野菜の下ごしらえができたりんごを調理します。りんごを加えることによって酸味と甘味がアクセントになり彩りが鮮やかになります。りんごの芯を取り、皮を剥いたまま1センチ幅にスライスします。皮の赤色を残すことで白パシャメルソースの中でのりんごの赤が映えます。1センチ角になるように切っていくします。
	■出来上がった後味を少し味を整える	・無塩バターを溶かした鍋にりんごを入れ軽くソテーします。 ・合わせる ・野菜とパシャメルソースを調理した鍋に、鶏肉を調理した時の煮汁を加えます。次にアップルサイダーを加えます。量はトロリ加減で調整してください。そして肉を戻し入れます。最後にりんごを入れます。材料をすべて入れたら木べしを回し味を染み込ませます。一過り出来上がった後、味をし塩胡椒で味を整えます。味付けが完了したら生クリームを入れ完成です。
	■肉は焼く前に常溫にちどす ■皮付きの肉は皮から焼き焼き色がつかうまでは動かさない	●ポイント ソテーのポイント「肉は焼く前に常溫にちどし」「皮付きの肉は皮から焼き焼き色がつかうまでは動かさない」ことです。 ●出来上がりカット

41

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

病2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
グリエ／グリルチキンのディアブル風1		Na: グリエ
		Na: グリルチキンのディアブル風の作り方です。
	■「グリルチキンのディアブル風」 ●材料（4人分） Naと同じ。	●材料 4人分の材料です。 ・材料は鶏もも肉、サラダ油適量、パン粉（細かくしたもの）適量、マスタード適量、塩少々、胡椒少々です。 ・付け合わせとディアブルソースの材料はジャガイモ1個、アスパラガス1本、ベティマト2個、エシャロット10g、オリーブオイル適量、サラダ油適量、無塩バター適量、白胡椒少々、塩少々、 ・エストラゴン適量、パセリ適量、白ワイン50cc、フォンドヴォー100cc、デミグラスソース40g、白ワインピネカー100cc、白胡椒少々、黒胡椒少々、カイエンヌペッパー適量、塩少々、無塩バター適量、です。
	■モモの付け根の骨は残す	●若鶏処理 鶏肉の処理です。 ・若鶏を半身にします。若鶏は主に3ヶ月以内の若い鶏のことですが日本では出回っている鶏肉はほとんど若鶏です。 ・そして胸とモモの骨を外します。モモの付け根の骨はつけたままにします。皮もつけたままにしてください。
	■マスタードはたっぷり塗る	・塩と白胡椒を両面振りまきます。 ・皮の面に1/2でマスタードをたっぷり塗ります。今回はディアブル風に仕上げますが「ディアブル」には悪魔という意味があり、それにちなんで刺激的な辛さを足します。 ・塗り終わったらパン粉を細かくしたものを全体にまぶします。

42

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

病2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
グリエ／グリルチキンのディアブル風2	■ジャガイモは千切りにし煮揚げする	●ジャガイモを揚げる。 ・付け合わせの調理です。 ・ジャガイモ1個分を千切りにして揚げます。千切りは西洋料理では「ジュリエット」という切り方です。アグ焼きのために水でさらします。水を切ったキッチンペーパーなどで水気を取ります。今回は焦げ付くように水分があると油が跳ねてしましますのでもう少しく切ってください。
	■中温にし焦げすぎない	・そして揚げます。油の温度は160度くらいの中温にしますそれ以上ですと揚げ過ぎてしましますから気をつけてください。大きな泡がぶくぶく出てきたら火が通りましたから取り出してください。
	■アスパラガスの硬い部分は除く	●野菜を茹でる。 アスパラガス1本とベティマト2個を茹でます。アスパラガスは茎の硬い部分は切り落とす。皮をピーラーで剥いておきます。お湯に塩を入れベティマトを茹でます。15秒ほどしたらすぐに取り出し冷水につけます。アスパラガスは後でもう一度火に通しますのでもう茹でます。アスパラガスは鍋めに3等分くらいにします。
	■ベティマトは焦むきする	●トマトオープン ベティマトを塩胡椒をし、オリーブオイルをかけ、オープンで焼きます。
	ディアブルソースの作り方	●アスパラガスをソテー アスパラガスをソテーします。鍋に無塩バターを溶かし塩胡椒します。 「ディアブルソース」 ●ディアブルソース ディアブルソースの作り方です。ディアブルソースはマスタード、こしょう、カイエンヌペッパーなどで辛味を効かせたソースです。フランス料理ではよく使われます。

43

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

病2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
グリエ／グリルチキンのディアブル風3		・火を止めてみじん切りにしたパセリとエストラゴンを入れます。 ●盛り付け 盛り付けです。焦げ付いたジャガイモをさらに数枚、鶏肉をれごとおきます。つけあわせのベティマトとアスパラガスを乗せます。ディアブルソースをかけて完成です。
	■グリエはグリルパンや網で焼き余分な脂や水分を落とす	●ポイント グリエのポイントは、「グリルパンや網で焼き余分な脂や水分を落とす」とことと「肉を回転させ網目模様をつける」ことです。
	■肉を回転させ網目模様をつける	●出来上がりカット

44

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

表1	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤文字で記載。
ポシェ／シーフードのポシェ オレンジ風味1		Na: ポシェ
		Na: シーフードのポシェ オレンジ風味の作り方です。
	●材料 (2人分)	●材料 ・2人分の材料です ・具の材料はオマール海老1尾、タラ切り身100g、ホタテ2個、オレンジスライス3枚、白こしょう少々、塩少々です。 ・付け合わせの材料はオレンジスライス適量、ズッキーニのスライス2枚、にんじん適量、絹さや2本、いんげん3本、無塩バター5g、塩少々、白胡椒少々、水適量です。 ・クールブイヨンの材料はバゼリ50g、セロリの茎1本、にんじん50g、玉ねぎ150g、レモン1個、タイム2本、ローリエ2枚、白ワイン250cc、白粒こしょう1.5粒です。 ●まずクールブイヨンを作ります。クールブイヨンは魚介類を茹でるための煮汁です。材料も揃いやすく短時間でできます。 ●ブイヨン用野菜を切る ・ブイヨン用の野菜を仕込みます。玉ねぎ150g、にんじん50g、セロリの茎1本、バゼリ適量、レモン1個分を切ります。 ●煮込む ・水を張った鍋にスライスした先ほどの材料とローリエ2枚、タイム2本、白粒こしょう1.5粒を入れ、白ワイン250ccを加え煮込みます。 ●付け合わせ仕込み ・煮込んでいる間に付け合わせを仕込み軽く塩茹でします。いんげん、絹さや、ズッキーニのスライス、にんじん、を茹で、冷水につけておきます。 ●クールブイヨン クールブイヨンが煮騰してきたら、野菜から出てくるアクをこまめにすくい取り、40分くらい煮込みます。じっくり煮ることによって材料の旨みを引出します。旨味が十分出たら、こし器で丁寧にとります。 ・透き通った上品な味のクールブイヨンが出来上がりました。 ●ポシェオマール海老 具の準備をします。オマールエビを胴体と爪の部分に分けます。鍋を2つ用意し、オレンジスライスを入れ胴体と爪の部分に分けて入れます。それぞれの鍋にクールブイヨンを入れ煮込みます。分ける理由は胴体と爪で煮込み時間が違うからです。 ・ポシェは煮騰したらすぐに火を弱めじっくり煮込むことが大切です。魚介類は煮騰させると酸化した味が旨味成分が溶け出してしまいます。
	●クールブイヨン：魚介類を茹でるための煮汁	
	●材料は薄めに同じ大きさに切る	
	セロリの茎1本は修正中です。後で直します。	
	●アクはこまめにとる	
	●胴体：ふつとろろ火で6分 →火を消して5分 ●つめ：ふつとろろ火で4分 →火を消して3分 ●ふつとろろしたらすぐに火を弱めじっくり煮込む	

49

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

表1	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤文字で記載。
ポシェ／シーフードのポシェ オレンジ風味2		●ポシェ／たらとホタテ ・たらとホタテもポシェします。鍋にオレンジスライスを敷きオレンジの皮を加えます。 ・たらの切り身とホタテに塩胡椒をし、鍋を分けて入れます。 ・均等に火が入るように箸をしながらクールブイヨンを入れます。 ・煮騰したら弱火で1分煮込み火を止めます。後は余熱で火を通します。 ●オマール海老 ・オマール海老の爪の身を取り出します。 ・胴体は湯ごと背中の方から縦に半分に切ります。そして身を取り出します。 ●盛り付け ・盛り付けです。素材ごとに分けた煮汁を一つにまとめます。 ・オマール海老とたら、ホタテを皿に盛り付けます。 ・合わせた煮汁にオレンジスライスと付け合わせを入れます。 ・温まったたら取り出して皿に盛り付けます。 ・煮汁に塩胡椒をし無塩バターを溶かし、かけます。 ●ポイント ポシェのポイントは「ふつとろろしたらすぐに火を弱めじっくり煮込み素材の旨味を引出すこと」です。
	●ふつとろろ火で1分 →火を消して全熟	
	●ふつとろろしたらすぐに火を弱めじっくり煮込み素材の旨味を引出すこと	
	●出来上がりカット	

50

■第7巻「西洋料理の調理法」

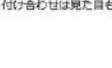
決定

表2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤文字で記載。
ブレゼ／豚肩ロースのブレゼ 彩り野菜添え1		Na: ブレゼ
		Na: 豚肩ロースのブレゼ 彩り野菜添えの作り方です。
	●材料 (2人分)	●材料 ・2人分の材料です ・材料は豚肩ロース120g、玉ねぎ100g、にんじん20g、セロリの茎20g、バゼリ1本、タイム1本、ローリエ1枚、ポートワイン30cc、赤ワイン50cc、無塩バター適量、黒粒こしょう100cc、小麦粉適量、塩少々、白こしょう少々、黒粒こしょう1.0粒です。 ・付け合わせの材料はカブ1/6個、にんじん適量、マッシュルーム1個、小玉ねぎ1個、無塩バター5g、黒こしょう少々、白こしょう少々、砂糖5g、塩少々です。 ●肉 ・まず常温に戻した豚肩ロース120gに塩胡椒します。そして小麦粉をまぶします。 ・サラダ油を熱したフライパンに肉を入れ表面が焦色になるまで両面を焼きます。焼色がついたら、キッチンペーパーをしいたバットに移し、余分な油を取り除きます。 ●野菜仕込み ・彩り野菜の準備です。玉ねぎ100gを5ミリ程度に切ります。人参も同じ大きさに切ります。セロリの茎20gも小さく切ります。バゼリも切ってください。野菜は小さめに切り同じ大きさに少ししんなりするくらいまで炒めます。 ●肉野菜を煮る ・材料は煮る前にもう一度焼きます。 ・オープン用の鍋にフライパンで焼いた豚肩ロースを入れ、黒粒胡椒を入れます。そしてローリエを入れます。 ・少し空焚きしてから赤ワインとポートワインを入れ煮立てます。ワインのアルコール分が飛んだらフォンドヴォーを加えます。 ・そして炒めた野菜を加え煮込みます。 ・煮込み終わったらタイムを入れ落とし蓋をします。 ●オープン 鍋に蓋をしてオープンに入れます。温度は120度くらいの低温で80分くらいの時間です。 「ブレゼはオープンに入れた後は蓋を開けて中の具合を見ることはできません。ブレゼは難しいと言われるのが、煮る、蒸すといった料理の基本が全て入っています。うまくできるうちにあったら一人前です。」
	●肉は常温に戻して焼く	
	●煮込みの彩り野菜は小さく同じ大きさにする	
	●温度：120度 時間：80分 ●オープンで煮し煮している時は絶対蓋を開けない ●ブレゼは煮く、煮込む、蒸すという料理の基本が全て入っています。何回も作って経験で覚えてください	

51

■第7巻「西洋料理の調理法」

決定

表2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤文字で記載。
ブレゼ／豚肩ロースのブレゼ 彩り野菜添え2		●付け合わせ ・オープンしている間に付け合わせの準備をします。 にんじんは面取りをしフットボールの形にします。カブは茎の線を残します。小玉ねぎは硬い芯を取り除きます。マッシュルームは花びらのように飾り包丁します。材料を切り終わったら塩茹でします。カブは15秒くらいで取り出します。マッシュルームは5秒くらいで大丈夫です。にんじんも取り出しておいしくいただきます。 最後に火の通りの遅い小玉ねぎを取り出します。 ・にんじんは無塩バターと砂糖を入れた鍋でグラッセし甘味を足します。最後に塩胡椒し水を加え味を整えます。その他の材料もグラッセします。砂糖は入れません。 ●肉煮込み完了。盛り付け ・オープンで煮込み柔らかくなった豚肩ロースを取り出します。 ・煮汁はこしてソースに使います。塩胡椒して最終的に味を整えます。そして盛り付けます。
	●にんじんは砂糖を入れて甘味を足す	
	●オープンで煮し煮している時は絶対蓋を開けない ●ブレゼは何度も作って経験で覚える	
	●最後に盛り付けた料理を撮影	

52

第7巻「西洋料理の調理法」

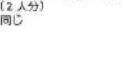
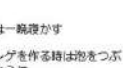
決定

巻3	内容	ご指摘いただいた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
エチユベ／彩り野菜添え季節野菜のラタトゥイユ		Na: エチユベ エチユベはポシェやブレゼのように、水やブイヨンを入れる煮方とは違い、食材が本来持っている水分だけで煮る調理法です。エチユベの特徴は、食材本来の美味しさを引き出す為に、塩のみを使う事が多い事です。旬の野菜は水分が多く、又繊細な野菜本来が持つ季節感を味わうためには、うってつけの調理方法です。
		Na: 彩り野菜添え 季節野菜のラタトゥイユの作り方です。
		●材料 ・1人分の材料です。 材料は赤パプリカ1/8個、黄パプリカ1/8個、タイム1本、ナス1/4本、玉ねぎ50g、ピーマン1/3個、バジル適量、トマト1個、ローリエ1枚、ニンニク1片、ズッキーニ1/6本、白こしょう少々、トマトペースト15g、塩少々です。 ●野菜の下ごしらえ 野菜を水洗いし、パプリカをバーナーで焼き表面を焦らします。高温で焼いたら冷水で洗って焦げた表面の皮を落とします。 ・玉ねぎは2センチ角に切りそろえます。 ・ピーマンも同じくらいの大きさに切ります。 ・焼いた表面の皮をむいたパプリカの白い部分とタネを取り除き同じくらいの大きさに切ります。 ・ナスも同じ大きさに切ります。 ・ズッキーニは中心の水っぽい部分を取り除きふちの部分を生かして切ります。 ・ニンニクは皮をむき、薄くスライスしおろしを取ります。 ・トマトはヘタを取り、1.0秒くらい湯通しします。冷水につけて皮を取ってください。中の種と水分の多い部分を切り取ります。そして同じ大きさに切ります。 ・材料は全て同じくらいの大きさにしてください。 ●野菜に火を通す 野菜を鍋に入れて火を通します。まず水分の多いトマトを入れます。そして玉ねぎ、パプリカを入れます。全体に火が回ったら塩胡椒します。そしてローリエとバジル、タイムを入れます。蓋の留りが野菜に移ったら、ピーマンを入れます。ズッキーニとナスは色が変わって来たら、ピーマンの最後に入れます。トマトペーストを入れ味を染み込ませます。最後に塩胡椒して味を整えます。 ●盛り付け エチユベは水や出汁を入れず野菜本来の水分で旨味で作る調理法です。 ●ポイント エチユベのポイントは、「材料を同じ大きさに切り火の通りを均一にする」とことと「材料の加熱具合を見極めながら調理する」ことです ●出来上がり
●料理名「彩り野菜添え季節野菜のラタトゥイユ」 ●材料 1人分 Naと同じ		●材料は全て同じくらいの大きさにする ●材料の加熱具合を見極めながら調理する

53

第7巻「西洋料理の調理法」

決定

巻	内容	ご指摘いただいた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
フリール／カレイのフリット		Na: フリール フリールとは油で揚げた調理法です。他の国の料理に比べて油を使う量が少ないのが特徴です。
		Na: カレイのフリットの作り方です。
		●材料 ・2人分の材料です ・材料はカレイ1枚、卵黄1個、卵白1個、トマトソース適量、サラダ油適量、パセリ適量、塩少々、白こしょう少々、小麦粉適量、ビール100cc、水35ccです。 ●衣1 ・まず、衣を作っておきます。小麦粉にサラダ油と水を入れます。そして空気を入れるように混ぜます。混ぜ合わせたら一晩寝かしてください。 ●衣2 ・次にカレイを3枚に下ろします。鱈をとり水で洗い流します。鱈の付け根の裏と裏に包丁を入れ骨ごと切り落とします。そして5枚に下ろします。皮は硬いので切り落とさないでください。 ●生地は一晩寝かす ・メレンゲを作る時は泡をつぶさないように ・メレンゲを作ります。卵白1個をボウルに入れ空気をいれ込むようにホイッパーで混ぜます。新鮮でよく冷えた卵白を用いると、安定したきめの細かいメレンゲができます。 ・生地にメレンゲを入れ泡が壊れないようにヘラで混ぜます。生地の中の気泡をつぶさないことで外はカリッ中はほっくりとした食感になります。 ●揚げ油 フリットします。まずカレイを食べやすい大きさに切り、塩胡椒します。小麦粉をつけます。多くつけすぎないように余分な粉は落とすようにしてください。冷やした衣の中に切り身を入れます。蓋で押し全体に衣がつくようにしてください。 ●衣は冷やしておく ・油の温度は材料や揚げ方によって変わる 140度くらいの油に入れます。低温で揚げることにより衣の中まで火が通ります。油の温度は材料や揚げ方によって変わります。泡がパチパチと出て衣の色がほんのり変わったら出来上がりです。 ●付け合わせ ・120度くらいの低温でパセリを揚げます。すぐに上がりますから上がった油を切ってください。 ●トマトソースを温めます。 ●盛り付け ・盛り付けです。周りに揚げたパセリをのせ、トマトソースをかけます。 ●ポイント フリールのポイントは「衣は冷やしておく」とこと「揚げの温度は材料や揚げ方によって変わる」ことです。 ●出来上がり
●材料 (2人分) ・Naと同じ		●生地は一晩寝かす ●衣は冷やしておく ●揚げの温度は材料や揚げ方によって変わる ●出来上がり追加 ●衣は冷やしておく ●揚げの温度は材料や揚げ方によって変わる

54

第8巻中国料理

イントロ



Na: 中国料理の調理法。
(最初の炒めのみ)

タイトルライン (調理方法タイトル)
Na: チャオ。

SE: チリーン



●以後、各調理法 (料理) のイントロはここから始まる。
「炒 (チャオ)」「煎 (ジェン)」「焼 (シャオ)」「燻 (バオ)」「烤 (カオ)」「炸 (ジャア)」「蒸 (ジョウ)」「拌 (バアン)」

先生の調理方法の解説のシーン中は右上に調理法 (炒など) のタイトル板付け。



牛肉と季節野菜の杜鰲ソース炒めの作り方です

※背景は撮影した料理のディスプレイカットを使用 (ズーム)。

以下材料説明へ、

55

第8巻「中国料理の調理法」

決定

巻8	内容	ご指摘いただいた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
炒チャオ／生炒牛肉 (野菜と牛肉の杜鰲ソース炒め) 1		Na: 中国料理の調理法 Na: チャオ ●炒 (チャオ)とは中国語で炒める調理法です。鍋肌に十分油を敷きつけた中で、材料を炒め混ぜる調理法で一般的に材料はペン、スー、テンなど形は小さめで、切り方が揃っていること、強火で中火で火を通すことがおおいです。中国料理の調理の中で最も普遍的で基本的な調理法の一つです。
		Na: 牛肉と季節野菜の杜鰲ソース炒めの作り方です。
		●材料 2〜3人分の材料です。 A・材料は牛肉150g、アスパラガス2本、しめじ80g、人参30g、生薑少々、葱70g、ネギ50g、塩少々、胡椒少々、酒小さじ1、醤油小さじ1杯、卵2/3個、片栗粉小さじ2杯、サラダ油適量、です。 B・合わせ調味料の材料は砂糖小さじ1杯半、醤油小さじ1杯、酒小さじ2杯、蠔油小さじ1杯、ごま油少々、水溶き片栗粉小さじ1杯、スープ小さじ1杯半です。 ●野菜準備 ・野菜の準備です。 ・にんじんを薄く斜め切りにします。中国料理では花 (ホア) と言います。 ・葱も薄く斜め切りにします。アスパラガスは茎の硬い部分を落とし、1/3くらい皮を剥き、厚めの斜め切りにします。ネギも斜め切りにします。生薑は薄く小さく切ります。シメジは石づきを取り、ほくしします。 ●材料が均一に火が通る様に形を整える 一材料は大きさを揃え火が通りやすいように薄切りにします。材料が均一に火が通る様に形を整えます。 ●牛肉の下ごしらえ ・牛肉の下ごしらえです。 ・牛肉も薄く切ります。ボウルに入れて下味をつけます。酒小さじ1、醤油小さじ1、こしょう少々、そして薄塩2/3個分を入れ混ぜ込みます。 ・味が染み込んだら塩少々と片栗粉小さじ2杯を入れます。片栗粉を入れることで肉の旨味が外に出るのを防ぎジューシーに仕上がります。油をまぶして下ごしらえ完了です。 ●合わせ調味料 合わせ調味料を作ります。酒小さじ2杯、蠔油小さじ1杯、醤油小さじ1杯、胡椒少々、水溶き片栗粉小さじ1杯、ごま油少々、砂糖小さじ1杯半、を混ぜ合わせます。 ●油通し/野菜を湯通しします。野菜は火の通りにくい硬いものから入れます。にんじん、葱、シメジ、を湯通しします。 ●油通し/油通しをします。油の温度は120度くらいの低温です。最初に肉を入れ5分くらい火を通します。肉を1〜2分油通しします。肉に火が通ったら表面にアスパラガスを入れます。そして湯通ししたにんじん、葱、シメジ、ネギを入れます。材料は後で炒めますから、油通しは中火で完全に火を通す必要はありません。ざっと火が通ったら油を切ってください。
●ナレーションで全て「炒」は入れます。		●油通しの温度は低温で炒める前に油通しをして火が通りやすくする

56

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油焼1	内容	ご指摘頂いたページのナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
炒 (チャオ) ／生炒牛肉 (野菜と牛肉の牡蠣ソース炒め) 2		●炒 ・準備ができた炒(チャオ)です。鍋に油を入れ熱します。中華鍋は鍋肌も使いますので鍋肌までしっかり油をなじませてください。生薬を入れ香りが油に移ったら全ての材料を入れ炒めます。 ・そして合わせ調味料を入れ蒸早く短時間で一気に炒めます。 ●盛り付け 皿の中央に山の様に盛る形や盛り付けます。最後に盛ることで熱が逃げにくく冷めにくくなります。 ●ポイント 炒(チャオ)のポイントは「炒める前に油通しをして火が通りやすく」し「短時間で一気に炒める」ことです。 ●出来上がり
	※ 単時間で一気に炒める ※ 炒める前に油通しをして火が通りやすくする ※ 単時間で一気に炒める	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油焼2	内容	ご指摘頂いたページのナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
煎 (ジエン) ／煎豆皮捲 (野菜のゆば巻き) 1		Na: ジェン ・煎(ジェン)は油で両面を焼き付ける調理法です。炒め混ぜるのではなく、重ならないように材料を並べて焼き色がついたら、ひっくり返しもう一方の面を焼きます。形を崩したくない材料やすり身状のものを焼くのに向いています。
	※ 材料は全て細切りにする ※ もやしはひげ根と芽を取る ※ 板ゆば: ゆばを乾燥させたもの ※ 具の野菜はしっかり水分をきる ※ ゆばが破れないように注意し隙間のないように書く	Na: 野菜のゆば巻きの作り方です。 ●材料 5人分 5人分の材料です。 材料は板ゆば2枚、ピーマン2個、赤ピーマン1/2個、セロリ100g、もやし400g、ハム100g、卵1/2個、胡椒少々、塩少々、ごま油少々、サラダ油適量です。 ●材料を細切りにする。もやし・材料を全て細切りにします。ピーマンは芯とタネを取り縦に細切りにします。赤ピーマンも細切りにします。パプリカは厚みがありますので厚さを半分にして切ります。セロリはピーラーで筋を剥き5センチくらいの長さに切り、厚みを半分に細切りにします。ハムも同様に切ってください。 ・材料の厚みも同じにし細切りにすることで火の通りが均一になり食感にムラがなくなります。 ・もやしはひげ根と芽を取ります。これは食感をよくし風味をなくさずこうすることで食べやすく、見栄えもきれいになります。 ●材料を炒める 下処理した材料を炒めます。まずもやしを入れピーマンと赤ピーマンを入れます。そしてセロリとハムを入れ炒めます。火が通ったら塩胡椒をします。最後にごま油で香り付けをします。炒めた材料をパットに入れしっかり冷めるまでおいておきます。 ●ゆば ・板ゆばを3枚に切ります。板ゆばはゆばを乾燥させ手持ちをよくしたものです。そして濡れ巾巾で覆っておきます。 ●具の水切り ・具に使う野菜は炒めると水分が出ますので両手でしっかりと材料を押さえ水分を切ってください。水気を切らないとゆばが切れてしまいます。 ●書く ・板ゆばに具を乗せ巻きます。ゆばが破れないように注意して隙間のないようにしっかりと巻き込んでください。 ・最後に卵をつけてゆばが割れないようにします。 ・巻き終わったゆばを置く時はつまみ棒を下にして割れないようにしてください。

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油焼2	内容	ご指摘頂いたページのナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
煎 (ジエン) ／煎豆皮捲 (野菜のゆば巻き) 2		●煎 ・煎(ジェン)です。多めの油で鍋の両面まで油を馴染ませます。鍋にゆば巻きを並べて入れ全体に火が通るように返しながら火を通していきます。形を崩さないように、ゆば同士がくっつかないように注意してください。煎(ジェン)は油で両面を焼き付ける調理法です。片側に火が通ったら裏返してください。両面に焼き色がついたら出来上がりです。 ●ゆば巻を切り盛り付ける ゆば巻の両端を切り落とす真ん中で半分にし、さらに6つに切り皿に盛り付けます。 ●ポイント 煎(ジェン)のポイントは「形をくずさないようにし、くっつかないように焼く」こととして「両面を均一に焼く」ことです。 ●出来上がり
	※ 形をくずさないようにし、くっつかないように焼く ※ 両面を均一に焼く ※ 形をくずさないようにし、くっつかないように焼く ※ 両面を均一に焼く	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油焼3	内容	ご指摘頂いたページのナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
爆 (バオ) ／油爆蝦 (殻付き蝦の素揚げ) 1		Na: バオ ・爆(バオ)は強火で一気に炒めて焼く調理法です。熱くなった油に材料を入れると大きな音が立つのがバオの字にふさわしいです。材料は火が通りやすいように小さめに切るか切れ込みを入れてあることが多いです。山椒、北条料理に多い手法です。又、水浸、タン黄は煮立った熱い湯、熱いスープに材料を入れてザッと火を通す調理法です。
	※ タイトル 油爆有頭蝦 ヨウバウコウトウシャー ※ 材料はのりいしは他の巻でもこのようにしています。このままでも目立たないとおもいますがご意向があれば中国料理のみパターンを記します。ご指示ください。 ※ 全て「杯」は入れます。 ※ 竹串で背ワタをとる 映像では火を止めてない ※ 香味の野菜はみじん切りにする ※ 油爆(ヨウバオ): 油を使った爆(バオ) ※ 高湯で一気に短時間で煮ける	Na: 殻付き蝦の素揚げの作り方です。 ●材料 ・2〜3人分の材料です。 ・材料はカラ付きエビ(マキエビ) 200g、ネギ少々、しょうが少々、サラダ油適量、塩少々、山椒少々、です。 ●蝦の処理 ・蝦の下ごしらえです。頭は残したままですがツノは尖っていて危ないので取り除きます。目も油の中に入れたら油が飛び跳ねる原因になりますので取り除いてください。そしてヒゲと足を切り落とします。尾の先も切ります。 ・背わたはエビが物を食べた残りのフンにあたるところなので取り除いてください。背わたの取り方はエビを軽く曲げ、節の間に竹串を浅く刺し、背わたをつかんで引き抜きます。 ●山椒塩 ・山椒塩を作ります。熱した鍋に大さじ2杯くらいの塩を入れ塩の水分を飛ばします。そして塩の水分がとれたら火を止めて山椒を入れます。混ぜ合わせたら冷まします。山椒塩ができました。 ●みじん切り ・生薬をみじん切りにします。薄くスライスしてからみじん切りにします。 ・ネギも、みじん切りにします。縦に細かく切れ込みを入れてからみじん切りにします。 ●油爆(ヨウバオ) ・今回は油を使った爆(バオ)、油爆(ヨウバオ)で調理します。鍋に多めの油を入れ190度前後の油くらいいにします。油が高湯ですから飛び跳ねないように、材料はザーレンに入れて一度に油に入れます。そして高温で一気に揚げます。新鮮なエビは高温の油で短時間で火を通すことで殻がカリッとあがり色も鮮やかになります。 ・エビがあがったら鍋ごとエビを別の鍋に移します。油も切ってください。

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油焼3	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
爆 (ハオ) ／油爆蝦 (殺付き蝦の素揚げ) 2	●味付け ・味付けも高温で短時間でする ・火が弱いと材料が油っぽくなる ●ポイント ・高温で一気に短時間で揚げる ・味付けも高温で短時間でする	●味付け ・みじん切りした生薑とネギを入れ蓋が油に移ったら、エビをもう一度戻し入れます。味をつける時も強火にし短時間で行ってください。火が弱いと熱の中で油が入り食べた時に油っぽくなってしまいます。山椒塩をふり全体に混ぜて出来上がりです。 ●出来上がり

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油と水で焼く	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
焼 (シャオ) ／麻婆豆腐 (麻婆豆腐) 1	●焼 (シャオ) ・焼 (シャオ) は日本では焼く意味ですが中国では焼く以外に、蒸す、揚げる、煮るなど火を通して全般的に意味します。焼 (シャオ) は油で炒めたり揚げたりした後に、スープなどの水分を足して仕上げる調理法です。中国料理の基本ですから覚えてください。	●焼 (シャオ) ・焼 (シャオ) は日本では焼く意味ですが中国では焼く以外に、蒸す、揚げる、煮るなど火を通して全般的に意味します。焼 (シャオ) は油で炒めたり揚げたりした後に、スープなどの水分を足して仕上げる調理法です。中国料理の基本ですから覚えてください。
	●麻婆豆腐の作り方です。 2～3人分の材料です。 ・材料は豆腐1丁、生薑適量、にんにく適量、ネギ1/2本、甜麵醬大さじ1杯、豆板醤大さじ1杯、片栗粉大さじ2杯、豚ひき肉100g、チキンスープ160cc、ごま油小さじ2杯、ラー油小さじ1杯、砂糖少々、醤油大さじ2杯、酒大さじ1杯、水大さじ4杯、です。 ●香味野菜下ごしらえ 下ごしらえです。 ・生薑を薄くスライスし、みじん切りにします。 ・ニンニクもみじん切りにします。 ・ネギも縦に切れ目を入れ、みじん切りにします。 ・生薑とニンニクとネギは中国料理では欠かせない香味野菜です。 ●豆腐下ごしらえ ・豆腐を切ります。厚みを3等分に切り縦に4等分にしてから斜めに切ります。 ・そして熱湯に通します。豆腐はこうすることによって余分な水分が抜け、形崩れしにくくなります。 ●焼 焼 (シャオ) します。 ・まず余分な油を戻したら、刻んだ香味野菜を入れます。ネギは後でも足して入れますから全部入れない様にしてください。 ・そして豆板醤と甜麵醬を入れ油に風味と香りを移します。しっかりと熱しないと風味が出ませんが焦がさない様にしてください。 ・ひき肉100gを入れます。ひき肉は牛でも合挽きでもどちらでも大丈夫です。ひき肉に一通り火が通ったら、酒とチキンスープを入れます。 ・そして砂糖と醤油を大さじ1杯程度入れます。 ・そして水気を切った豆腐を入れ味をなじませます。混ぜ合わせ時はお玉で豆腐を潰さない様にしてください。 ・刻んだネギを足します。	●麻婆豆腐の作り方です。 2～3人分の材料です。 ・材料は豆腐1丁、生薑適量、にんにく適量、ネギ1/2本、甜麵醬大さじ1杯、豆板醤大さじ1杯、片栗粉大さじ2杯、豚ひき肉100g、チキンスープ160cc、ごま油小さじ2杯、ラー油小さじ1杯、砂糖少々、醤油大さじ2杯、酒大さじ1杯、水大さじ4杯、です。 ●香味野菜下ごしらえ 下ごしらえです。 ・生薑を薄くスライスし、みじん切りにします。 ・ニンニクもみじん切りにします。 ・ネギも縦に切れ目を入れ、みじん切りにします。 ・生薑とニンニクとネギは中国料理では欠かせない香味野菜です。 ●豆腐下ごしらえ ・豆腐を切ります。厚みを3等分に切り縦に4等分にしてから斜めに切ります。 ・そして熱湯に通します。豆腐はこうすることによって余分な水分が抜け、形崩れしにくくなります。 ●焼 焼 (シャオ) します。 ・まず余分な油を戻したら、刻んだ香味野菜を入れます。ネギは後でも足して入れますから全部入れない様にしてください。 ・そして豆板醤と甜麵醬を入れ油に風味と香りを移します。しっかりと熱しないと風味が出ませんが焦がさない様にしてください。 ・ひき肉100gを入れます。ひき肉は牛でも合挽きでもどちらでも大丈夫です。ひき肉に一通り火が通ったら、酒とチキンスープを入れます。 ・そして砂糖と醤油を大さじ1杯程度入れます。 ・そして水気を切った豆腐を入れ味をなじませます。混ぜ合わせ時はお玉で豆腐を潰さない様にしてください。 ・刻んだネギを足します。

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
油と水で焼く	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
焼 (シャオ) ／麻婆豆腐 (麻婆豆腐) 2	●片栗粉 ・水溶き片栗粉を準備します。片栗粉と水の割合は片栗粉1に対して水2です。 ●片栗粉を入れる ・水溶き片栗粉を鍋に入れます。水溶き片栗粉を入れる時は豆腐を鍋で回しながら周りに入れてください。一度に入れたり、同じ箇所に入れたとだまになってしまいます。またお玉で混ぜると豆腐が崩れてしまいます。 ●完成 ・そしてラー油を入れます。辛さは好みで調整してください。 ・ごま油を入れます。ごま油を入れることによって香りが立ちますしツヤが出ます。 麻婆豆腐は煮込み料理ではなくて炒めてスープを足す料理です。泡がいついばい立つくらい高温で煮込み水分を飛ばしたら出来上がりです。 ●盛り付け ●ポイント 焼 (シャオ) のポイントは油を使う調理法と、スープ等を使う調理法が混ざっていますので、この2つの調理法を習得し素早く調理することです。 ●出来上がり	●片栗粉 ・水溶き片栗粉を準備します。片栗粉と水の割合は片栗粉1に対して水2です。 ●片栗粉を入れる ・水溶き片栗粉を鍋に入れます。水溶き片栗粉を入れる時は豆腐を鍋で回しながら周りに入れてください。一度に入れたり、同じ箇所に入れたとだまになってしまいます。またお玉で混ぜると豆腐が崩れてしまいます。 ●完成 ・そしてラー油を入れます。辛さは好みで調整してください。 ・ごま油を入れます。ごま油を入れることによって香りが立ちますしツヤが出ます。 麻婆豆腐は煮込み料理ではなくて炒めてスープを足す料理です。泡がいついばい立つくらい高温で煮込み水分を飛ばしたら出来上がりです。 ●盛り付け ●ポイント 焼 (シャオ) のポイントは油を使う調理法と、スープ等を使う調理法が混ざっていますので、この2つの調理法を習得し素早く調理することです。 ●出来上がり
	●焼 (シャオ) は油を使う調理法と、スープ等を使う調理法の混合 ●この2つの調理法を習得し素早く調理すること。	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
焼く	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
焼 (カオ) ／明炉烤叉焼 (チャーシュー) 1	●焼 (カオ) ・焼 (カオ) は油を使用せず炭火で焼いたり炭やオーブンなどの熱で焼く調理法です。日本路の「焼く」に最も近い調理法です。あの有名な北京ダックはこの調理法になります。 Na: チャーシューの作り方です。 ●材料・分量 (2、3人分) タンドリ 明炉烤叉焼 ミンロウカオチャーシュー ●材料・分量 (2、3人分) ●材料 2～3人分の材料です。 ・材料は豚肩ロース2枚、グラニュー糖250g、水飴大さじ4杯、芝麻醬 (チーマーシヤン) 30g、塩10g、うま味調味料5g、食紅少々、醤油120cc、です。 ●肩ロース仕込み・漬付け ・豚肩ロースを準備します。肩ロースは脂が均一に入っていて柔らかいのでチャーシューに向いています。まず1本を5～6当分に切ります。この時丸く切らないで平に切ってください。この様に切ることで火の通りをよくします。 ●つけダレ ・つけダレを作ります。ポウルに水飴大さじ2杯、醤油120cc、を入れよく混ぜ合わせてください。塩10g、うま味調味料5gを入れます。そして芝麻醬 (チーマーシヤン) 30gを入れます。ある程度混ぜたら、グラニュー糖250g、を入れます。グラニュー糖の粒がなくなるまで混ぜ込んだら食紅の赤で色付けをします。今回は広東風チャーシューを作りますが、広東風は赤い色が特徴です。 ・最後に食紅に水を足し溶かして、混ぜ合わせ完成です。 ●肉を漬ける このつけダレを先ほど切り分けた肉を入れたバットに流し込み、つけダレを揉み込み、冷蔵庫で20分～30分置きます。時間が経ったら冷蔵庫から取り出し、もう一度揉み込みます。 ・肉に付けダレがしみ込んだらよいよオープンで焼きます。 ●オープン ・180度くらいのオープンに肉を入れ20分ほど片面を焼きます。 ●肉に塗る材料 ・オープンで焼いている間に、肉に塗るタレを用意します。材料です。水飴大さじ2杯にお湯大さじ1杯を入れ混ぜます。水ですと水飴が硬くなり混ざりません。そして醤油小さじ1杯を加え混ぜます。 ●オープン ・20分経ちました。肉焼き上がりの様子を見てみましょう。表面にこんがり焼き色がついていたらひっくり返してください。 ・そしてさらに15分くらい焼きます。 ・15分経ちましたので、オープンを開けて焼き上がりの確認をしてください。 ・竹串を肉の真ん中で刺し、透明な汁が出れば中まで焼けています。	●焼 (カオ) ・焼 (カオ) は油を使用せず炭火で焼いたり炭やオーブンなどの熱で焼く調理法です。日本路の「焼く」に最も近い調理法です。あの有名な北京ダックはこの調理法になります。 Na: チャーシューの作り方です。 ●材料・分量 (2、3人分) タンドリ 明炉烤叉焼 ミンロウカオチャーシュー ●材料・分量 (2、3人分) ●材料 2～3人分の材料です。 ・材料は豚肩ロース2枚、グラニュー糖250g、水飴大さじ4杯、芝麻醬 (チーマーシヤン) 30g、塩10g、うま味調味料5g、食紅少々、醤油120cc、です。 ●肩ロース仕込み・漬付け ・豚肩ロースを準備します。肩ロースは脂が均一に入っていて柔らかいのでチャーシューに向いています。まず1本を5～6当分に切ります。この時丸く切らないで平に切ってください。この様に切ることで火の通りをよくします。 ●つけダレ ・つけダレを作ります。ポウルに水飴大さじ2杯、醤油120cc、を入れよく混ぜ合わせてください。塩10g、うま味調味料5gを入れます。そして芝麻醬 (チーマーシヤン) 30gを入れます。ある程度混ぜたら、グラニュー糖250g、を入れます。グラニュー糖の粒がなくなるまで混ぜ込んだら食紅の赤で色付けをします。今回は広東風チャーシューを作りますが、広東風は赤い色が特徴です。 ・最後に食紅に水を足し溶かして、混ぜ合わせ完成です。 ●肉を漬ける このつけダレを先ほど切り分けた肉を入れたバットに流し込み、つけダレを揉み込み、冷蔵庫で20分～30分置きます。時間が経ったら冷蔵庫から取り出し、もう一度揉み込みます。 ・肉に付けダレがしみ込んだらよいよオープンで焼きます。 ●オープン ・180度くらいのオープンに肉を入れ20分ほど片面を焼きます。 ●肉に塗る材料 ・オープンで焼いている間に、肉に塗るタレを用意します。材料です。水飴大さじ2杯にお湯大さじ1杯を入れ混ぜます。水ですと水飴が硬くなり混ざりません。そして醤油小さじ1杯を加え混ぜます。 ●オープン ・20分経ちました。肉焼き上がりの様子を見てみましょう。表面にこんがり焼き色がついていたらひっくり返してください。 ・そしてさらに15分くらい焼きます。 ・15分経ちましたので、オープンを開けて焼き上がりの確認をしてください。 ・竹串を肉の真ん中で刺し、透明な汁が出れば中まで焼けています。
	●冷感庫で約20～30分置かす ●180度で片面を20分焼く ●15分経過 ●串をさし透明な汁が出れば中まで焼けている	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
焼く	内容	ご参照いただいた版のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
焼 (カオ) ／明炉烤叉焼(チャーシュー) 2	●つけダレを塗る ・火が通ったらつけダレを塗ります。刷毛を使ってつけダレを十分にそしてムラなく塗ってください。蓋を開けて5分ほど焼きます。表面に塗った水飴は5分くらいで美味しいうま味がつきます。表面に焦げ色がついたら裏返してさらに5分ほど焼きます。水飴は焦げやすいので焼きすぎないようにしてください。焦げ目ができてしまっただけでなく肉に火が通る過ぎると硬くなってしまいます。 ・5分経ちました。焼き上がりしました。パットに移し後は切るだけです。	
	●肉を切る 肉は斜めに切ります。斜めに切ることで肉の繊維をたくさん切ることができ、柔らかくなります。また、肉が綺麗にくくなります。 ●盛り付け ●ポイント 焼(カオ)のポイント、「肉は中まで均一に火が通る様に焼き、「焼き加減を確認し、肉の表面はこんがりジュシーに仕上げる」ことです ●出来上がり	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
焼く	内容	ご参照いただいた版のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
炸 (ジャア) ／軟炸鶏塊(鶏肉の唐揚げ) 2	●炸 ・炸(ジャア)です。油を入れた鍋を熱します。油の温度は160度〜170度くらいの中温です。 ・鶏肉を一つ一つ鍋肌に沿ってゆっくり入れます。この時全部一緒にしてしまうと油の温度が下がってしまったり、くっついてしまいます。 ・どのくらいの油の温度がいいかは同じ鶏肉でも材料の大きさや、材料の性質によっても違ってきます。骨付きの肉の場合は低温でじっくり中まで熱を通してください。あるいは2度揚げしてもいいです。 ・もち肉などは最初は中温で揚げ、最後は高温で揚げるとべたつきとなく外はカリッと中はしっとりとした仕上がりになります。 ・鶏肉が浮いてきたら出来上がりです。音も高い音になってきます。 ・鶏肉をザレンで取り出し余分な油を落としてください。 ・キッチンペーパーを敷いたパットに鶏肉を移しさらにしっかりと油を切ります。 ●付け合わせ ・付け合わせを仕込みます。 ・トマトは薄い半月切りにします。 ・レモンも薄い輪切りにし切れ込みを入れ飾ります。 付け合わせを盛り最後に肉を盛ります。パセリや花椒塩(ホウジャオイエン)は好みで添えてください。	
	●ポイント ・炸(ジャア)のポイント、「肉の厚みが均等になる様に切り熱の通りを均一に」し「油の温度は材料の大きさや種類によって変え」「揚げた肉は油をしっかりとる」ことです。 ●出来上がり	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
焼く	内容	ご参照いただいた版のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
炸 (ジャア) ／軟炸鶏塊(鶏肉の唐揚げ) 1	作(ジャア) ・作(ジャア)は油で揚げることです。多量の油を鍋に入れて熱し、材料を熱い油によって加熱する調理方法です。油の温度、衣の有無や料理の目的によって多様です。一般に柔らかく淡白な素材にはかつらとしたり、硬めで味の濃い素材にはカリッとしたりが適します。 Na鶏肉の唐揚げの作り方です。	
	●材料 2〜3人分の材料です。 ・材料は鶏もも肉400g、片栗粉大さじ3杯、卵1/2個、塩小さじ1、胡椒少々、花椒塩(ホウジャオイエン)適量、うま味調味料少々、醤油大さじ1杯、ごま油少々、鶏大さじ2杯、です。 ・付け合わせの材料は、トマト1/4個、レモン1/4個、パセリ1本。 ・鶏羹水(ツォンジャンスイ)の材料は生薑1片、ネギの青い部分を1、2本分です。 ●鶏羹水(ツォンジャンスイ)を作ります。ネギの青い部分1〜2本と生薑を包丁で潰します。そしてネギと生薑に水を加え揉み込みます。これは中国料理では基本で鶏と生薑の湯りをする水のことです。肉類の臭みを取るために使われます。・十分揉み込んだ水をザルでこしたら完成です。 ●肉調理 鶏もも肉を調理します。余分な脂を取り除きます。そして包丁で切れ目を入れて肉の厚みが均等になる様にし、熱の通りを均一にする様にします。 ・さらに包丁で軽く切れ目を入れていきます。こうすることにより、筋が切れ柔らかくなり味も染み込みやすくなります。 ・最後に一口大くらいに魚をゆすい大きさにします。 ●肉付け 味付けをします。鶏大さじ2杯、醤油大さじ1杯、塩少々を入れ揉み込み味付けします。 ・そして先ほど作った鶏羹水(ツォンジャンスイ)を大さじ1杯程度加えます。鶏羹水(ツォンジャンスイ)を入れることにより鶏肉の臭みが取れます。 ●衣 肉に味がつけば、衣の材料を入れます。まず片栗粉を1/2個入れます。これは肉と衣をつなぐ役割です。・片栗粉を大さじ3杯くらい入れます。片栗粉の分量は全ての肉に均一につく様に調整してください。一般的に柔らかく淡白な味のものはふくら、サクサクとした柔らかい衣を使い、硬めで味の濃いものはカリッとした食感の硬い衣を使います。 混ぜ合わせ、鍋で煮ると衣がつけば下ごしらえ完了です。	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
蒸	内容	ご参照いただいた版のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
蒸 (ジョン) ／糯米蒸丸子(肉団子のもち米蒸し) 1	蒸(ジョン) ・蒸(ジョン)は蒸すという字を書きます。その名の通り材料を蒸気で蒸して仕上げる調理方法です。セロイという蒸し器を使う場合が多いですが鍋を使う場合もあります。 調理だけでなく冷めた料理を暖かくする時にも使います。	
	NA: 肉団子のもち米蒸し」の作り方です。 ●材料 ・2〜3人分の材料です。 ・材料は豚ひき肉300g、もち米1カップ、シタケ2枚、ネギ5cm、生薑1片、卵1/4個、ごま油小さじ1/2杯、酒小さじ1杯、塩小さじ1/5杯、片栗粉大さじ1杯、醤油大さじ1杯、です。 ●もち米 ・衣にするもち米の準備です。 ・もち米は一晩水につけておきます。もち米を蒸して調理する場合は、もち米にたっぷりと水を含ませることがポイントです。時間としては8時間くらいで暗くて涼しい場所に保管してください。 ・十分水分を吸ったもち米をザルに置き、余分な水分をとります。 ・もち米をバットに入れ軽く均等に広げます。 ●具の仕込み ・具の仕込み。生薑をスライスしみじん切りにします。 ・ネギの白い部分を縦に切れ目を入れみじん切りにします。椎茸は斜めに包丁を入れ薄くしてみじん切りにします。みじん切りができました。 ●具を練り込む ・具を練り込みます。ボウルに豚のひき肉を入れほぐします。そして酒小さじ1杯、醤油大さじ1杯、塩小さじ1/5杯、を入れます。 ・軽く混ぜ合わせ、卵1/4個とネギのみじん切り、生薑のみじん切りを加えます。 ・さらに椎茸のみじん切りを加え、香りの役割のごま油を小さじ1/2杯、ツナグの役割の片栗粉大さじ1杯を加え肉に粘りが出るくらいまでよく練り中の空気を抜きます。具の味付けができました。 ●具の整形 ・具を団子にします。大きすぎると火が通るまでの時間が長くなりジュシーさがなくなります。もち米が取れてしまいます。大きさを同じにしてください。大きさが違えば火の通り具合にばらつきが出てしまいます。9個の団子ができました。	

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
蒸 (ジョン) / 糯米蒸丸子 (肉団子のもち米蒸し) 2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
※材料の下に葉物野菜などを敷く ※衣はまんべんなくつける ※蒸し器に入れる時は隙間を均一にして並べる ※蒸し時間は強火で約15分 ※蒸し時間は材料や大きさにによって変える	●セイロ準備 団子にもち米をつける前に蒸す準備です。セイロの底に、白菜を敷きます。レタスやキャベツ、あるいはガーゼでもいいです。 ●団子にもち米をつける ・団子にもち米をつけます。団子をもち米の上で転がします。もち米がついていないところがない様に、満遍なくつけてください。 ●団子をセイロに並べる 出来上がった団子をセイロに並べます。団子は蒸されると膨らみますのでそれを想定して一つ一つがくっつかないように十分に隙間を開けてください。また、偏らないように均等に置くことが蒸気を均一に回すコツです。 ●蒸す ・並べ終わったら蒸します。 ・お湯は沸騰させてください。ぶくぶくと泡が出る状態を確認したら、蒸します。蒸し時間は強火で15分くらいです。 ・出来上がりの目安は肉団子や焼売は15分程度、肉まんなど大きめのものは20分程度、野菜でしたら数分程度です。 ・蒸し物は蒸気で加熱するので水や油などに栄養素が溶け出すことはありません。炒め物などのように油を使わないので低カロリーでヘルシーです。形も崩れませんし、ふくら、しとり仕上がるメリットもあります。素材のうま味をそのまま閉じ込め、見た目も美しく、健康面でも配慮された、とても理に叶った調理法です。 ・蒸しあがりの確認をします。竹串を中までさし、手の甲にあて熱さを感じれば火は通っていますので完成です。 ●盛り付け ●ポイント 蒸 (ジョン) のポイントは、「蒸し器に入れる時は隙間を均一にして並べ」「蒸し時間は材料や大きさにによって変える」ことです。 ●出来上がり	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
拌 (パン) / ①皮蛋拌豆腐 (皮蛋と豆腐の和え物) 1	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
※材料は鶏肉を300g、トマト1/2個、ピーマン1/2個、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醤 (チーマージャン) 大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯です。 ※ポイント 拌 (パン) のポイントはかけ汁です。主役の素材を引き立てるよう、素材にあったかけ汁を作ってください。 ※出来上がり	●材料 ・2〜3人分の材料です。 ・材料は鶏肉300g、トマト1/2個、ピーマン1/2個、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醤 (チーマージャン) 大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯です。 ●ポイント 拌 (パン) のポイントはかけ汁です。主役の素材を引き立てるよう、素材にあったかけ汁を作ってください。 ●出来上がり	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
拌 (パン) / ②棒棒鶏 (棒棒鶏の和え物) 2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
※材料は鶏肉を300g、トマト1/2個、ピーマン1/2個、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醤 (チーマージャン) 大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯です。 ※ポイント 拌 (パン) のポイントはかけ汁です。主役の素材を引き立てるよう、素材にあったかけ汁を作ってください。 ※出来上がり	●材料 ・2〜3人分の材料です。 ・材料は鶏肉300g、トマト1/2個、ピーマン1/2個、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醤 (チーマージャン) 大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯です。 ●ポイント 拌 (パン) のポイントはかけ汁です。主役の素材を引き立てるよう、素材にあったかけ汁を作ってください。 ●出来上がり	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。

■第8巻「中国料理の調理法」		決定
拌 (パン) / ③棒棒鶏 (棒棒鶏の和え物) 2	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
※材料は鶏肉を300g、トマト1/2個、ピーマン1/2個、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醤 (チーマージャン) 大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯です。 ※ポイント 拌 (パン) のポイントはかけ汁です。主役の素材を引き立てるよう、素材にあったかけ汁を作ってください。 ※出来上がり	●材料 ・2〜3人分の材料です。 ・材料は鶏肉300g、トマト1/2個、ピーマン1/2個、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醤 (チーマージャン) 大さじ2杯、酢大さじ1杯、塩少々、砂糖小さじ2杯、うま味調味料少々、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯です。 ●ポイント 拌 (パン) のポイントはかけ汁です。主役の素材を引き立てるよう、素材にあったかけ汁を作ってください。 ●出来上がり	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。



SE:チリーン



■以後、各調理方法 (料理) のイントロはここから始まる。
「スポンジケーキ」「パウンドケーキ」「チーズケーキ」「タルト」「シュークリーム」「プリン」「ムース」「ゼリー」

先生の調理方法の序のシーン
中は右上に調理法 (スポンジ
ケーキ) のタイトル板付け。

Na: 「ロールケーキ」の作り方です。

※背景は撮影した料理のディスプレイ
カットを使用 (ズーム)。
説明文の長いものはカットを追加。

以下材料説明へ。・

75

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

1	内容	ご視聴頂いた後のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
スポンジケーキ / ロールケーキ 1		Na: スイーツの調理法 Na: スポンジケーキ。
		Na: 「ロールケーキ」の作り方です。
	●材料 (2本分) <生地> (8取り天板1枚分) 全卵: 300g、卵黄: 40g、生クリーム 45g、薄力粉: 140g、グラニュー糖: 140g、グレープシードオイル: 55g、オリゴ糖: 30g <クリームシャンディ> 生クリーム: 220g、グラニュー糖: 18g、キルシュ: 小さじ1/2杯	●材料 2本分の材料です ・生地の材料は全卵: 300g、卵黄: 40g、生クリーム 45g、薄力粉: 140g、グラニュー糖: 140g、グレープシードオイル: 55g、オリゴ糖: 30g、です。 ・「クリームシャンディ」の材料は、生クリーム: 220g、グラニュー糖: 18g、キルシュ: 小さじ1/2杯です。 ●全熟 最初に190℃に予熱をし、温めておいて下さい。オーブンを使う場合は事前に温めておいてください。実際に使う温度より10度くらい低めにするのが基本です。 ●ふるいにかける 生地をふるいにかけます。 まずロール紙を準備して薄力粉をふるいにかけます。薄力粉などの粉類は篩にかけておくことでダマができてしましますから必ず行ってください。・ダマができると仕上がりが硬くなりフワフワになりません。 ●ボウルに材料を入れる。 ボウルに全卵300g、卵黄40g、オリゴ糖30g、グラニュー糖140gを入れ混ぜ合わせます。 ●卵の性質 卵の性質について説明します。全卵は風味を出し生地をつなぎふんわりさせます。卵黄はコクや風味を出し膨らみを抑えます。卵白は泡立ちをよくします。 ●泡立て ボウルを大きく回すことで泡立ちます。湯煎の温度は50度くらいにしてください。卵の温度が人肌になります。スポンジケーキを作る場合は最初に卵の入ったボウルを湯煎にかけて温めてから泡立てるのが基本です。卵は温めると泡立ちが良くなる性質があります。特に卵黄は泡立ちを抑える性質がありますから湯煎が必要になります。
	※卵の性質 全卵: 風味を出し生地をつなぎふんわりさせる 卵黄: コクや風味を出し膨らみを抑える 卵白: 泡立ちをよくする ※湯煎の温度は人肌 ※卵は湯煎にかけてから泡立てる	

74

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

1	内容	ご視聴頂いた後のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
スポンジケーキ / ロールケーキ 2	※きめ細かいしっとりとした生地を作る ※薄力粉は数回に分けて入れる ※木ベラで切るように混ぜる	●泡立て 湯煎をしたら泡だてます。卓上ミキサーの高速で5分くらい泡だてます。ハンドミキサーなら12、3分です。そして低速にし30秒くらい混ぜキメを整えます。スポンジケーキのポイントはきめ細かいしっとりとした生地を作ることです。 ●薄力粉を混ぜる ふるいにかけておいた薄力粉140gを3〜4回に分けて加えます。数回に分けることでダマになりにくく、均等に混ぜられます。粉気が無くなった後、その都度粉を加え、木ベラで生地を切るように混ぜます。このように混ぜることで空気を含まれます。 ●生クリームとグレープシードオイルを湯煎にかけておきます。 ●グレープシードオイル・生クリームと混ぜる 湯煎にかけておいたボウルに生地を少し入れ、底からすくうようにしっかりと混ぜ合わせます。そして生地が入ったボウルに戻してさらに混ぜ合わせます。 ●天板に生地を流す 少し高い位置から生地を天板に流します。高い位置から流すことで大きな気泡が抜けやすくなります。そしてカードで平らにします。天板を回転させながらならすと均一な厚みの生地になります。 ●カット天板の底を叩いて気泡をさらに抜きます。 ●焼く そして180℃のオーブンで12分位焼きます。 ●〈クリームシャンディ〉 ・クリームシャンディの作り方です。 ・ボウルに生クリーム220g、グラニュー糖18g、キルシュ 小さじ1/2杯を入れます。生クリームは混ぜる直前まで冷蔵庫で冷やしておいてください。 ・卓上ミキサーを中速に泡立てます。いきなり高速にすると材料が飛び散ってしまいます。クリームにとろみが出てきたら様子を見ながら泡だてます。クリームは8分立てになるまで泡立てます。
	※クリームシャンディ: 生クリームに砂糖と香料を混ぜ合わせ泡立てたもの	

75

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

1	内容	ご視聴頂いた後のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
スポンジケーキ / ロールケーキ 3	※再撮影 ※焼きミミは薄めに塗る ※巻き終わり5cmは薄めに塗る ※粉は必ずふるいにかける ※卵は全卵と卵黄を使い湯煎にかけてから泡立てる ※きめ細かいしっとりとした生地を作る	●ロールケーキを作る ・焼き上がった生地が冷めたら、別のロール紙にうつします。 ・そして焼き面を上にして置きクリームシャンディを薄く均一に塗ります。ただし巻き終わりの5センチくらいは薄めに塗ります。 ・塗り終わったらロール紙と一緒に端からしっかりと巻いていきます。巻き終わりが下に来るように巻いてください。 ●切る ロールケーキを切ります。冷蔵庫で冷やしてからですと切りやすいです。ロール紙をゆっくりはがし、ケーキを半分位に切り完成です。 ●ポイント ロールケーキやショートケーキなどのスポンジケーキは生地がポイントです。キメが細かくしっとりとした弾力のある生地作りのポイントは、「粉は必ずふるいにかけ」て「卵は全卵と卵黄を使い湯煎にかけてから泡立て」ます。そして「きめ細かいしっとりとした生地を作る」ことです。 ●出来上がり

76

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

2	内容	ご推奨頂いた店のナレーションは7月3日に修正、誤属に意文字で記帳。
パウンドケーキ ・オレンジパウンドケーキ ・プレーンパウンドケーキ		na : パウンドケーキ ・パウンドケーキは小麦粉と砂糖、バター、卵を1パウンドづつ入れて作ることから名付けられたと書われています。生地の中にドライフルーツやナッツ類、チョコレートや紅茶など様々なものを入れ風味でしっとりとした風味があります。 Na: オレンジパウンドケーキの作り方です。
	 材料 (2分本) 生地 オレンジピール: 80g、パーキングパウダー: 3g、強力粉: 60g、薄力粉: 60g、卵黄: 40g、グラニュー糖: 20cc、グラニュー糖: 30g、発酵バター: 100g、 メレンゲ 卵白60g、グラニュー糖50g 飾り付け/マーマレードシロップ、湯煎、スライスオレンジ: 2〜3枚、アラザン: 小・小、湯煎 発酵バター: 乳脂率を加え発酵させたバター ※材料は少しづつ増えるように調整 ※材料は調整 ※卵は新鮮なもの ※ツノピンと立って泡立って	●材料 2分本の材料です。 ・生地の材料はオレンジピール: 80g、パーキングパウダー: 3g、強力粉: 60g、薄力粉: 60g、卵黄: 40g、グラニュー糖: 20cc、グラニュー糖: 30g、発酵バター: 100g、 ・メレンゲの材料は卵白: 80g、グラニュー糖: 50g ・飾り付けの材料はマーマレードシロップ: 湯煎、スライスオレンジ: 2〜3枚、アラザン: 小・小: 湯煎です。 ●余料 オーブンで190℃に予熱しておきます。 ●バター ・生地を作るの準備です バターを加工します ・まず発酵バターに材料を足していきます。発酵バターは乳脂率が高い発酵させたバターのこと、爽やかな酸味と独特の風味があります。常温にたいた発酵バターを泡立て器で柔らかくし、クリーム状になるまで混ぜマヨネーズくらいの硬さになります。 ・卵黄を少しづつ加え、その順よく混ぜます。そしてグラニュー糖を加うづつ混ぜていきます。材料を混ぜ合わせる時はしっかりと混ぜないで少しづつ混ぜ合わせるように混ぜます。そしてグラニュー糖を加えていきます。 ・そしてグラニュー糖を加えます。グラニュー糖はオレンジの香りのするリキールです。混ぜ合わせて上から入ります。 ●粉を振る ・粉をふるふるにかけ混ぜ合わせます。強力粉、薄力粉、パーキングパウダーをふるふるにかけボール紙の上にまとめおきます。 ●メレンゲ メレンゲを作ります。ボウルに卵白とグラニュー糖を入れます。ボウルに水分や脂肪があると泡立ちが悪くなりますからよく拭き取ってください。卵は新鮮なものを選んでください。古いもの水分が多いです。砂糖を加えて泡立てます。ハンドミキサーの最高速度で泡立てます。泡立てる時は卵白がハンドミキサーの羽先に絡まるようにするまで綺麗に泡立ちます。ツノがピンと立って少し立って泡立ってたら完成です。

57

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

3 内容  シュークリームノカスタードと生クリームのシュークリーム 1	ご指図頂いた俄のプレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。 Na : シュークリーム ・シュークリームはフランスではシュー・ア・ラ・クレームと言います。シューはキャバツの意です。生地はオープンで焼くとキャバツのような形になります。生地にオープンです。その中にクリームを詰め込んだスイーツです。 Na : カスタードと生クリームのシュークリームの作り方です。 ●材料 18個分くらい材料です。 シュー生地の材料は、全卵：6個、無塩バター：90g、薄力粉：110g、牛乳：100cc、水：100cc、グラニュー糖：4g、塩：1g、です。 ・カスタードクリームの材料は、牛乳：450cc、卵黄：120g（6個分）、バニラ糖：1/2本、薄力粉：18g、グラニュー糖：90g、コンスタースターチ：18gです。 ・クリームシャンティの材料は、生クリーム：400g、グラニュー糖：30g、キルシュ：小さじ1杯です。 ・飾り付けの材料は、アーモンドトイズ：適量、粉糖：適量、です。 ●余熱／ Na : オープンで180度で予熱しておきます。 「シュー生地」 ●シュー生地の材料を入れる1回目 ・シュー生地を作るポイントの1つ目は材料を全て常温に厚しておきこことです。冷たい状態ですと混ぜるまでに時間がかわり水分が蒸発してしまうからです。 ・鍋に水：100cc、牛乳：190cc、無塩バター：90g、グラニュー糖：4g、塩：1g入れ、中火にかけて煮立させます。 ・沸騰したら、火を止めて、ふるいにかけ薄力粉110gを入れます。そしてべらで混ぜくきくはたきまじりになるまで混ぜ合わせます。一度になったら再び中火を入れ、べらで混ぜながら水分を飛ばしていきます。鍋からコロンと生地が割れるようになるまで混ぜて下さい。 ●シュー生地の材料を入れる2回目時投入 ・水分が飛んだら、火から外し、冷めないうちに、全卵6個分を入れまぜます。全卵は一度に入れて、数回に分けて入れます。最初は多めに入れてください。その後は少ずつこまめに固さになるまで様子を見ながら混ぜてください。卵の量はシュー生地の固さによって加減してください。 固さは木べらですくいて、ボールに落ちる感じで確認します。木べらからサラッと三角に落ちるようになっていたら出来上がりです。 ●袋に詰める シュー生地が出来たら、袋に入れてまぜます。ベラで詰める時も煮前生地の温度を下げるようにして温かいうちに詰めてください。 ※袋口に詰める時も温かいうちに早く
---	--

36

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

2	内容	ご指導頂いた時のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
パウンドケーキ／オレンジスパウンドケーキ2 ※生地を混ぜ合わせる時は数回に分けてしっかりと均一に混ぜ合わせる ※生地を型に入れる時は空気が入らないように ※1度取り出し切れて目を入れ水蒸気の通り道を作る ※材料は少しずつ切るように混ぜる ※メレンゲはツノがピンと立つまで泡立てる ※焼く時は一度取り出し切れて目入れ生焼けを防ぐ	●生地作り 生地の材料が揃ったら生地を作ります。 先ほどの生地にメレンゲの3分の1ほど入れて切るように混ぜます。ふるっておいた粉類も3分の1ほど入れて切るように混ぜます。 この工程をさらに2回繰り返します。 ●最後に震り切る手前で、オレンジピールを加えて、全体に散らすように入れて軽く切り混ぜます。生地の完成です。 ●型に生地を入れる 絞り袋に生地を入れ、パウンドケーキの型に少しづつ隙間ができないように絞ります。絞り終わったら生地を叩きながら生地に入っている空気を抜きます。 ●焼く 180度のオーブンで1.0分焼いたら一度取り出して縦に切れ目を入れ水蒸気の通り道を作ります。この時、生地の温度が下がらないように手早く作業してください。パウンドケーキを焼く時は中心まで熱が通ることが重要です。生焼けを防ぎ表面の黄ん中が焦らみすぎないように切れ目を入れます。オーブンの温度を170℃に下げて再び20分焼きます。 ●仕上げ 仕上げです。焼き終わったパウンドケーキにマーマレードを塗ります。そしてオレンジピールを盛ります。今回は1本は4分の1にカットしたスライスオレンジを使用し、もう1本はそのままのスライスオレンジにしました。最後に彩りとして大きめのアラザンと小さいアラザンを乗せ完成です。 ●ポイント パウンドケーキのポイントは「材料は少しづつ切るように混ぜ」「メレンゲはツノがピンと立つまで泡立てる」 ●焼く時は一度取り出し切れて目入れ生焼けを防ぐ ●出来上がり	「」

21

■第9巻「スイーツの調理法」全体的にゆっくり、わかりやすく！

ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤文字で記載。

3	内容	ご指図頂いた版のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
シユークリウム／カスタードと生クリームのシユークリウム2	■ 闇を聞けて絞り並べる ■ 溶き卵をゆって焼き色とツヤを出す ■ オープンは途中で絶対開けない	● 天板にしぼる ・ そしてロール紙を敷いた天板に絞って垂せていきます。絞る時は膨らむことを計算し層を空けてください。 ・ 溶き卵をハゲで塗っていきます。溶き卵を塗ることで焼き色と艶が出来ます。 ・ 生地が膨らむようにフックで生地を押さえます。 ・ アーモンドダイスを生地の上にふりかけます。 ・ 最後は溶き卵で湿らせます。 ● 焼く そして170℃のオープンで60〜70分まで焼き色になるまで焼きます。 ・ シュー生地を作る場合は途中でオープンを開けては絶対いけません。シュー生地が膨らむのは生地の中に含まれている水分がオープンの中で熱されて水蒸気となり、その水蒸気が生地が押し上げて膨らみ中を空刺すからです。 ・ オープンを開けると冷たい空気が入ってしまいますから開けてはいけません。 【カスタードクリーム】 ・ 生地を取り残している間にカスタードクリームを作ります。 ● パニラ棒 ・ パニラ棒のタネを取ります。パニラ棒には小さな種が詰まっていますので縦に切れ目を入れタネを取り出します。 ● 煮る ・ 鍋に牛乳450cc、グラニュー糖30gの肉少量、ほくしたパニラ棒2分の一本を入れ煮過ぎます。 ● 煮崩 ・ パニカルに距離120gを入れて混ぜ、発りのグラニュー糖を入れふるいにかけたコーンスターチと薄力粉を合わせて入れ混ぜ合わせます。 ● 煮出した牛乳を足す そして牛乳を一気に加えます。 ● 混ぜ合わせる ● 新しい鍋を用意しこし器でこしてなめらかにします。 ● 混ぜ合わせ完成 鍋にこしたカスタードクリームの材料を入れ中火にかけて木べらでかき回します。もったりとした歯ごたえが感じられるようになったら温度を下げながらさらに混ぜ合わせます。 ・ モッタリとした量さの感じさがサラサラな感じになったら出来上がりです。木べらから生地がさっと落ちるくらいです。 ● バットに移す ・ ラップを貼ったバットの上にこし器を置き、ゴムベラでならしながらこし。バットにうつります。こし終わったらラップで包み冷蔵庫で冷やします。 ● 6 / 冷蔵庫から取り出したカスタードクリームをゴムベラでほぐし、ボールにうつしていきます。

00

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

3	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
シュークリーム／カスタードと生クリームのシュークリーム3	「クリームシャンディ」 クリームシャンディを作ります。 ・ボールに生クリーム400g、グラニュー糖30g、キルシュ小さじ1杯を入れます。 ・そして混ぜます。スポンジケーキのクリームシャンディを作った時は卓上ミキサーで混ぜましたが今回はハンドミキサーを使います。 ・速度2くらいの目盛りの低速で混ぜ、とろみがついてきたら、1目もり速度を上げます。 ・分立てになったら完成です。 「仕上げ」 ・冷蔵庫から取り出したカスタードクリームをゴムベラでほぐしボウルに移していきます。 ・出来上がったカスタードクリームとクリームシャンディをゴムベラで切るように馴染むまで混ぜ合わせます。 ・絞り袋に混ぜ合わせたクリームを入れます。 ●クリームを詰める ・シュー生地にクリームを詰めます。 ・焼きあがったシュー生地の底にペディーナイフで穴を開けます。穴があまり小さいと口金が入らないし、大きいとこぼれてしまいますので適度な大きさに穴を開けて下さい。 ・クリームを絞り入れます。片手でシュー皮、片手でクリームを持って中に絞っていきます。はみ出す手前までクリームをいはい入れてください。 ●粉糖 ・粉糖に粉糖を適量ふりかけます。 ●ポイント シュークリームは空気が空くようにシュー生地を作るのが一番のポイントです。「シュー生地の材料は全て常温に戻してお」き「冷めないうちに手早く混ぜ合わせ絞」ります。焼いている時「オープン」は途中で絶対開けない」でください。 ●出来上がり	※シュー生地の材料は全て常温に戻しておく ※シュー生地は冷めないうちに手早く混ぜ合わせ絞る ※オープンは途中で絶対開けない

93

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

4	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
タルト／いちごタルト1	 Na: タルト  Na: いちごタルトの作り方です。 材料（1台分） パートシュクレ 薄力粉：160g、砂糖：60g、アーモンドパウダー：25g、無塩バター：100g、全卵：30g、粉糖：60g、塩：0.5g、ベーキングパウダー：1g、手粉薄力粉：少々 アーモンドクリーム／アーモンドパウダー：50g、無塩バター：60g、グラニュー糖：60g、全卵黄、ラム酒：5g 仕上の材料／イチゴ1パックとチャードル適量 ※白っぽくならずに混ぜ合わせつつ攪拌 ※塩は甘みを引き立てる ※卵は5回程度細かく分けて混ぜる ※切るように切らないと斜りが出てしまう	●材料／Na：1台分の材料です。 ・生地の材料は薄力粉：160g、砂糖：60g、アーモンドパウダー：25g、無塩バター：100g、全卵：30g、粉糖：60g、塩：0.5g、ベーキングパウダー：1g、手粉薄力粉：少々です。 ・アーモンドクリームの材料は、アーモンドパウダー：50g、無塩バター：60g、グラニュー糖：60g、全卵1個、ラム酒：5gです。 ・仕上げの材料は、苺1パックとチャードル適量です。 ●季節／Na：オープンで190℃に予熱しておきます。 「パートシュクレ」 タルト生地「パートシュクレ」を作ります。常温に戻した無塩バター100gをボールに入れ、泡立て器でクリーム状にします。 ・粉糖60gを入れます。粉糖、あるいは粉砂糖は砂糖を粉のように細かく挽いたものです。グラニュー糖に比べ、バターに馴染みやすく、タマになりにくいです。 ・粉糖のざらつきがなくなると、白っぽくフワツとなります。今回は無塩バターを使用しますので塩分を加え甘みを引き立てます。 ●粉を振るう ・ベーキングパウダー1gを薄力粉160gの中に入れてふるいにかけておきます。 ●バターに溶き卵を加える ・先ほどのバターの中に溶いた全卵30gを入れて混ぜます。卵は一度に入れると分離して凝り固まってしまうので、5回位に分けて良く混ぜてください。なめらかになるまで混ぜたら生地をボウルの中央に集めます。 ●バターに粉を加える そして、ふるいにかけてベーキングパウダーと薄力粉を加えます。2、3回に分けてサクサク切るように混ぜてください。切るように混ぜないとグルテンがでかき粘りが出てしまいます。 ・最後にアーモンドパウダーを加えへうで混ぜます。生地が纏まってきたらカードに持ち替えます。

92

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

4	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
タルト／いちごタルト2	※成型はカードを使って体温が伝わるのをさける ※出来上がった生地は冷蔵庫で休ませる ※ピクで生地に穴を開ける ※型に生地を押し付けけるようにしっかり敷きこむ ※生地は前よりも少し大きめに	《焼き》 そしてカードでボウルの中の生地を集め、上から押さえるように伸ばし、手早くまとめます。この作業はカードで行ってください。手で行くと体温でバターが溶けてしまいます。 ●生地をまとめる 生地をまとめラップで包みます。そしてバットに入れて冷蔵庫で1時間以上休ませます。冷蔵庫で休ませる理由はグルテンを安定させ焼き上がりのムラをなくし、生地がダレて焼く時に広がるのを防ぎます。 ●整形 休ませた生地を冷蔵庫から取り出し、手粉を全体にまぶし素早く目に練ります。この作業は体温で生地が溶けてしまわないように素早く練ってください。 ・めん棒で生地を伸ばします。 ・そして生地が膨らまないようにピクローラーで生地に穴を開けます。ピクをしなないと、底が浮かび上がってしまい、焼き上がりがでこぼこになります。 ・タルトの型に生地を押し付けるようにしっかり敷きこみます。少しずつ型よりも大きめに生地を伸ばし厚みは約5mmの厚さに均一にしてください。 ・余分な生地はパレットナイフで取り除いてください。 「アーモンドクリーム」 ●バター 生地の準備ができたアーモンドクリームを作ります。室温に戻した無塩バター60gを、ホイッパーでクリーム状にします。そしてグラニュー糖60gを加え混ぜます。白っぽくならたら完成です。 ●卵を加える 次に全卵1個を溶きます。そして分離しないように少しずつ加えて混ぜます。 ●アーモンドパウダーとラム酒を加える アーモンドパウダー30gを2回に分けて加えます。粉気がなくなるまですり混ぜてください。最後にラム酒5gを入れて混ぜます。 ●休ませる 完成したアーモンドクリームはラップをし、冷蔵庫で1時間ほど休ませます。 「タルトを作る」 ●アーモンドクリームを塗る タルト生地にアーモンドクリームを詰めます。冷蔵庫で冷やし、固まったアーモンドクリームを、ラップのま少しほぐします。アーモンドクリームを絞り袋に入れます。カードで絞り袋の先にクリームをまとめます。そしてタルト生地の中にアーモンドクリームを詰めていきます。

93

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

4	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
タルト／いちごタルト3	※カスタードクリームとクリームシャンディの作り方は「カスタードと生クリームのシュークリームの作り方」のカスタードクリームとクリームシャンディの作り方を参照してください。 ※中央部分はカスタードクリームを塗りいちごを飾る。 ※外側はクリームシャンディを絞り飾り付ける ※焼く前に生地を冷蔵庫で休ませる ※生地はピクで穴を開ける ※型に生地を押し付けけるようにしっかり敷きこむ	●焼く 180度のオープンで25分焼きます。 「カスタードクリームとクリームシャンディ」 ●焼いている間にカスタードクリームとクリームシャンディを作ってください。 ・カスタードクリームとクリームシャンディの作り方は「カスタードと生クリームのシュークリームの作り方」のカスタードクリームとクリームシャンディの作り方を参照してください。 「仕上げ」 ●仕上げです。焼き上がったタルトの中央にカスタードクリームを塗り、下に押し付けるように、うず巻き状に隙間のないように同じ分量で円を描きながら絞っていきます。 ・そして詰めていきます。 ・次に外側の生地が出ている部分に、クリームシャンディを絞り飾り付けます。最後にチャードルを添えて完成です。 ●ポイント タルトのポイントはタルト生地を上手に作る事です。「焼く前に生地を冷蔵庫で休ませる」事「生地はピクで穴を開け」「型に生地を押し付けるようにしっかり敷きこむ」ことです。 ●出来上がり

94

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

6	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
プリン／カスタードプリン1		Na: プリン
		・プリンにはプリン用の型に牛乳と砂糖、卵を入れ加熱して固め、冷たくして食べるスイーツです。カラメルソースを使うことでプリンが柔らかく、カラメルのほろ苦さが深みと奥深い味わいになります。かぼちゃやマンゴ、チョコレートなど様々なプリンがあります。
		Na: カスタードプリン1の作り方です。
	材料 (5個分) (プリン生地) 牛乳: 330cc、全卵: 3個、グラニュー糖: 40g、バニラ棒1/4本 (カラメル) グラニュー糖: 50g、水: 40cc 熱湯: 大さじ1杯	●材料 5個分の材料です。 ・プリン生地の材料は牛乳: 330cc、全卵: 3個、グラニュー糖: 40g、バニラ棒1/4本です。 ・カラメルの材料は、グラニュー糖: 50g、水: 40cc、熱湯: 大さじ1杯です。 ●余熱 Na: オープンを130℃に予熱しておきます。 ●「カラメル」 ・まずカラメルを作ります。鍋に水40ccとグラニュー糖50gを入れて中火にかけます。 ・色づき始めたら鍋をくるくる揺らして1箇所加熱しすぎないように弱火にします。赤褐色に色づいたら、火を止め直ちに熱湯を入れこれ以上色づかないようにします。かなり跳ますので火傷に注意してください。 ・出来上がったカラメルはプリンカップに入れ、冷ましておきます。 ●「バニラ棒」 ・バニラ棒のタネを取ります。バニラ棒には小さな種が詰まっていますので縦に切れ目を入れタネをしごき出します。 ●「プリン生地を作る」 ・プリン生地を作ります。牛乳330cc、グラニュー糖40g、バニラ棒1/4本を鍋に入れます。 ・そして沸騰させない程度の火加減にします。火加減は80度くらいの暑気が立つくらいの温度にして煮詰めてください。 ・底に沈んだグラニュー糖が焦げないようにゴムベラで混ぜながら混ぜてください。 ・その間に卵を準備します。全卵3個分をボウルに入れホイッパーで混ぜます。まろやかになるまで泡だてないように、してください。 ・牛乳とグラニュー糖がよく混ざり合ったら卵を溶かしたボウルにゆっくり注ぎ入れます。一度に全部入れると泡立ってしまいます。泡が多いと出来上がったプリンに空気が入る原因になりますので、数回に分けて入れてください。
●鍋を揺らして1箇所加熱しすぎない ●熱湯を入れる時火傷に注意		
●牛乳が蒸発しない温度は約80度まで ●鍋は混ぜ過ぎない		
●牛乳は数回に分けて入れ泡立ちを抑える		

85

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

6	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
プリン／カスタードプリン2	●目の細かいこし器でこす	●こす 卵と牛乳がよく混ざったら、新しいボールを用意し、目の細かいこし器でこします。こし器の目が細かいほど、なめらかなプリンに仕上がります。
	●アクはしっかりと取り除く	プリン生地の上にキッチンラップを載せます。これは浮いてきたアクをとるためです。灰汁があるとプリンに苦味がつきますので浮いてきた灰汁はしっかりと取って下さい。
	●プリンを焼く時はフタをしない	●カップに入れる そしてカラメルを敷いた杯に注ぎます。泡立たないように丁寧に注いでください。プリンを焼く時は蓋をしないでください。蓋をするとプリンの中の水分が水蒸気になりプリンの中に気泡を作ってしまうです。
	●卵液は泡だてない ●こし器は目の細かいものを使う ●プリンを焼く時はフタをしない	●焼く ・オープンで焼く準備です。パットにプリンカップを並べ、半分からいまでお湯を張ります。お湯を張るのは蒸気を出してプリンを蒸し焼きにするためです。 ・予熱した130℃のオープンで5分～20分ほど焼きます。オープンで調理する場合は余熱より10度ほど温度を上げて焼くのが最適ですが、プリンの場合は急激に上げると空が入りますので余熱のまま焼いて、出来上がりです。
●ポイント 滑らかなプリンを作るポイントは、「卵液は泡だてない」で「こし器は目の細かいものを使う」「プリンを焼く時はフタをしない」ことです。		
●出来上がり		

86

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

7	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
ムース／マンゴームース1		Na: ムース
		・ムースは泡だてた卵白や生クリームにチョコレートやフルーツを加えた泡のようにふんわりした食感のスイーツです。
		Na: マンゴームースの作り方です。
	(5個分) (ムース) 牛乳: 240cc 生クリーム35%: 170g グラニュー糖: 70g 板ゼラチン: 12g マンゴーピューレ: 300g (クリームシャンティ) 生クリーム: 60g グラニュー糖: 5g キルシュ: 少々 飾り用フルーツ マンゴー1個、チャープル1枚	●材料 5個分の材料です。 ・ムースの材料はマンゴーピューレ: 300g、牛乳: 240cc、グラニュー糖: 70g、生クリーム35%: 170g、板ゼラチン: 12gです。 ・クリームシャンティの材料は生クリーム: 60g、グラニュー糖: 5g、キルシュ: 少々です。 ・飾り用フルーツの材料は、マンゴー: 1個、チャープル: 1枚です。 ●ムース ・ムースを作ります。 ・まず板ゼラチンを用意します。 ●インサート ・ゼラチンの原料は豚や牛の骨や皮からとったコラーゲンです。弾力がありプルッとしています。体温で溶けるので口の中に入ると溶けます。簡単に使える粉ゼラチンと粉ゼラチンが美味しく、口が多く使う板ゼラチンがあります。 ・板ゼラチン12gをたっぷりの水でふやかしておきます。常温ですと夏場には解けてしまう恐れがあるからです。20分ほど解つと柔らかくなりますのでボウルに置いておいてください。 ・鍋に牛乳240ccとマンゴーピューレ300g、グラニュー糖70gを入れ、中火で煮溶かし、沸騰後5分ほど煮詰めてください。 ・ポコポコと泡が出始めたら火からおろし、ヘラで混ぜ熱を逃しながら水気を切ったゼラチンを入れて溶かします。 ・ゼラチンが溶けたらボウルに移し氷水で冷やしておきます。これが温かいと次に入れるホイップタネと混ぜると泡がなくなってふんわりしたムースになります。 ・3%の生クリーム170gをボウルに入れ泡だてます。固さは6分立てにします。ホイップターからトロトロと流れ落ちる状態が6分立てです。 ・ムースはゼラチンやピューレなどを混ぜてベースを作ってから、最後にホイップした生クリームを合わせて作ります。 ・マンゴーピューレとゼラチンのボウルにホイップした生クリームを2回に分けて入れて混ぜます。1回目でもマンゴーピューレに生クリームを十分馴染ませてから、2回目の生クリームを入れてください。
●板ゼラチンは氷水で約20分つけ柔らかくする		
●ゼラチンとピューレを入れたベースが温かいと次に入れるホイップした泡がなくなる		
●6分立てはホイップターからトロトロと流れ落ちる状態		
●生クリームは2回に分けて入れる		

87

■第9巻「スイーツの調理法」

決定

7	内容	ご指摘頂いた仮のナレーションは2月13日に修正、原稿に赤字で記載。
ムース／マンゴームース2	●絞る マンゴーピューレの生地ができた絞り袋に入れ、器に絞り入れます。そして冷蔵庫に入れ固めます。	●絞る マンゴーピューレの生地ができた絞り袋に入れ、器に絞り入れます。そして冷蔵庫に入れ固めます。
	●8分立ては柔らかいツノが立つ状態です	●クリームシャンティ ・クリームシャンティを作ります。ボウルに生クリーム60cc、グラニュー糖5g、キルシュ少々を入れ、ホイップターで8分立てになるまで泡立します。8分立ては柔らかいツノが立つ状態です。
		●飾り用マンゴ 飾り用のマンゴを準備します。皮を剥いて格子状に切り出します。
	●ホイップの泡がなくならないように冷たい状態で材料と混ぜ合わせる	●盛り付け 盛り付けです。冷蔵庫で冷やしたマンゴーピューレの上にクリームシャンティを絞ります。そしてマンゴとチャープルを添え完成です。 ●ポイント ムースのポイントはふんわりとした泡のような食感にすることです。そのためにホイップクリームの泡がなくならないように冷たい状態で材料と混ぜ合わせることに注意してください。
●出来上がり		

88

8	内容	ご密着頂いた仮のナレーションは2月13日に修正。原稿に赤字で記載。
ゼリー／グレープフルーツゼリー		va:ゼリー
		・ゼリーは果汁やシロップなどに甘味をつけて凝固剤で固めたスイーツです。冷やして食べる事が多くプルンとした食感や口溶けを楽しむ事ができます。 Na: (以下はナレーションになります)
		Na: グレープフルーツゼリーの作り方です。
	材料 (3食分) ゼリー／ グレープフルーツ9個分、グレープ フルーツジュース200cc、水:75 cc、アガー:20g グラニュー 糖:45g、 飾り付け グレープフルーツホワイト 1個 グレープフルーツルビー 1個 ※グレープフルーツ果汁100cc	●材料 3個分の材料です。 ・ゼリーの材料はグレープフルーツ1個、グレープフルーツ ジュース200cc、水:75cc、アガー:20g グラニュー糖: 45g、です。 ・飾り付けの材料はグレープフルーツのホワイトとルビーを1 個ずつです。 ●切る ゼリーを作ります。まずグレープフルーツ1個分の果汁を絞 ります。果汁は100cc使います。 ●混ぜる ボールにグラニュー糖45gとアガー20gをボールに入れ、ホイ ップパーで混ぜ合わせます。 ●インサート アガーはゼリーを固める凝固剤の一種です。 ・アガーの原料は海藻やマメ科の種子です。つやがあり透明度 が高いので材料の色をそのまま活かす事ができます。常温でも 溶けず、味も香りもないので使い勝手の良い材料です。 ●鍋／鍋にグレープフルーツジュース200ccと先ほど絞ったグ レープフルーツ果汁100ccを入れます。そして水75ccを入れ人 肌くらいに温めます。酸味のあるものは固まりにくいのでしっ かり加熱してください。 ・●中火にしてホイップパーで果汁をかき混ぜながら先ほど混ぜ 合わせたアガーとグラニュー糖を入れます。溶け残りが無いよ うにしっかり混ぜてください。沸騰する寸前で火を止めてくだ さい。沸騰させると固まりにくくなります。 ●ボウルに移しラップでアクをとります。 ●器に入れて荒熱を取り冷蔵庫で冷やせばゼリーの完成です。 ●飾り付けを切る 飾り付けのグレープフルーツを切ります。切り方はホワイトも ルビーも同じです。まず果肉が見えるくらいまで皮を削いてい きます。そして薄皮の間に包丁を入れ分けます。白い部分は取 り除いてください。 ●盛り付け 冷えたゼリーの上に2色のグレープフルーツを乗せ完成です。 ●ポイント ゼリーは滑らかでプルンとした食感が大事です。ポイントは 「計量を正確にし」「アガーなどの凝固剤はしっかり混ぜふつ とうさせない」ことです。 ●出来上がり
		
	※酸味のあるものはしっかり加熱	
	※アガーなどの凝固剤はしっかり 混ぜ沸騰させない	
	※ラップでアクをとる	
	※白い部分が残らないようにそぐ	
	※ポイントタイトル ※計量を正確にする ※アガーなどの凝固剤はしっか り混ぜ沸騰させない	

(4) 解説冊子



日本料理 2



五味

甘い・しょっぱい・辛い・苦い・酸っぱいの5つの味を「五味」といいます。最近では甘辛い辛い、カラシとかの辛いと一緒にして、「旨味」というのを五味の中に入れる考え方が定着していますが、かつては旨味という考えはなく、今説明した5つの味が基本になっていました。味は舌で感じます。甘みは舌の前方（先）部、酸味は舌の前方側面、塩味は舌側面の奥、苦みは舌の奥といわれています。5つ目は旨味で下全体で感じることが、研究によりわかっています。

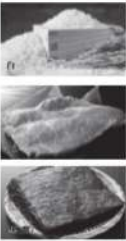
五法

五法とは、5つの調理方法のことです。切る・煮る・揚げる・焼く・蒸すで、1つ目の「切る」には刺身、煮が煮まわっています。

五色

五色は食物を赤、黄、青、白、黒といった色でとらえたものです。

白色は白米や鶏卵、大根や白菜、白身魚、鰻内など
黄色はカボチャ、とうもろこしなど
赤色はほうれん草や枝豆、キュウリなど
青色はトマトやニンジン、鰻内や牛内、赤身魚など
黒色は海苔やひじき、鰻内や牛内、鰻内など
五味、五法、五色をバランスよく調理することで、栄養価に優れた料理になります。



日本料理 3

うま味

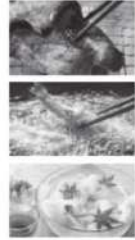
うま味がどんな味か、一言で表現することはなかなかできません。日本料理を勉強するには必ず出汁について学びます。日本料理で使う出汁といえ、いけばんぽじゅうやのが出汁、昆布出汁です。この出汁に味付けや調味料などの調味料は一切使っていないんですが、味がします。これが旨味の正体です。

五感

味を感じる基本は味覚で、その次に視覚と聴覚があります。また、匂い、冷たい、暖かい、重たいなど感じる感覚もあります。[料理は目で見て食べる]という感覚があるように見たり、つまり視覚も大切で、具体的にいうと食べて味わうのが味覚で、マツタケなどの料理を食べ、鼻から香りがきくように感じるのが嗅覚です。また、手で触れる音やキュウリをボリと食べる音から感じる音が味覚です。そして料理を感じるには、見た目も大に重要になります。

目でも味わう日本料理

ケーキを見て、きれいだと感じませんか？ しかし、人間の脳は意外といい記憶で、自分の中でアレっと思う味でも見た目で判断してしまう。こういう美味しさもあるんだと勝手に解釈するそうです。これで見た目が大切ということが理解できると思います。五味、五法、五色を調製して料理を作ることは栄養価も高く、見た目も美しい料理を作る上で大事ですが、一方でバランスよく食べるということもあります。



日本料理 4



和食の歴史

中国には「和食の歴史」という言葉があり、和食を食べることも歴史と同じような考え方があります。和食の歴史に代表されるように、美味しいものを食べ、それをもっと健康になろうというものです。健康になることも、和食を食べるのも歴史と同じような考え方です。

盛り付け

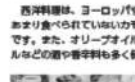
できあがった料理の盛り付けのポイントは、箸の運び方と一品一品の配置にあります。日本料理では余白が大切にされています。皿などの器の組み合わせ、盛り付ける分量の3割から4割は余白にするといわれています。汁物のお椀は6、7分目に盛り付けるのがちょうどいいと思います。次は盛り付け方です。

・盛り付けの基本は三角形、三次元です。天ぷらなどを盛るときは、三角形に立たせて三次元のように立体的にしましょう。お刺身も3品にして立体的に盛ると美しく見えます。
・具がたくさん入っている汁物は、具が散れないように置くことが大切です。大きい器から置いていき、最後に汁を入れましょう。
・次にお魚の盛り付け方です。刺身の魚は頭を左に盛り付けます。大根おろしなどのおしらは奥に置かず、必ず右手前においてください。



最後にまとめとして、日本料理の文化についてお話しします。日本という国は長い歴史があり、平安時代から日本料理の文化は伝わってきました。日本料理は「しきたり」が大切にされています。礼上座と下座などの考え方があり、その文化、しきたりを日本人としての誇りや思い、これから伝えていけば、日本料理の知識・技能がますますアップするのではないのでしょうか。

西洋料理 1



西洋料理は、ヨーロッパやアメリカで発達した料理の総称です。その特徴は、日本ではあまり食べられていないカモやサザン、鳥や獣の肉を肉類に利用していることです。また、オリーブオイルやラード、バターなどの油脂を多く使用していて、リキュールなどの酒や香辛料も多く使います。



歴史
西洋料理が日本で広く普及したのは明治時代です。開国によって海外から料理をはじめ、さまざまな文化が入ってきました。当初日本にやってきた西洋料理は、イギリスやドイツ、フランス料理などですが、日本ではこれらをまとめて西洋料理と捉えました。



フランス料理
西洋料理を学ぶためには、まずフランス料理を学ぶことが大切です。フランス料理は世界3大料理の一つで、2010年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。食材や調理技術ももちろんですが、食器やマナーといった洗練された文化も特徴です。フランス料理は西洋を代表する料理なので、ですからフランス料理の調理法は基礎知識としてぜひ学んでください。



フランス料理の豊富な食材
フランス料理というのを聞いて浮かべますか。ガレット、エスカルゴ、ムール貝、ブイヤベース、フォアグラといいますが、注目すべきは食材が多岐にわたることです。フォアグラはガチョウの肝臓、エスカルゴはカタツムリ、トリュフはキノコ、グルスユというカエルも美味しいです。子牛や羊の心臓、子牛の脳みそなどもさまざまな部位が使われています。



中国料理 3



火力

中国料理はお店に出かけて食べると美味しく感じますが、家で作っていると同じ調味料や材料を使っても味が物足りません。それは火力に違いがあるからです。中国料理のポイントには火力にあります。強い火力で炒める方法が、約1,000年前の北宋時代に始まったといわれています。この時代は、磁器を焼くための炉やカマドがありました。炉やカマドはコースにより1,000度以上の高温になっていました。その炉やカマドが調理にも使われるようになったといわれています。中華鍋が丸い形をしているのも、炉やカマドの上に置けるすべての火の熱を効率的に利用するためです。



豊富な食材

中国人の何人でも食べて見ようという好奇心が、多種多様な中国料理を生み出してきました。そうしたことから中国料理のメニューは数え切れないほどあります。中国料理のメニューは、料理名を見ればどのような料理か大体わかります。たとえば「青椒肉絲」は、青椒は中国語でピーマンです。肉は豚肉のこと、絲は糸切りのことなので、ピーマンと豚肉の糸切り炒めとなります。



マナー

中国料理では、箸は手で持たないようにし、箸やレンゲを使って食べます。また、箸の持ち方を立てて持つてはいけません。取り分けた小皿はどんぶり茶碗でかきまぜません。よく中国料理は残すのがマナーだと言われますが、それは「お腹がいっぱいになるくらい満足です。ありがたう」という意味を持ちます。これは正式な席でのことなので、あつうは全部食べても、もちろんかまいません。

-13-

スイーツ 1

初めてお菓子の文化や歴史を知ることが、お菓子の作り方を知ることは大切なことです。お菓子って何があるのかと、とても大切なことです。



和菓子の歴史

和菓子の歴史は遠く（せんとうし）が昔から持ち続けた「西菓（とうがし）」といわれています。これは和菓子の形をしたお菓子だったことから、「からくだもの」とも呼ばれます。日本の上流社会で普及すると、お菓子も普及しました。現在私たちに馴染みのある和菓子は、江戸時代には庶民の間に広がったのは江戸時代です。江戸時代は戦争のない平和な時代だったので、甘いお菓子を作る情熱とそれを愛する余裕があったのです。



洋菓子の歴史

西洋から伝わったお菓子は江戸時代以前からありました。ポルトガルから伝わったカステラやコンパンドです。これらは「南蛮菓子（なんばんがし）」と呼ばれていました。しかし、これらは私たちがイメージする洋菓子とはちょっと違います。私たちが思い浮かべる洋菓子が日本に普及したのは、明治時代になってからです。日本が富強（さこく）をやること、フランスやイギリス、アメリカなどから洋菓子が入ってくることも、洋菓子を作る技術や材料も輸入されるようになったのです。



材料

和菓子は小豆や豆類としたあんこや、もち米を原料にした白玉、上粉、餅粉、そして砂糖や植物油の材料が多く使われています。一方の洋菓子は小麦粉、バター、卵、生クリーム、砂糖といった動物性に加え植物性の材料も多く使われます。

-13-



スイーツ 2



水分量による分類

お菓子の分類の仕方。和菓子と洋菓子に分ける以外に水分の量によって分類されることもあります。お菓子は水分の量によって3つに分けられます。

- ・水分量 30% 以上は生菓子
- ・水分量 10 ~ 30% は半生菓子
- ・水分量 10% 以下は干菓子（ひがし）

水分量が少なければ長持ちするので、水分量が少ないほど賞味期限が長くなります。和菓子では水分を調整させるために砂糖をたくさん使います。



和菓子作りの魅力

和菓子を作る主な材料は小麦粉やバター、卵、生クリーム、砂糖ですが、この5つの材料を混ぜ合わせるだけで、美味しい和菓子が出来上がります。和菓子作りの面白さは、これらの材料をもとの姿からは想像もできないような、全く新しい味と形に大変身させることができることです。



材料の知識/小豆粉

失敗しないためには、材料の性質をきちんと理解しておくことが必要です。小豆粉はそのまますべてのことばありません。煎や水を加えて煮ると粘りが出てきます。これはグルテンの働きによるものです。グルテンは粘り気のある物質で、水と混ぜ合わせることでグルテンになります。混ぜれば煮るとグルテンが多くなり、粘りが出てきます。そして粘りと固まり力が出ます。小豆粉はタンパク質の少ないものを強力粉、多いものを強力粉といえます。これも知識として覚えておいてください。

-14-

スイーツ 3



材料の知識/砂糖

砂糖は甘いだけではなく、しっとりした食感を保つ保湿効果も持っています。スポンジケーキを焼くとき、パサパサになってしまったときは、砂糖の量に原因があることが考えられます。また、ホイップクリームがふわふわに泡立つのは砂糖の脱水効果によるものです。上手にできたときの砂糖を自分なりに覚え、コツをつかんでください。



和菓子作りのポイント

和菓子を作る時、2つの大切なことがあります。一つは材料の計量です。これを間違えてしまうと、思い通りのものが作れません。和菓子作りは化学です。食料も量でも、ちゃんと計ることが大切です。

2つ目は、混ぜ合わせて生地を作っているときも、オーブンに入れて焼いているときも、生地の状態の変化を観察まで観察することです。技術だけでなく、素材が持つ性質をきちんと理解することが大切です。

和菓子と洋菓子の特徴を比べてみると、使う材料と製法、お菓子の基になっているそれぞれの文化や国民性など、共通点が多いように思えます。しかし、生食以外の甘い食べ物として、どちらも同じ目的を持っています。異なる材料を異なる製法で作るので、出ま上がりも異なりますが、甘いものを食べたいという目的は和菓子、洋菓子ともに同じなのです。和菓子は見た目と味が違っても、調理や技術によって仕上げられます。一方洋菓子は和菓子に合わせ、さまざまな材料や器具で、見た目も味も個性豊かに仕上げられています。このように磨き上げていくと、お菓子ひとつから国の文化や歴史を感じることが出来るのです。

一流のパティシエが作った洋菓子と和菓子と比べても、時代を感じる個性、さまざまなものに興味や関心を持つことはとても大切です。

-15-







先付け／ほうれん草と菊花のお返し

先付けとは、コース料理の一番最初に出てくる料理のことです。毎の献立を統括した、比較的シンプルで料理で、お返しや贈り物、初見のものがあります。



材料・分量 (4人分)
ほうれん草1束、まいたけ適量、ささげ3輪、きんぴら3輪、いりごま少々、白りごま少々、醤油汁300cc、みりん40cc、酒口醤油40cc

下ごしらえ

- ・ほうれん草を茹でます。茹で時間のかかる輪の方から先に入れます。茹で10分程度茹で終わったら、湯の部分を入れます。ゆであがったら氷水に入れます。
- ・きんぴらを1分ほど茹でます。
- ・菊の花びらを摘みます。花の芯は苦味があるので使いません。色合いを鮮やかにするため少量の酢を加えた湯でさっとゆでます。そして色止めのために氷水につけます。

煮汁

醤油汁にみりん、酒口醤油を合わせ火を入れて一度立ちさせます。そして冷ましておきます。

仕上げ

ほうれん草はきんぴらで水分を絞り、3cm幅くらいに切ります。そして冷めた出汁に入れます。同時に水切りをした菊ときんぴらも入れます。そして白りごまを適量追加し混ぜ込みます。出汁を入れた材料はそのまま冷蔵庫で冷まして後から加えます。

先がけは食べる直前に盛り付けます。夏は涼しく、冬は温かくお出しします。味が7分程度冷んだ材料を器に盛ります。最後にイクラや山の上におしらしい天盛にします。



煮物／筑前煮 1

一口に煮物といっても、その調理法は様々で、大変奥の深い仕事です。新調の材料を丁寧に先付けし、一つの器に盛り合わせたものが煮合わせ、無難な材料を一つの器で盛り付けしたものを煮物と分けて表現します。



材料・分量 (4人分)
鶏もも肉200g、こんにゃく100g、さやいんげん20g、たけのこ80g、れんこん100g、にんじん100g、しいたけ4枚、ごぼう80g、醤油汁400cc、みりん300cc、砂糖大さじ5杯、酒口しょう油70cc、塩大さじ1杯

下ごしらえ

- ・鶏もも肉を一口大に切ります。切る時は皮を下にしてください。皮を上にするとうるさく切りにくくなります。
- ・こんにゃくは茹でると硬くなりますので煮汁の旨みで茹でて柔らかくしてください。こんにゃくの中央に切れ込みを入れます。塩味切らないでください。そして6ミリから8ミリの厚さに切ります。そしてこんにゃくの端を中央の切れ込みに入れます。反対側に飛び出したこんにゃくを引っ掛ければこんにゃくの出来上がりです。
- ・人参を縦切り切ります。まず縦切りにします。そして5角形にして5つの花びらを作っていきます。菊の花びらの形をした「向ひり菊」ができました。
- ・れんこんは皮を剥いておく花の形に切っていきます。「花れんこん」の出来上がりです。れんこんはすくなく丸の形で切り終わったらお湯につけてください。
- ・ごぼうは皮を剥いた後、汚れた部分と皮を適度に洗えばじゅうぶんです。斜めに切り皮をむいてください。
- ・たけのこは柔らかい部分と硬い部分の差で切り方を変えます。硬い部分に9等分に切り切ります。煮



元の部分を使い、煮物を断ち切るように切れ目を入れ、いちじょう切りにします。

・しいたけは白煮かぶり、かさの部分にV字の切れ込みを入れます。花の形に切ります。

・さやいんげんは先が切れている部分に太い筋がありますからその筋を断ち、ヘタを切り落とすように切ります。



調理手順

- ・材料を茹でます。こんにゃくは煮汁で2分程度茹で煮込みます。さやえんどうは30秒から1分ほど茹でにし、冷水につけます。たけのこは3分ほど茹でてください。
- ・フライパンに油を入れ、鶏もも肉を入れます。表面に焼き色がついたら取り出してください。そのまま火が通っていないでそのままです。鶏肉を茹でます。材料は茹で終わったら火の通りが悪いものから炒めてください。根菜類のごぼう、人参、れんこん、そして茹でたけのこを炒めます。次にしいたけ、こんにゃくを炒めます。
- ・全体がいたまったら最後に鶏もも肉を入れ醤油汁400ccを加えます。煮込んでから中火にして、煮とじつけてください。煮込みが完了したら調味料を入れます。まず砂糖を入れます。調味料はさしすせそ（砂糖、塩、酢、しょう油、味噌）の順に入れます。基本です。
- ・材料が煮あがったら最後に酒口醤油を入れ再び煮込みます。そして味が冷めたら最後にみりんを入れて煮込みます。
- ・煮上がった煮物は一度完全に冷ましてください。煮物は冷めると材料に味が染み込みます。
- ・食べる直前に改めて火を入れ、さやえんどうの硬さを調整し上げます。
- ・色の調整を見えつけ立味をだし盛り付けてください。



焼き物／鯖の幽庵焼き

焼き物は材料の主体性を生かした料理です。それだけに、素材の良しあしを味を味でしようので、旬の食材が揃っていておきの良しあしを味でしようので、また、材料に直接火を出る炭火焼、蒸気や煎茶などで調理材料に火が当たらない炭火焼の2種類の焼き方があります。



材料・分量 (4人分)
鯖(さば) 4切れ分、酢のりみょうが2本、せんかん薬4粒、ゆず湯、酒150cc、酒口しょう油75cc、みりん100cc

調理手順

- ・人数分の鯖の切り身を作ります。切り身を作る時は斜めに切ってください。鯖の身が柔らかいので、皮を下にして切ると皮がきれいに切れます。
- ・合わせ調味料：酒、みりん、酒口しょう油を合わせます。ゆずの湯切りを煮込み入れます。
- ・合わせ調味料に切り身を10分程度漬け込みます。漬け終わったら醤油を布の上に置き、水分を水分で拭き取ります。
- ・串打ち：串打ちをする時は必ず皮を下にして身が割れないように打ちます。串は2本打ちます。2本目は1本目と平行にならないように太さが広がります。
- ・串打ちをした鯖を炭で焼きます。今回は天火の炭で焼くので、炭から先に焼きます。炭と炭を少し離して焼いてください。
- ・焼き上がった鯖を外します。串の先はコグが付いていますが必ず煮かきを取ってください。
- ・鯖に醤油を立味感をだしで盛り付けます。皮を食べる人から見て奥に、せんかん薬、酢のりみょうがを加えます。

蒸し物／甘鯛のかぶら蒸し 1

蒸し物とは、蒸気で蒸して作った料理です。材料のうまみと栄養分が逃がずに調理できます。日本料理の献立では、蒸白身魚の魚介類、鶏肉などの蒸し物や焼き物がわりや煮物がわりや焼かれ、蒸し仕立てや茶碗蒸しは焼き物がわりや焼かれられることもあります。



材料・分量 (4人分)
甘鯛 200g、かぶ400g、しめじ1パック、もみじ鮎漬、三つ葉1束、醤油適量、鰹出汁480cc、卵白1個分、片栗粉60g、薄口しょうゆ40cc、酒大さじ2½杯、みりん40cc、わさび小さじ1杯、醤油少々



調理手順
・甘鯛を3枚におろし、中骨を抜きます。骨を薄くスライスしたトレーに甘鯛を置き、薄く均一に塩を振りかけます。そして10分くらい塩がけをします。



・かぶの皮を厚めにむきます。かぶや大根などのスジの多い野菜は、皮を厚めにむくのが正しいむきかたです。スジは煮込んでも柔らかくありません。



・しめじは石付きを切り小分けにします。
・三つ葉を切ります。
・もみじ鮎は5mm くらいの厚さに切ります。
・鰹は細く4等分にします。

・甘鯛の裏面は、皮を上にして切れ込みを入れ、5センチ程度に切り分けます。甘鯛を熱湯にサッと通し蒸し器にします。

・八方出汁：八方出汁は鰹出汁に対して薄口しょうゆ1、みりん1を入れたりと煮立させれば出来上がりです。
・材料を蒸し器にします。しめじと鰹、もみじ鮎を八方だしに入れ2〜3分下煮します。
・あらしかぶ：先ほど皮をむいたかぶをすり下ろします。

おろしガネの目になるべく細かいものにしてください。先く肉を細くするようにすり下ろし水分を少なくしにします。ざるにおけて水分を切ります。手で絞ると水分がなくなり過ぎますので自然に水分がなくなる程度で大丈夫です。
・卵白1個分を泡立てます。そしておろしガネに塩を振り、大さじ2杯程度を入れ、混ぜ合わせます。



蒸し
・蒸付き器に甘鯛を皮を上にして入れます。その上に卵白を入れたおろしガネが見えなくなるくらいまで敷きます。しめじ、もみじ鮎、鰹、三つ葉を蒸し器にします。
・蒸し器で煮る時は、必ずお湯が沸くまで蒸し器に入ると、料理の表面が汚くなり、仕上がりが悪くなります。
・蒸気が出ている蒸し器に蓋をした蓋を被せます。この時均等に蒸べて全体に蒸気が回るようにしてください。蒸気が均等に回流しきいと、蒸ごとに出る上りから蒸がでてしまいます。そして中火で約15分蒸し上げます。



仕上げ／盛り付け
・煮あん：蒸している間に煮あんを作ります。片栗粉大さじ1に対して水大さじ2を入れて、水溶き片栗粉を作ります。鰹出汁に、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れお鍋の底の汁の少しをいれ目くらの味付けにし、水溶き片栗粉を加えてトロリさせます。煮立ったら火を止め完成です。
・蒸しおがりました。串をさし、蒸に当て、熱く感じれば中まで熱が通っています。
・蒸しおがった煮あんをたっぷりかけ、上にわさびを少々盛り付けます。



揚げ物／鰯の立田揚げ

揚げ物とは、材料を熱した油の中に入れて、短時間で調理する方法です。高温で調理するため、食材のうまみと栄養分が逃げず残ります。材料をそのまま揚げる揚げ物、材料に小麦粉や片栗粉をつけて揚げる揚げ物、材料に衣をつけて揚げる揚げ物などがあります。



材料・分量 (4人分)
鰯半身、万葉や唐辛子 (赤と緑) 各2本、生卵1かけ、みりん75cc、薄口しょうゆ150cc、酒75cc、片栗粉適量



調理手順
・鰯を3枚におろし、中骨を抜きます。片身を皮の方から食べやすい大きさに切ります。そして皮に切り込みを入れて見た目を美しく、味が染みやすくします。



・生卵の皮をむきます。そしておろしガネですり下ろします。すりガネの基本は鰯をすり下ろすようにすることです。



・合わせ調味料：すり下ろした生卵に、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れます。鰯を10分程度漬けます。
・切った万葉や唐辛子を煎揚げにします。温度は170度くらいの中温でサッと火が通れば取り出し、油を濾します。
・鰯を揚げます。揚げ込んだ鰯の汁を布巾やキッチンペーパーでせいにし水分を拭き取ります。次に片栗粉をまぶします。粉や衣をつける際はつけずらいようにしてください。粉や衣をつけたらすぐに油に入れることが大事です。温度を160度くらいにし、鰯を揚げます。材料を一度たくさん入れると温度が下がってしまいますから注意してください。紅茶のように色よく揚がってしまひかりあげてください。

・鰯を熱したトレーに盛り付け切ります。材料を煮て置きますと油がしっかり切れませんので置かないようにしてください。

酢の物 1／柿なます (甘酢)

酢の物とは、キュウリやウドなどの野菜やアジ、アサリなどの魚類、ワカメなどの海藻類を主に近い状態で合わせ、酢で調味した料理です。



材料・分量 (4人分)
・具：柿1個、人参3cm、大根3cm、せうり1½杯、ゆず適量
・甘酢：酢大さじ3杯、爪塩1粒、鷹の爪1本、砂糖大さじ2½杯



調理手順
・大根は皮をむき、3cmほどの長さにし2mm程度の薄切りにします。

・人参も皮をむき、3cmほどの長さにし2mm程度の薄切りにします。

・せうりも3cmほどの長さにし2mm程度の薄切りにします。タネの部分は水分が多いので使わないでください。

・柿をむきます。ヘタをとって、種がある場合は種もとってむきます。柿も同様の大きさに切ります。

・材料を切る際は厚さ材料で大きさを揃えて切ります。
・ゆず：ゆずのゆず皮、白い密着のある部分を取り除いて下切りにします。

・立て着につける：材料を立て着 (湯水と同じくらい) の塩分濃度が3%くらいの塩水につけます。10分程度漬けておき、材料がしんなりしてたらざるにおけ水で塩分を洗い流し、さらに水につけて水分を絞ります。



仕上げ
・甘酢を作ります。酢大さじ3杯に対して砂糖大さじ2½杯です。それに爪塩と鷹の爪を入れ混ぜて味を足します。この甘酢に材料を漬けます。味が濃く染み渡るように、ラップで覆って冷蔵庫で半日ほど置かせます。酢の物は冷たく味わうのが基本ですから食べる直前に盛り付けてください。

酢の物 2 / キュウリとわかめの酢の物(二杯酢)

せうりとうかめの酢の物の作り方です。



材料・分量 (4人分)
 わかめ50g、せうり1本、しょうが適量、みょうが適量、塩適量、二杯酢適量

調理手順

- ・せうりは縦に4等分して水分の多いダネの部分を取り除きます。そして斜めに薄く切りにします。そして立て癖につけせうりの水分を水分を取ります。
- ・生姜を薄切りにします。さらに半切りにします。
- ・わかめの太い部分の葉を背側にし、ひだのある葉の部分で下に向けて置きます。葉の一番狭い部分を取り除きます。そして1本の紐になるように縦を3センチ幅に切ります。
- ・わかめを適量しします。時間10秒程度、わかめが鮮やかな緑色になったらすぐ取り出して冷水につけます。
- ・立て癖に漬かり終わったせうりを水につけます。そして取り出します。そして調味料のまじりをよくするために手でギュッと握り、水気がたれてこなくなるまで、しっかり水分を絞り出します。絞ったせうりは軽く揉んで、甘味を出し使います。

仕上げ

せうりにみょうがと生姜、わかめを加え二杯酢を入れます。二杯酢は酢と醤油を合わせたものです。基本酢と醤油を同じ割合で入れます。

-12-

ご飯物 / 鶏の炊き込みご飯

ご飯は日本食の要です。白米を炊いてお米そのものの粒を楽しんだり有の食料を入れた炊き込みご飯、又雑炊やお茶粥、寿喜など変化に富んでいます。



材料・分量 (4人分)

鶏むね肉100g、油揚げ1枚、こんにゃく1/2枚、にんじん40g、ごぼう40g、米3カップ、出汁570cc、薄口しょうゆ50cc、みりん50cc、酒50cc、ごま油大さじ1杯

調理手順

- ・お米を洗います。水とお米が濡るくらい、器を立てボウルを回すようにかき混ぜます。2、3回繰り返します。量は30分以上、米粒1時間以上お米に水分を浸透させます。
- ・鶏もも肉を薄切りにし5ミリくらいのサイコロの形にします。こんにゃく、人参も鶏肉と同じ大きさのあられ切りにします。ごぼうは皮を剥いたまま、あられ切りにします。油揚げは薄みを半分にして、同じ大きさに切ります。
- ・こんにゃくを茹でます。時間1、2分で十分です。
- ・油を入れたフライパンを熱し、鶏もも肉を炒めます。表面が焦げたらその他の材料を加えます。炒める時は硬い材料から入れます。人参とごぼうを入れます。
- ・鶏出汁を入れます。みりん、酒、薄口醤油を入れます。炊き込みご飯の水と水分の割合は1対1.2です。
- ・お米の水気を切り土鍋に入れます。具と合わせ出汁を入れます。この時具は煮やいで上にあけてください。土鍋を低火で炊く場合、最初はお火にかけ煮ます。沸いてから弱火で10分炊きます。炊き上がった後10分程度蒸らし最後に盛り付けのゴマ油を加えてください。電気釜の場合は通常の炊き時間で大丈夫です。

-13-

お造り 1

造り、刺身は、魚、肉類などの生の魚の切り身を盛り合わせ、それぞれにそれを刺して魚の産地を表示したことから名づけられた我が国特有の料理です。生で食べるため、鮮度の良い素材を使うことが大切です。



造り

今回はさくどりの造りを使います。さくどりは魚の身を切り分けることですが切り分けられた身のこととも指します。



平造り

- ・造りの最も基本的な平造りの切り方です。魚が柔らかい魚に用いられます。
- ・お造りは包丁の切れの鋭しおしによっても味がかわるので、よく切れる包丁を使ってください。さくどりで造りには必ず身の繊維が走っていますので、それを断つように垂直に切るのが基本です。切り方はまず板の手前1cmくらいを握って身を握り、右側から包丁の刃元から先まで包丁の刃先を握って大さく一度に引きます。その手の指先は出さず包丁で握り、包丁に当ててください。
- ・盛り付けは、造りと色合いや大きさのバランスを考え、立体的に美しく盛り付けてください。
- 切り身の数は、原則7、5、3の奇数で造ります。割ることをできない造りは、日本料理の世界では縁起の悪い数字とされているからです。



角造り

角造りという切り方を説明します。魚や肉などをサイコロのような角形に切る切り方です。立体的な造り付けをする時によく用いられます。

-14-

お造り 2

造りのお造りの作り方です



薄造り

造りの薄造りです。魚や肉類などの身のしまった魚に用いられます。厚さは2ミリ程度です。横を3枚に下し薄の皮を引きます。皮をまき上にし、左側から薄く引きます。左手を添えて身が離れないようにします。薄く切り、盛り付けます。



へび造り

魚や肉などの身の角が直った角に用います。身に対して包丁を斜めに添かして入れ、そくようにして引き切ります。包丁を離れる角度によって幅を調整しながら同じ大きさにするように切ります。



板造り

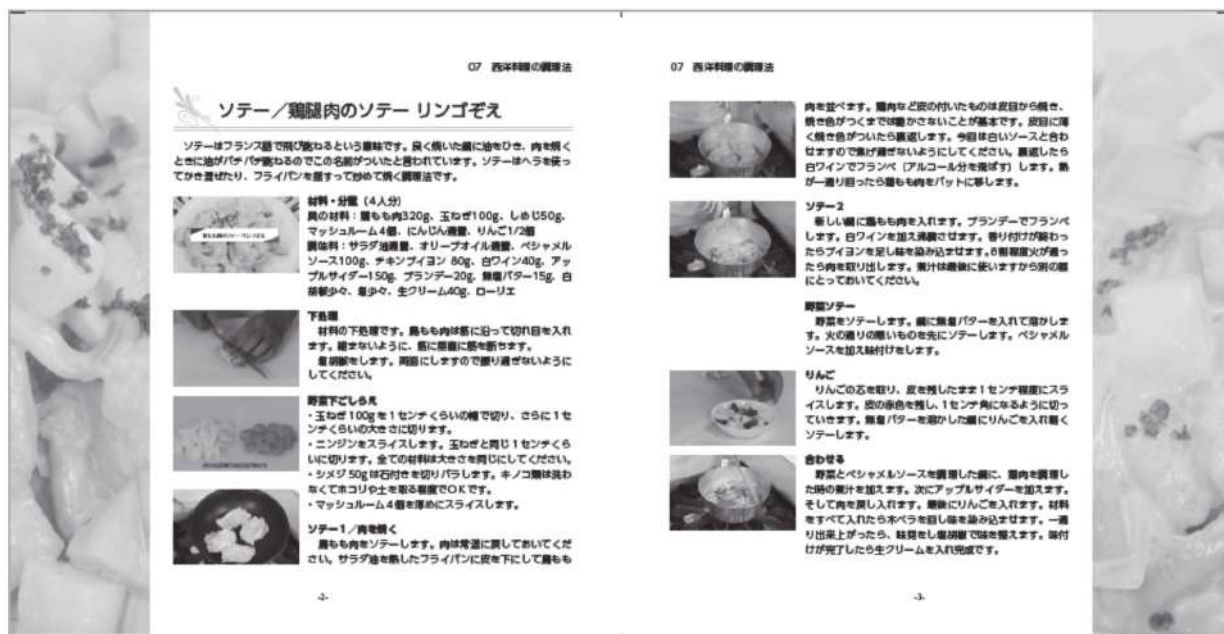
造りの皮が直った皮に似ていることから名付けられました。造りの皮に板造り込みを入れます。そして皮の裏面にキッチンペーパーをどせどせ敷き敷きかけます。こうすることで皮ごと食べられるようになります。そして冷水につけます。冷水で身が固まったら取り出して水で洗います。切り方は平造りで一度半分まで切れ込みを入れてから切り落とします。



ポイント

お造りのポイントは、「よく切れる包丁」を使用し包丁全体を使って引いて切る。そして「造りと色合いや大きさのバランスを考え、美しく盛り付ける」ことです。

-15-



グリエ／グリルチキンのディアブル風

グリエとは、英語のグリルのことです。グリエは元々は焼き肉のことです。それが派生して肉や魚を使った調理方法をグリエと言います。ですから焼き上げると肉目の焼け具合がわかります。



材料・分量 (4人分)
 鶏もも肉、サラダ油、パン粉 (細かくしたもの) 適量、マスタード適量、塩少々、胡椒少々
 付け合わせのディアブルソース: ジャガイモ1個、アスパラガス1本、ペティマト 2個、エシャロット10g、オリーブオイル適量、サラダ油適量、無塩バター適量、白胡椒少々、塩少々、エストラゴン適量、パセリ適量、白ワイン50cc、フォンドヴォー100cc、デミグラスソース40g、白ワインビネガー10cc、白胡椒少々、黒胡椒少々、カイエンズペッパー適量、塩少々、無塩バター適量



グリエ
 鶏もも肉にします。胸とモモの骨を外します。モモの付け根の部分の骨はつけたままにします。皮もつけたままにしてください。骨と白胡椒を表面に磨きます。皮の裏にハケでマスタードをたっぷり塗ります。塗り終わったらパン粉を軽くくたくしたものを全体にまぶします。



鶏をグリルします。前日のフライパン「グリルパン」で焼きます。油を温めたフライパンの上に皮を向けて焼きます。皮にこんがり焼き色がついたら、45度内を回転させてさらに焼きます。こうすることで皮に裏面側の焼き色も焼けます。身の肉が白く煮たら裏返し焼きます。身の肉も45度回転させて裏側の焼き色もつけます。鶏もも肉が焼き上がりました。



ジャガイモを煮る
 ジャガイモ1個分を千切りにしてアク抜きのために水にさらします。水切ってキッチンペーパーなどで水気を取ります。そして煮ます。油の温度は160度くらいの中温。大きな油がぶくぶく出てきたら取り出してください。



野菜の準備
 アスパラガスは葉の硬い部分は切り落とし、皮をピーラーでむいておきます。お湯に入れペティマトを茹でます。15秒ほどしたらすぐに取り出し冷水につけます。アスパラガスは軽く茹で冷水につけます。茹でたペティマトを湯けしめます。アスパラガスは斜めに3等分くらいにします。ペティマトに黒胡椒をし、オリーブオイルをかけ、オープンで焼きます。アスパラガスをソテーします。最後に無塩バターを溶かし絡めつけます。



ディアブルソース
 ディアブルソース はマスタード、胡椒、カイエンズペッパーなどで辛味を効かせたソースです。エシャロット10gをみじん切り、パセリをみじん切りにします。エストラゴンもみじん切りにします。鍋に無塩バターを火で溶かし、エシャロットのみじん切り、白ワイン50ccを入れ、白ワイン100ccを注ぎます。次に白ワイン50ccを入れ、白ワイン100ccとデミグラスソース40gを加えます。カイエンズペッパーを2、3つまみ入れます。火を止めてみじん切りにしたパセリとエストラゴンを入れます。



盛り付け
 焼き上がったジャガイモを下に敷き、鶏もも肉と並べます。付け合わせのペティマトとアスパラガスを添えます。ディアブルソースをかけて完成です。



ポワレ／真鯛のポワレ オニオンのフライ添え 2色のソース

ポワレは、オイルを使ってフライパンで焼く調理法です。真鯛をカリッと、中辛ソースに焼き上げますので、皮の食感に多くみられる調理法です。



材料・分量 (2人分)
 真鯛 80g、ニンニク 1片、オリーブオイル 適量、白胡椒少々、塩少々、
 洋ネギ1/8本、ほうれん草1/4束、サラダ油適量、無塩バター適量、白胡椒少々、塩少々
 赤パプリカ適量、シブレット 適量、セルフィーユ 適量、ズッキーニ1/8本、アメリカンソース適量、白ワインソース適量



真鯛の仕込み
 真鯛の切り身の皮目に塩子粒に切れ目を入れます。切込みを入れることで身の反り返り防止です。ニンニクをスライスします。真鯛の両面に塩をまぶします。



真鯛をポワレ
 フライパンにオリーブオイルを入れます。ニンニクのスライスを入れ油を温めます。真鯛をポワレします。真鯛の皮から焼き始めてください。火加減は中火です。焼くときにパサッしたり表面が焦げたりします。途中で真鯛を動かしたり、適度フライパンを揺すったりします。身が焦げやすくなります。時々真鯛から出た油を真鯛にかけながら焼いていきます。身にも油が染み込み焦げないようにしてください。真鯛の皮目に焼き色がついたら裏返します。焼き具合は皮目が焦げ、身が2割です。身にも火が通った焼き上がりです。



野菜の準備
 洋ネギは細切りにします。ほうれん草は5センチくらいの長さに切ります。切り終わったら軽く湯通しして塩を落とします。茹で終わったら水で洗っておきます。



ほうれん草1/4束を茹でます。お湯に塩を加え、火が通りにくい葉の方を先に茹でます。すぐに茹で上がりやすから葉を早く出して冷水につけて色止めします。水気を絞り、5センチくらいの長さに切り揃えます。無塩バターを溶かし、茹でたほうれん草を入れます。黒胡椒を軽く炒めます。味がつけいたらすぐ取り出してください。



洋ネギを120度くらいの低温で焦げます。高温にすると焦げてしまいます。



ズッキーニ1/8はくりぬきで丸くくり抜きます。身の部分を少し切り落とします。



赤パプリカ1個を斜めに切ります。ヘタの部分を取り落とし、縦に4等分します。食べにくい内側の白い部分とタネをきれいに取ります。そしてサッと洗います。ズッキーニもサッと洗っていただきます。



ソース
 野菜の仕込みが終わったら、ソースを煮ます。今回は2色のソースです。白い白ワインソースと赤いアメリカンソースです。アメリカンソースは、エビの殻を香味野菜と一緒に煮込んで作る赤色のソースです。



盛り付け
 茹でたほうれん草を敷きます。真鯛を皮目を上にして置きます。真鯛に白ワインソースを注ぎます。そして赤いアメリカンソースを注ぎます。ソースの上から刻んだズッキーニと赤パプリカを配置します。真鯛の上に煎みかけた洋ネギを乗せます。真鯛にシブレットとセルフィーユを飾り完成です。

ロティール/牛フィレ肉のロースト

ロティールとは肉類でいうとローストのことです。肉に油を塗ってオーブンで焼く調理法です。どんな肉にも適応し、香や胡麻で味付けして材料を細かくして 網で形を整えて、オーブンに入れて焼きます。



材料・分量 (1ブロック)
 牛フィレ肉 500g、玉ねぎ1/2個、黒胡椒少々、サラダ油適量、そしてタコ糸を適量します。
 付け合わせの材料：ジャガイモ1個、ブロッコリー適量、麻婆バター10g、白胡椒少々、黒胡椒少々、黒少々、サラダ油適量、水適量です。
 ソース：コンスタートナ 10g、フォンドヴォー60g、グラスビアン20g、黒少々、黒胡椒少々、水適量です。



下ごしらえ
 肉は常温に戻しておいてください。牛フィレ肉の端を両手で握ります。握り終わった肉を冷蔵庫にします。冷蔵庫は冷蔵庫に充分にしてください。



玉ねぎを1センチくらいの幅切りにします。付け合わせのジャガイモはシャトー切りにします。5〜6cm 位のフォットボール状に切る切り方で付け合わせに多く用いられます。塩を加えて冷蔵庫に入れておきます。10分ほどしたら取り出して水を切ってください。次にジャガイモを150度くらいの温度で焼きます。から湯で茹でると油が溜まって温度が下がりやすくなります。2、3分、ほんのり黄色になったら取り出してください。そして冷蔵庫にします。



フライパンで肉を焼く
 焼けた牛フィレ肉をオーブンで焼く前に、フライパンで肉の表面を焼きます。全ての面を焼くまで焼いてください。焼けた肉の下に網切りにした玉ねぎを敷きます。



ロースト
 肉をローストします。オーブンの温度は160度前後、時間は25分程度です。ロティールはこの温度管理が重要で、電子を以て表面が乾いたら蓋をかけて乾燥しないようにしてください。



ブロッコリー
 ブロッコリーをみじん切りに切ります。一度蒸気でして冷水につけます。熱付けのためもう一度蒸します。蒸したブロッコリーが熱いから冷水で冷ましてから冷蔵庫に10g、黒少々、白胡椒少々を入れます。



ロースト肉
 肉の焼き上がりの瞬間に近づいたら、フライパンを取り出し肉を肉の中に入れて、中心まで火が通っているか確認します。20秒くらい焼いたら肉を取り出し網に当てて温度を下げます。人肌 (36〜37℃) の温度になったら肉を上げます。



焼けた肉は肉はアルミを巻いてオーブンにかけた時間と同じくらい時間をかけて置きます。熱い肉の熱い力から中心の冷たい方に伝導する働きがありますからこうすることで火が通ります。



ソース
 鍋に火を入れずにフォンドヴォー60g、グラスビアン20gを入れます。中火にしてから湯を蒸発させます。湯がなくなったら火を止め、コンスタートを投入再び火にかけてとろみをつけます。

盛り付け
 焼けた肉を取り出しタコ糸を切ります。肉を食べやすい大きさに切ります。付け合わせのジャガイモとブロッコリーを焼けた肉の下に網切りにした玉ねぎを敷きます。

ボシェ/シーフードのボシェ オレンジ風味

ボシェは日本の煮物に近い調理法です。「煮」という意味で、食材を湯の中に落とし、煮く、さっと火を入れる方法です。



材料・分量 (2人分)
 具の材料：オマール海老1尾、タラ切り身100g、ホタテ2個、オレンジスライス3枚、白胡椒少々、塩少々、付け合わせの材料：オレンジスライス適量、ズッキーニのスライス2枚、にんじん適量、黒少々2本、いんげん3本、麻婆バター5g、黒少々、白胡椒少々、水適量です。
 クールブイヨンの材料：パセリ50g、セロリの茎2本、にんじん50g、玉ねぎ150g、レモン1個、タイム2本、ローリエ2枚、白ワイン250cc、白胡椒15g



下ごしらえ
 クールブイヨンを作ります。クールブイヨンは魚介類を茹でるための煮汁です。



ブイヨン用の野菜を仕込みます。玉ねぎ150g、にんじん50g、セロリの茎、パセリ適量、レモン1個分を切ります。水を沸かした後にスライスした先ほどの材料とローリエ2枚、タイム2本、白胡椒15gを入れ、白ワイン250ccを加えて煮込みます。



煮込みでいい湯に付け合わせを仕込み煮込みます。いんげん、黒少々、ズッキーニのスライス、にんじんを茹で、冷水につけておきます。

クールブイヨンが沸騰したら、野菜から出てくるアクをこまめにすくい取り、40分くらい煮込みます。じっくり煮ることで材料の旨みを引き出します。味が十分になったら、こし器で丁寧にこします。煮て煮た上から熱のクールブイヨンが沸騰し上がりました。



ボシェ
 オマール海老の胴体と爪の部分に分けます。鍋を2つ用意しオレンジスライスを入れ、胴体と爪の部分に分けて入れます。それぞれの鍋にクールブイヨンを入れ煮込みます。分ける理由は胴体と爪で煮込み時間が違うからです。



ボシェは沸騰したらすぐに火を弱めじっくり煮込むことが大切です。魚介類は沸騰させると酸化しやすく旨味成分が溶け出してしまいます。



タラとホタテもボシェします。爪にオレンジスライスを煮せオレンジの皮を茹でます。爪の切り身とホタテは黒胡椒をし、黒を分けて入れます。均等に火が入るように箸で混ぜてクールブイヨンを入れます。沸騰したら弱火で1分煮込み火を止めます。後は余熱で火を止めます。



オマール海老の爪の身を取り出します。胴体は頭ごと胃の中の方から縦に半分に切ります。そして身を取り出します。

盛り付け
 盛り付けです。煮汁ごとに分けた煮汁を一つにまとめます。オマール海老とタラ、ホタテを網に焼きます。煮汁は煮汁にオレンジスライスと付け合わせを入れます。煮汁は煮汁に網に焼きます。煮汁は煮汁に網に焼きます。

ポイント
 ボシェのポイントとは「沸騰したらすぐに火を弱めじっくり煮込み、煮汁の旨味を引き出すこと」です。

ブレゼ／豚肩ロースのブレゼ 彩り野菜添え

ブレゼは、肉をゆでて焼き色を付けて、ワインやフォンでゆっくり煮込む調理法です。ブレゼに煮ているのは豚、鶏、牛肉などの獣肉です。



材料・分量 (2人分)
豚肩ロース120g、玉ねぎ100g、にんじん20g、セロリの葉20g、パセリ1本、タイム1本、ローリエ1枚、ポードワイン30cc、赤ワイン50cc、無塩バター適量、フォンドヴォー100cc、小麦粉適量、塩少々、白胡椒少々、黒胡椒適量10粒です。
付け合わせの材料はカブ1/6個、にんじん適量、マッシュルーム1個、小玉ねぎ1個、無塩バター5g、黒胡椒少々、白胡椒少々、砂糖5g、塩少々



下ごしらえ
常温に戻した豚肩ロース120gに塩胡椒をします。そして小分けに包みます。サラダ油を熱したフライパンに肉を入れ表面が焦色になるまで両面を焼きます。焼き色がついたら、キッチンペーパーを敷いたバットに移し、余分な油を取り除きます。



香味野菜の準備です。玉ねぎ100gを5ミリ程度に切ります。人参も同じ大きさに切ります。セロリの葉20gも小さく切ります。パセリも切ってください。野菜は小さめに切り同じ大きさに切りそろえます。少ししんやりするくらいまでゆでます。



肉野菜を煮る
肉野菜を煮る鍋にもう一度焼きます。オープンで煮ながらフライパンで焼いた豚肩ロースを入れ、黒胡椒を加えます。そしてローリエを入れます。少し煮立ってから赤ワインとポードワインを入れ煮立

-12-

てます。ワインのアルコール分が飛んだらフォンドヴォーを加えます。そしてゆでた野菜を加えます。煮込み終わったらタイムを入れ塩とし煮をします。



オープン

鍋に蓋をしてオープンに入れます。煮立は120度くらいの低温で80分くらいは煮込みます。ブレゼはオープンに入れた後は蓋を開けて中の具材を見るができます。ブレゼは焦いといいますが焦く、焦る、煮すといった料理の基本が全て入っています。



付け合わせ

オープンしている間に付け合わせの準備をします。にんじんは輪切りにしてポットボールの形にします。カブは葉の部分を削ぎ落とします。小玉ねぎは皮を剥いておきます。マッシュルームは花びらのように斜めに切ります。材料を切り終わったら煮込みます。カブは15分くらいで煮出しします。マッシュルームは5分くらいで火です。にんじんも煮出ししていただきます。煮込み火の通りの強い小玉ねぎを取り出します。にんじんは煮込みバターと砂糖を入れた鍋でグーッと（ミキサー）で混ぜます。そして甘味を足します。最後に煮込みし水を加え味を整えます。その他の材料もグーッとします。砂糖は入れません。



盛り付け

オープンで煮込み終わらなくなった豚肩ロースを取り出します。煮汁はこしてソースに使います。黒胡椒と黒胡椒的に味を整えます。そして盛り付けます。

ポイント

ブレゼのポイントには「オープンで煮し煮している時は絶えず火を掛けたい」そして「何度も作って経験で覚える」ことです。

-13-

エチュペ／彩り野菜添え季節野菜のラタトゥイユ

エチュペはポッシュやブレゼのように、水やブイヨンを入れる量と火の強さを調節し、食材が本来持っている水分だけで煮る調理法です。エチュペの特徴は、食材本来の風味しさを引き出すのに、塩のみを使う事が多いです。



材料・分量 (1人分)
材料は赤パプリカ1/6個、黄パプリカ1/6個、タイム1本、ナス1/4本、玉ねぎ50g、ピーマン1/3個、バジル適量、トマト1個、ローリエ1枚、ニンニク1片、ズッキーニ1/6本、白胡椒少々、トマトペースト15g、塩少々



野菜の下ごしらえ
パプリカをバーナーで焼き色を焼きます。焦げなく焦げたら冷水で冷まして焦げた部分を剥き落とします。玉ねぎは2センチ角に切りそろえます。ピーマンも同じくらいの大きさに切ります。焦げて焦げた部分を剥いたパプリカの白い部分とナスを取り除き同じくらいの大きさに切ります。ナスも同じ大きさに切ります。ズッキーニは中心の硬い部分を取り除き残りの部分を生かして切ります。ニンニクは皮をむき、薄くスライスし芯を取り除きます。トマトはヘタを取り、10秒くらい湯通しします。冷水につけて皮を取ってください。中の種と水分の多い部分を切り取ります。そして同じ大きさに切ります。



野菜に火を通す
野菜を鍋に入れて火を通します。まず水分の多いトマトを入れます。そして玉ねぎ、パプリカを入れます。全体的に火が通ったら黒胡椒、ローリエとバジル、タイムを入れます。香辛料の香りが野菜に透ったら、ピーマンを入れます。ズッキーニとナスは最後に入れます。トマトペーストを入れ味を整えます。最後に黒胡椒と塩を加えます。



盛り付け
ラタトゥイユを盛り付けます。多量に盛り付けます。多くつけすぎないように余分な油を落とすようにしてください。冷やした食卓に盛り付けます。香辛料の香りが野菜に透ったら、ピーマンを入れます。ズッキーニとナスは最後に入れます。トマトペーストを入れ味を整えます。最後に黒胡椒と塩を加えます。

-14-

フリール／カレーのフリット

フリールとは油で揚げた調理法です。他の西洋料理に比べて油を使う量が少ないのが特徴です。



材料・分量 (2人分)
材料はカレー1杯、卵黄1個、卵白1個、トマトソース適量、サラダ油適量、パセリ適量、塩少々、白胡椒少々、小麦粉適量、ビール100cc、水35cc



下ごしらえ

まず、衣を作っておきます。小麦粉にサラダ油と水を入れます。そして空気を入れるように混ぜます。混ぜ終わったら一晩寝かしてください。



カレーを3枚に下ろします。卵黄と水で洗い流します。卵の付け根の皮と裏に包丁を入れて皮ごと切り落とします。そして5枚に下ろします。皮は切り落とすようにしてください。



一晩寝かした生地は卵黄1個とビール100ccを入れます。ホイッパーでしっかり混ぜ合わせます。

メンディング

メンディングを作ります。卵白1個をボウルに入れ空気を入れ込むようにホイッパーで混ぜます。生地にメンディングを入れ油が流れないようにヘラで混ぜます。

揚げ

フリットします。まずカレーを多量に盛り付けます。多くつけすぎないように余分な油を落とすようにしてください。冷やした食卓に盛り付けます。香辛料の香りが野菜に透ったら、ピーマンを入れます。ズッキーニとナスは最後に入れます。トマトペーストを入れ味を整えます。最後に黒胡椒と塩を加えます。

-15-

野田鎌田学園高等学校
DVD ガイドブック



映像で学ぶ 調理



野田鎌田学園高等学校
DVD ガイドブック
映像で学ぶ調理
第8巻 中国料理の調理法

発行元：学校法人野田鎌田学園
発行日：令和2年2月28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・乱丁はお取り換えいたします。

本書（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委員会による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が発行した令和2年度「令和2年度による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。



08 中国料理の調理法

炒（チャオ）/ 生炒牛肉（野菜と牛肉の牡蠣ソース炒め）

炒（チャオ）とは中国語で炒める調理法です。鍋に十分油を熱させた中で、材料を炒め合わせる調理法で一般的に材料はペタン、スー、テンなど形は小さめで、切り方が揃っていること、強火で短時間で火を通すことが多いです。中国料理の調理の中で最も基本的で基本的な調理法の一つです。



材料・分量（2〜3人分）

牛肉150g、アスパラガス2本、シメジ80g、人参30g、生薬少々、葱70g、ネギ50g、醤油少々、酒小さじ1、醤油小さじ1杯、卵2/3個、片栗粉大さじ2杯、サラダ油適量

合わせ調味料：醤油大さじ1杯半、醤油大さじ1杯、酒大さじ2杯、醤油大さじ1杯、ごま油少々、水溶き片栗粉大さじ1杯、スープ大さじ1杯半



野菜準備

人参を薄い縦切り切ります。中国料理では花（ホア）と書きます。葱も薄い縦切り切ります。アスパラガスは茎の硬い部分を落とし、1/3くらい皮をむき、厚めの斜め切りにします。ネギも斜め切りにします。生薬は薄く小さく切ります。シメジは石づきをとって、ほぐします。材料は大きさを揃え火が通りやすいように薄切りにします。



牛肉下ごし処理

牛肉を薄く切ります。ボウルに入れて下味をつけます。酒小さじ1、醤油小さじ1、胡椒少々、そして卵を2/3個分を入れて混ぜ込みます。味が染み込んだら醤油少々と片栗粉大さじ2杯を入れます。油をまぶして下ごしらえ完了です。

08 中国料理の調理法



合わせ調味料

合わせ調味料を作ります。酒大さじ2、醤油大さじ1、醤油大さじ1、胡椒少々、水溶き片栗粉大さじ1、ごま油少々、醤油大さじ1杯半、を混ぜ合わせます。



油熱し

野菜を通過します。野菜は火の通りにくい硬いものから入れます。人参、葱、シメジ、を通過します。



油熱し

油熱しをします。油の温度は120度くらいの低温です。最初に肉を入れ5分くらい火を通します。次にアスパラガスを入れます。そして通過した人参、葱、シメジ、ネギを入れます。材料は後で炒めますから、通過しは中まで完全に火を通す必要はありません。ざっと火が通ったら油を切ってください。



炒

準備ができたら炒（チャオ）です。鍋に油を入れ熱します。中国料理は鍋にも使いますが、今回はしっかりと油をまぶしてください。生薬を入れた後が油に熱したら全ての材料を入れた炒めます。そして合わせ調味料を入れ早く短時間で一気に炒めます。



盛り付け

皿の中央に山の形で盛り付けます。厚めに盛ることなどで盛りがくく冷めにくくなります。



ポイント

炒（チャオ）のポイントが「炒める前に油熱しをして火が通りやすくし」「短時間で一気に炒める」ことです。

煎 (ジェン) / 煎豆皮捲 (野菜のゆば巻き)

煎 (ジェン) は油で両面を焼き付ける調理法です。炒め煮るのではなく、重ならないように材料を並べて焼き色がついたら、ひっくり返しもう一方の面を焼きます。形を崩したくない材料やすり身状のものを並べた材料を焼くのに適しています。



材料・分量 (2〜3人分)
 板ゆば2枚、ピーマン2個、赤ピーマン 1/2個、セロリ
 100g、もやし400g、ハム100g、卵 1/2個、胡麻油少々、
 醤油少々、ごま油少々、サラダ油適量



下ごしらえ

- ・材料を全て薄切りにします。もやしはゆばと重ならないように、これらは食感をよくし美味をなくすためです。
- ・下処理した材料を炒めます。まずもやしとハムと赤ピーマン、そしてセロリとハムを入れ炒めます。火が通ったら塩胡椒をします。最後にごま油で香り付けます。炒めた材料をバットに入れしっかりと冷めさせておきます。
- ・板ゆばを3枚に切り、重ね布巾で覆っておきます。
- ・卵黄は両手で材料を押さえて水分を切ってください。
- ・板ゆばに具を巻きます。ゆばが破れないように注意して巻かないようにしっかりと巻いてください。最後に卵につけてゆばが破れないようにします。



煎

- ・多めの油で両面を焼くまで油を敷き置きます。煎にゆば巻を並べて入れ全体に火が通るように回しながら火を通していきます。形を崩さないように、ゆば同士がくっつかないように注意してください。片側に火が通ったら裏返してください。両面に焼き色がついたら出来上がりです。
- ・ゆば巻の両端を切り落とし真ん中で半分にし、さらに6つに切りさらに盛り付けます。

爆 (パオ) / 油爆蝦 (殻付き蝦の素揚げ)

爆 (パオ) は強火で一煎に炒めて焼く調理法です。熱くなった油に材料を入れると大きな音が立つのがパオの字にふさわしい特徴です。山東、北京料理に多い手法です。又、水爆、タン爆は煮立った熱い湯、熱いスープに材料を入れてサッと火を通す調理法です。



材料・分量 (2〜3人分)
 殻付き青エビ (マキエビ) 200g、ネギ少々、しょうが
 少々、サラダ油適量、醤油少々、山椒少々



下ごしらえ

- ・蝦は殻は残したままですがツノは取り除きます。目も取り除いてください。ヒゲと足を切り落とします。尾の先も切ります。背わたは、エビを割きあげ、腹の側に竹串を挿し、背わたをつかんで引き抜きます。
- ・山椒を砕きます。熱した鍋に大さじ2杯くらいの量を入れ湯の水分を飛ばします。そして山椒を入れます。蓋を合ったら冷まします。
- ・生姜をみじん切りにします。薄くスライスしてからみじん切りにします。ネギも、みじん切りにします。細く細かく切り込み入れてからみじん切りにします。



煎/油揚げ

- ・多めの油で両面を焼くまで油を敷き置きます。煎にゆば巻を並べて入れ全体に火が通るように回しながら火を通していきます。片側に火が通ったら裏返してください。両面に焼き色がついたら出来上がりです。ゆば巻の両端を切り落とし真ん中で半分にし、6つに切りさらに盛り付けます。
- ・みじん切りにした生姜とネギを入れ香りが油に移ったら、海苔をもろろを裏に入れ、熱を2分ほど強火にし短時間で焼いてください。山椒を盛り全体に混ぜて出来上がりです。

焼 (シャオ) / 麻婆豆腐 (麻婆豆腐)

焼 (シャオ) は日本で焼く意味ですが中国では焼く以外に、蒸す、揚げ、煮るなど火を通すこと全般を意味します。焼 (シャオ) は油で炒めたり焼いたりした後に、スープなどの水分を足して仕上げる調理法です。中国料理の基本ですから覚えてください。



材料・分量 (2〜3人分)
 豆腐1丁、生薑適量、にんにく適量、ネギ1/2本、鶏唐辛子
 適量、豆板豆腐大さじ1杯、片栗粉大さじ1杯、豚ひき肉
 100g、チキンスープ160cc、ごま油大さじ2杯、ラー油
 大さじ1杯、砂糖少々、醤油大さじ1杯、酒大さじ1杯、
 水大さじ2杯



下ごしらえ

- ・生薑を薄くスライスし、みじん切りにします。
- ・ニンニクもみじん切りにします。
- ・ネギも縦に切り目を入れ、みじん切りにします。
- ・生姜とニンニクとネギは中国料理で欠かせない香味野菜です。
- ・豆腐の下ごしらえ
- ・豆腐を切ります。厚さを3等分に切り縦に4等分にしてから斜めに切ります。
- ・そして熱湯に煮します。豆腐はこうすることによって余分な水分が抜け、形崩れしにくくなります。



煎

- ・焼 (シャオ) します。
- ・まず余分な油を蒸したら、刻んだ香味野菜を入れます。ネギは後で足して入れますから全部入れないでください。
- ・そして豆腐と鶏唐辛子を入れ熱い湯と香りを移します。



しっかり熱い湯と風味が出ませんが焦がさない様にしてください。

- ・ひき肉100gを入れます。ひき肉は牛でも合挽きでもどちらでも大丈夫です。ひき肉に一度火が通ったら、酒とチキンスープを入れます。
- ・砂糖と醤油を大さじ1杯弱を入れます。
- ・そして水気を切った豆腐を入れ焼かします。蓋を合す時は必ず豆腐を潰さない様にしてください。
- ・煎んだネギを加えます。



片栗粉

- ・水溶き片栗粉を準備します。片栗粉と水の割合は片栗粉1に対して水2です。
- ・水溶き片栗粉を鍋に入れます。水溶き片栗粉を入れる時は豆腐を潰しながら回しながら入れてください。一度に入れたり、同じ場所に入れたらどまってしまうので、またもやで混ぜると豆腐が壊れてしまいます。



完成

- ・そしてラー油を入れます。辛さは好みで調整してください。
- ・ごま油を入れます。ごま油を入れることによって香りが立ち、ツヤが出ます。
- ・麻婆豆腐は煮込み料理ではなくて炒めてスープを足す料理です。油がいっぱい立つくらい高温で煮込みの水分を飛ばしたら出来上がりです。

ポイント

- ・焼 (シャオ) のポイント料理を使う調理法と、スープ等を使う調理法が並んでいますので、この2つの調理法を習得し両方使える調理法です。

蒸(ジョン) / 糯米蒸丸子(肉団子のもち米蒸し)

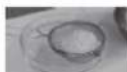
蒸(ジョン)は蒸すという字を音で表します。その名の通り材料を蒸気で蒸して仕上げる調理法です。セイロという蒸し器を使う場合が多いですが鍋を使う場合もあります。鍋で蒸す場合は冷めた料理を温め直す際にも使えます。



材料・分量 (2~3人分)
 豚ひき肉300g、もち米1カップ、梅干2枚、ネギ5センチ、生薑1片、唐1/4個、ごま油小さじ1/2杯、醤油大さじ1杯、醤油小さじ1/5杯、片栗粉大さじ1杯、醤油大さじ1杯

下ごしらえ

- ・衣にするもち米の準備です。もち米は一晩水につけておきます。もち米を蒸して調理する場合は、もち米にたっぷりと水を含ませることがポイントです。時間としては8時間くらいで漬けて涼しい場所に保管してください。十分水分を含んだもち米をざるに敷き、余分な水分をとりまきます。もち米をバットに入れ軽く均等に広げます。
- ・具の仕込みです。生薑をスライスしみじん切りにします。ネギの白い部分と皮を細かく切り目を入れみじん切りにします。梅干は事前に湯で戻し入れ軽くみじん切りにします。みじん切りにできました。
- ・具を練り込みます。ボウルに豚ひき肉を入れほぐします。そして醤油大さじ1、醤油大さじ1、醤油大さじ1/5を入れます。軽く混ぜ合わせ、唐1/4個とネギのみじん切り、生薑のみじん切りを加えます。さらに梅干のみじん切りを加え、香りの良いごま油を小さじ1/2、ツナギの皮の片栗粉大さじ1杯を加え肉に絡み出るくらいまでよく練り、中の空気を抜きます。具の練り付けができました。
- ・具を団子にします。大きすぎると火が通るまでの時間が



-12-

長くなりジューシーさがなくなります。又もち米が取れてしまいます。大きさを同じにしてください。大きさが違うと火の通り具合にばらつきが出てしまいます。9個の団子ができました。



セイロ準備

- ・団子にもち米をつける前に蒸す準備です。セイロの底に、白菜を敷きます。レタスやキャベツ、あるいはほうれん草でもOKです。
- ・団子にもち米をつけます。団子をもち米の上で転がします。もち米がついていないところがない様に、満遍なくつけてください。
- ・出来上がった団子をセイロに並べます。団子は蒸されるのでそれを安定して一つ一つがつくつかないよう十分に隙間を開けてください。また、蒸さないように均等に置くことで蒸気が均一に回ります。

蒸す

- ・蓋を閉めたら蒸します。お湯は沸騰させてください。ぶくぶくと泡が出る状態を確認したら、蒸します。蒸し時間は強火で約15分です。
- ・蒸し物は蒸気で加熱するので水や油などに油が飛び出すことがあります。炒め鍋などのように油が飛び出すので底がカリカリでヘルシーです。形も崩れませんが、しっかりと仕上がるメリットもあります。煮物のうま味をそのまま感じられ、見た目も美しく、健康でも配慮された、とても嬉しい調理法です。
- ・蒸しあがりを確認します。竹串を中まで差し、手の甲にあて熱を感じたら中まで火が通っていますので出来上がりです。

-13-

拌(パン) / ① 皮蛋拌豆腐(皮蛋と豆腐の和え物)

拌(パン)とは和える、混ぜるという意味です。基本的には焼いたり炒めたり煮たりしない食材と調味料を和える中留の調理法です。クラゲやキュウリ、ザーサイなど野菜で出でくる冷凍料理を和えやすいですが、冷たい料理とは限りません。



材料・分量 (2~3人分)
 絹豆腐1丁、ピータン1個、干し海苔18g、ザーサイ25g、ネギ20g、中国バセリ2本、醤油大さじ2杯半、ごま油大さじ1杯、酢大さじ1杯

下ごしらえ

- ・ザーサイをスライスします。スライスしたザーサイを水につけて塩抜きをします。この時塩分を完全に抜かないで醤油に漬けておきます。水で洗い、よく切ります。
- ・干し海苔はぬるま湯で戻しておきます。水で洗い、みじん切りにします。ネギのみじん切りにします。中国バセリのみじん切りにします。



ピータンと豆腐

- ・今回は皮蛋をピータンを使いますので、皮蛋は水で洗っていただきます。そして醤油をひたひたに漬けておきます。ピータンには独特のアンモニア臭がありますが皮を剥いた後に置いておくことで臭いは徐々になくなります。ピータンを少し醤油のみじん切りにします。醤油を肉切りにします。



盛り付け

- ・豆腐の上にザーサイ、干し海苔、ネギ、中国バセリ、醤油にピータンを盛り付けます。かけ汁を作ります。醤油大さじ2杯半、酢大さじ1杯、ごま油大さじ1杯を混ぜます。かけ汁をかけ出まがります。かけ汁を盛り付けする寸前にかけてください。

-14-

拌(パン) / ② 棒棒鶏(バンバンチ)鶏肉のごま油和え

鶏肉のごま油和えの作り方です。



材料・分量 (2~3人分)
 鶏ムネ肉300g、トマト1/2個、枝豆2本。ネギの青い部分1/2本、ネギの白い部分1/3本、ニンニク1片、生薑1片、芝麻醬(チーマージャン)大さじ2杯、酢大さじ1杯、醤油大さじ2杯、ラー油大さじ1/2杯、ごま油大さじ1杯、ラー油大さじ1/2杯、醤油大さじ3杯



ボイル

- ・まず鶏むね肉をボイルします。ネギの青い部分と生薑を入れ鶏むね肉を20分くらい茹でます。そして冷ましておきます。トマト半分をスライスします。そして醤油に漬けます。枝豆を7センチくらいの長さに切り、スライスし、細切りにします。そして醤油に漬けます。茹でた鶏むね肉を細切りにします。そして醤油に漬けます。具の盛り付けが終わったらかけダレを作ります。



かけダレ

- ・ネギのみじん切りにします。生薑のみじん切りにします。ニンニクのみじん切りにします。芝麻醬(チーマージャン)大さじ2杯に、醤油大さじ3杯を入れます。次に酢大さじ1杯を入れます。混ぜたら、ボウルに等しい、砂糖大さじ2杯、ごま油大さじ1杯とラー油大さじ1/2杯を入れます。みじん切りにしたネギとニンニク、生薑を入れます。かけ汁が出来上がりです。かけ汁をたっぷりかけ出まがります。



-15-

映像で学ぶ調理

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
第9巻 スイーツの調理法

発行元：学校法人野田鎌田学園
発行日：令和2年2月28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・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業費助成による委託事業として（学校法人野田鎌田学園）が実施した令和2年度「多岐学習による地域産業中核的人材育成事業」の成果物です。



09 スイーツの調理法

スポンジケーキ / ロールケーキ

スポンジケーキは名前のとおりスポンジのように膨らみ生地ケーキです。代表的なものに、デコレーションケーキやショートケーキ、ロールケーキがあります。



材料・分量（2本分）
・生地：全卵 300g、卵黄 40g、生クリーム45% 35g、薄力粉 140g、グラニュー糖 140g、グレープシードオイル 55g、オリーブオイル 30g
・クリームシャンディ：生クリーム 220g、グラニュー糖 16g、キルシュ小さじ1/2杯



手順 予熱では？（以下同例あり）
最初に190℃に予熱をし温めておいて下さい。（オーブンを使う場合は事前に温めておいてください。実際に使う温度より10度くらい高めにするのが基本です。）



生地づくり
・ふるいにかける：ロール紙を準備して薄力粉をふるいにかけます。



・ボウルに材料を入れる：ボウルに全卵300g、卵黄40g、オリーブオイル30g、グラニュー糖140gを入れ混ぜ合わせます。



・泡立て：泡立て機で60秒くらい泡立ててください。卵の温度が人肌になります。

・強打で：泡立てしたら泡だてます。卓上ミキサーの高さで5分くらい泡だてます。ハンドミキサーなら12、3分です。そして低速にし30秒くらい混ぜキスを飛ばします。

・薄力粉を混ぜる：ふるいにかけた薄力粉140gを3〜4回に分けて加えます。数回に分けることでダマになりにくく、均等に混ぜられます。泡気が無くなったなら、その

09 スイーツの調理法



薄力粉を加え、木べらで生地を切るように混ぜます。このように混ぜることで空気を含まれます。



・生クリームとグレープシードオイルを泡立てにかけておきます。



・シードオイル、生クリームと混ぜる：泡だてにかけておいたボウルに生地を少し入れ、底からすくうようにしっかり混ぜ合わせます。そして生地を入ったボウルに裏面をさすように混ぜ合わせます。



・天面に生地を流す：少し高い位置から生地を天面に流します。高い位置から流すことで大きな気泡が抜けやすくなります。そしてカードで平らにならせます。天板を回転させながら流すと均一な厚みの生地になります。バット天板の底を叩いて気泡をさらに抜きます。



・焼く：160℃のオーブンで12分焼きます。



クリームシャンディ
ボウルに生クリーム 220g、グラニュー糖 16g、キルシュ 小さじ1/2杯を入れます。生クリームは混ぜるまで冷蔵庫で冷やしておいてください。

卓上ミキサーで中速にし泡立てます。クリームは8分立てになるまで泡立てます。

ロールケーキを作る
焼き上がった生地が冷めたら、別のロール紙に移します。そして卵を混ぜた生地を、クリームシャンディを流さなく均一に流します。ただし巻き終わりの5センチくらいは薄めに流します。裏向きにしたらロール紙と一緒に端からしっかりと巻いていきます。巻き終わりが下に来るように巻いてください。

ロールケーキを切ります。冷蔵庫で冷やしてからですと切りやすいです。ロール紙をゆっくりはがし、ケーキを半分に切り完成です。

パウンドケーキ / オレンジパウンドケーキ

パウンドケーキは小麦粉と砂糖、バター、卵を1ポンドずつ入れて作ることから名付けられたと言われています。生地の中にドライフルーツやナッツ類、チョコレートや紅茶など様々なものを入れ濃厚でしっとりとした風味があります。



材料・分量 (2本分)
・生地: オレンジピール80g、ベーキングパウダー3g、強力粉60g、薄力粉60g、卵黄40g、グラニュー糖20cc、ブルーベリー30g、乾燥バター100g
・メレンゲ: 卵白80g、グラニュー糖50g
・飾り付け: マーメイドジェム 適量、スライスオレンジ 2~3枚、アラザン大・小 適量

オーブン を 190℃ に予熱しておきます。



下記を参照
・バッテリーを加工します。まずバッテリーに材料を足しています。バッテリーは乳剤調剤を注入し固めたバッテリーのことで、異なる形状と容量のバッテリーがあります。常に固定したバッテリーを造り立てて販売している、グリーン状になるまで待たせようとするのではなく、固まるのを待ちます。
・原料を少しづつ混ぜ、その順序よく混ぜます。そしてバッテリーを充電し白く仕上げますと混ぜます。材料を混ぜ合わせる順番には順番に混ぜないで少しづつ混ぜ合わせるのと戻さず混ぜます。そして切るように混ぜていきます。
・バッテリーを完成させます。バッテリーは充電後の電圧の管理によるリサイクルです。混ぜたものを出力し、製品に。
・次に充電するにかけ混ぜ合わせます。出力力、導力、ポンピングパワーをふるいにかけローレル紙の上にとめておきます。



メレンゲ

メレンゲを作ります。ボウルに卵白とグラニュー糖を入れます。ボウルに水分や油脂がなければ、室温に軟化していますからよく混ぜてください。卵は新鮮なものをよく選んでください。古いものは水分があります。砂糖を加えて泡立てる事により、つやが出て、弾力のあるメレンゲになります。ハンドミキサーの低速で泡立てます。泡立てが終われば卵白がハンドミキサーの羽全体に絡まるように立てると綺麗に仕上がります。ツノがピンとしっかり立つまで泡立てたら完成です。



生地作り
先ほどの生地をメトロの3分の1ほど入れ切るように振ります。あつておけいねと粉も3分の1ほど入れ切るように混ぜます。この工程をさらに2回繰り返します。
最後に混ぜ切る手前、オレンジピールを加えて、全体に散らすように入れ替えて軽く切り混ぜます。生地が完成です。絞り袋に生地を入れ、パウンドケーキの型に少しずつ隙間がでせぬように絞ります。絞り終わったら生地を型ごと冷蔵庫に入れて冷たい空気を吸かせます。



焼く
180度のオーブンで10分焼いたら一度取り出して紙に切れ目を入れ水蒸気の通り道を作ります。この時、生地は温度が下がらないように手早く作業してください。オーブンの温度を170℃に下げ再び20分焼きます。



仕上げ
仕上げです。横を縦にしたパウンドケーキにマーマレードを塗り、そしてオレンジピールを飾ります。今回は1本はカットしたスライスオレンジにし、もう1本はそのままのオレンジピールにしました。最後に彩りとして大きめのアラザンと小さいアラザンを飾り完成です。

シュークリーム/
カスタードと生クリームのシュークリーム

シュークリームはフランスではシュー・ア・ラ・クレームと書きます。シューはキャベツの意味です。生地はオープンで焼くとキャベツのような丸くて空洞の形になります。その中にクリームを詰め込んだスイーツです。



材料・分量 (約18個)
 シュース生地：全卵6個、無塩バター90g、薄力粉110g、牛乳100cc、糖100cc、グラニュー糖4g、量1g
 カスタードクリーム：牛乳450cc、糖120g (6糖分)、
 バナナ棒12本、薄力粉18g、グラニュー糖90g、コン
 スター28g
 クリームシャンディ：生クリーム：400g、グラニュー糖
 30g、キルシュ 小さじ1杯です。
 販付け：アーモンドダース、黄栗、粉糖、黄栗

金熱
オープン を180℃に予熱しておきます。



シュー生地
シュー生地を作るポイントの一つは材料は全て常温にしておくとよいことですよ。

鍋に水 100cc、牛乳 100cc、無塩バター 90g、グラニュー糖 4g、塩 1g 入れ、中火にかけて煮立てます。

沸騰したら、火を止めて、ふるいにかけた強力粉 110g を入れます。そして火を弱くして早くにとろりたまりになるまで混ぜ合わせます。ひとたまりにとろりと再び中火で火を止め、火を下げながら水分が飛んでいる様子。鍋からフロンと生地が剥がれるようになるまで混ぜて下さい。水分が飛んだら、火がとおるし、冷めるいううちに、全量



6個分を入れます。全部は一度に入らずに、数回に分けて入れます。最初は多めに入れてください。その後は少しずつちょうどよい量になるまで様子を見ながら量合わせをします。固さは本べらですくい、ボウルに落ちる感じで固くなります。本べらからさらっとと三角に落ちるようになったら出陣となります。



シュエ生地が出来たら、紙り機に入れます。ネブラで結める時も真早く生地を温度を下げないように湿かに絞ってください。そしてロール紙を数回に天棚に絞って磨かれています。絞る時磨くことを計りし磨きを空けてください。溶き解をハゲで塗っていきます。溶き解を塗ることで解き色と艶が出ます。生地が磨らむようにフォークで生地を押しさへます。アーモンドダイスを生地の上にふりかけます。最後にご覧のとおりです。

170℃のオーブンで60～70分せつ々にやるまで焼きます。シュー生地を作る場合は途中でオーブンを開けては絶対いけません。シュー生地が膨らむのは生地の中に含まれている水分がオーブンの中で熱されて水蒸気となり、その水蒸気が生地を押し上げて膨らみ、中を空にするからです。オーブンを開けると冷たい空気が入ってしまい上手く出来なくなるのです。



カスタードクリーム

- ・パニラ香：パニラ香のタネを取ります。パニラ棒は塩に切れ目を入れタネを量を出します。
- ・糖：鍋に牛乳450cc、グラニュー糖90gの内少量、ほぐしたパニラ香2分の一本を入れ煮開かせます。
- ・卵黄：ボールに卵黄120gを入れて混ぜ、残りのグラニュー糖を入れ、ふるいにかけたコーンスターチと薄力粉を入れ混ぜ合わせます。牛乳を一気に加えます。





・混ぜ合わせる：新しい鍋を用意しこし器でこしてなめらかにします。鍋にこしたカスタードクリームの材料を入れ、中火にかけて木べらでかき回します。もったりとした濃さが感じられるようになったら温度を下げながらさらに混ぜ合わせます。モッパリとした濃度の感じをサラサラな感じになったら出来上がりです。

・パットに移す：ラップを貼ったパットの上にこし器を置き、ゴムベラでならしながらこし、パットに移します。こし終わったらラップで密に冷蔵庫で冷やします。冷蔵庫から取り出したカスタードクリームをゴムベラでほぐし、ボールにうつしています。

クリームシャンティ
ボールに生クリーム400g、グラニュー糖30g、キルシュ小さじ1杯を入れます。そして混ぜます。スポンジケーキクリームシャンティを作った時ほど厚く上生クリームで混ぜますが、今回はパンドミを少し厚めに切ります。温度よくのり目の状態で混ぜ、とうもろこしを切ります。1目もり温度を上げます。6分立てになったら完成です。

出来上がったカスタードクリームとクリームシャンティをゴムベラで切るように斜め半分に混ぜ合わせます。斜め半分に混ぜ合わせたクリームを入れます。

仕上げ
シュー生地をクリームで詰めます。横を切ったシュー生地の面にベータータイプで穴を開けます。穴があまり小さいと口金が入らないし、大きいとこぼれてしまいますので適度な大きさに穴を開けて下さい。

クリームを絞り入れます。片手でシュー、片手でクリームを持って中に絞っていきます。ほみ出す手前までクリームをいれ、最後にクリームを絞り入れます。

タルト/いちごタルト

日本ではフルーツやクリームなどをパイ生地やクッキー生地に敷いたものをタルトと言いますが、正確にはタルト時のタルト生地にはたものを使います。



材料・分量 (1台分)
生地：薄力粉160g、砂糖60g、アーモンドパウダー25g、無塩バター100g、全卵30g、砂糖60g、重0.5g、ベーキングパウダー1g、手粉(薄力粉)少々
アーモンドクリーム：アーモンドパウダー50g、無塩バター60g、グラニュー糖50g、全卵1個、ラム酒5g
仕上げ：卵1パック、チャービル 適量

パートシュクレ
・バター：タルト生地(パートシュクレ)を作ります。冷蔵庫に置いた無塩バター100gをボールに入れ、溶いて霜でクリーム状にします。砂糖60gを入れます。砂糖はあるいは砂糖は砂糖を和のように和かく良いものです。グラニュー糖に比べ、バターに馴染みやすく、デマに和かく良いです。砂糖のざらつきがなく、白っぽくフワッと和かく入ります。今回は無塩バターを使用しますので水分を加え、和かく入ります。

・和かく入る：ベーキングパウダー1gを薄力粉160gの中に和かく入るに和かく入ります。バターの中に入れた全卵30gを入れて混ぜます。砂糖一握りに入れて和かく入ります。5回に分けて和かく入ります。和かく入るまで和かく入る生地をボールの中に入れて和かく入ります。

・バターに和かく入る：和かく入るに和かく入るベーキングパウダーと薄力粉を加えます。2、3回に分けてサクサク切るように和かく入ります。切るように和かく入るとグルテンが和かく入ります。



・最後にアーモンドパウダーを加えへらで混ぜます。生地が固まってきたらカードに持ち替えます。そしてカードでボールの中の生地を密に、上から押さえるように伸ばし、手でうすくします。この作業はカードで行ってください。生地をまとめる：生地をまとめるラップで包みます。そしてパットに入れて冷蔵庫で1時間以上冷やします。冷蔵庫で冷やした生地を冷蔵庫から取り出し、手粉を全体にまぶし直ぐに伸ばします。この作業は冷蔵庫で生地が固まってしまうように早く伸ばしてください。めん棒で生地を伸ばします。そして生地が厚くないようにビケローラで生地を伸ばします。ビケローラは、底が厚く上がついて、側面が厚く、底が薄いになります。

・タルトの型に生地を押し付けようとしてしっかりと厚さ約5mmの厚さに均一にしてください。余分な生地はパレットナイフで取り除いてください。

アーモンドクリーム
・バター：生地の準備ができたならアーモンドクリームを作ります。冷蔵庫に置いた無塩バター60gを、ホイッパーでクリーム状にします。そしてグラニュー糖60gを加えて混ぜます。白っぽくになったら完成です。

・和かく入る：次に全卵1個を加えます。そして分層しないように少しずつ加えて混ぜます。

・アーモンドパウダーとラム酒を加える：そしてアーモンドパウダー50gを2回に分けて加えます。砂糖が和かく入るまで和かく入ります。最後にラム酒5gを加えて混ぜます。



・休ませる：完成したアーモンドクリームはラップをし、冷蔵庫で1時間ほど休ませます。

タルトを作る
・アーモンドクリームを凍る：タルト生地をアーモンドクリームで詰めます。冷蔵庫で冷やしたアーモンドクリームを、ラップのまま少し凍らせます。アーモンドクリームを絞り袋に入れます。カードで取り除いた先にクリームをまとめます。そしてタルト生地の中にアーモンドクリームを詰めていきます。

・焼く：180度のオーブンで25分焼きます。

カスタードクリームとクリームシャンティ
焼いている間にカスタードクリームとクリームシャンティを作ってください。

カスタードクリームとクリームシャンティの作り方は「カスタードクリームとクリームシャンティの作り方」のカスタードクリームとクリームシャンティの作り方を参照してください。

仕上げ
仕上げです。焼き上がったタルトの中央にカスタードクリームを塗り、下に押し付けるように、うす層に伸ばします。下に押し付けるようにうす層に伸ばします。そして全体に伸ばします。

次に外側の生地が出ている部分にクリームシャンティを絞り塗り付けます。最後にチャービルを加えて完成です。



プリン/カスタードプリン

プリンとはプリン用の卵に牛乳と砂糖、卵を入れ、加熱して固め冷たくして食べるスイーツです。カラメルソースを添えることで、プリンの酸味がとれカラメルのはちま味が添えられ甘い美味しい味わいになります。かぼちゃやマンゴ、チョコレートなど様々なプリンがあります。



材料・分量 (5人分)
プリン生地：牛乳330cc、全卵3個、グラニュー糖40g
バニラ粉 1/4本
カラメル：グラニュー糖50g、水40cc、鍋蓋 大きじ1杯

90分

オープン を130℃に予熱しておきます。

カラメル

まずカラメルを作ります。鍋に水40ccとグラニュー糖50gを入れて中火にかけます。色づき始めたら鍋をくるくると回して1箇所で加熱しすぎないように注意します。赤褐色に色づいたら、火を止める直前に鍋蓋をこれ以上色づかないようにします。かなり熱いので火傷に注意してください。出来上がったカラメルはプリンカップに入れ、冷ましておきます。



バニラ粉

バニラ粉のタネを煮ます。バニラ粉は小さじを2杯が耐えられます。切目を切らずに入れます。

プリン生地

プリン生地を作ります。牛乳330cc、グラニュー糖40g、バニラ粉 1/4本を鍋に入れます。そして弱火で30分ほど加熱します。火加減は80度くらいの湯気が出てくるくらいにしてください。底に沈んだグラニュー糖が焦げないようにゴム棒で混ぜ

-12-



ながら混ぜてください。

その間に卵を準備します。全卵3個をボウルに入れホイッパーで混ぜます。まろやかに混ぜ、泡だてないように入れてください。牛乳とグラニュー糖がよく混ぜ合わさったら卵を溶かしたボウルに移して混ぜます。一気に全部入れると泡立ってしまいます。泡が多いと出来上がったプリンに「き」がはいる原因になりますので熱湯に分けて入れてください。



こす

卵と牛乳がよく混ぜたら新しいボールを用意し、目の細かいこし器でこします。こし器の目が細かいほど、なおさらプリンに仕上がります。プリン生地の仕上げにラップをかけます。これは浮いてきたアクをとるためです。戻り汁があるとプリンに苦味がつきますので浮いてきた戻り汁はしっかりと取ってください。



カップに入れる

そしてカラメルを敷いた杯に注ぎます。泡だてないよう丁寧に入れてください。プリンが熱く液体をそそいでください。固まるとプリンの中の水分が水蒸気になりプリンの中に気泡を作ります。



焼く

オープンで焼く準備です。バットにプリンカップを並べ、半分開いたままお湯を張ります。お湯を張るのは蒸気を出してプリンが焦げないようにするためです。

予熱した130℃のオープンで15分～20分ほど焼きます。オープンで焼く場合はお湯より10度ほど温度を上げて焼くのがポイントです。プリンの場合はお湯に上げると「き」が入りますのでお湯の温度を注意して出してください。



-13-



ムース/マンゴームース

ムースは泡だてた卵白や生クリームにチョコレートやフルーツを加えた泡のようにふわふわした食感のスイーツです。



材料・分量 (5人分)
・ムース：マンゴージュゼ300g、牛乳240cc、グラニュー糖70g、生クリーム35% 170g、ゼラチン12g
・クリームシャンティ：生クリーム60g、グラニュー糖5g、キルシュ少々
・飾り用フルーツ：マンゴ1個、チャービル1枚



ムース/クリームシャンティ

ムース：ゼラチンをたっぷりの冷水でふやかしておきます。20分で柔らかくなりますのでボウルに入れておいてください。鍋に牛乳とマンゴージュゼ、グラニュー糖を入れ、中火で加熱し、沸騰したら弱火で煮ます。沸騰したら、火にかけます。ボコボコと泡が出始めたら火からおろし、ヘラで混ぜ熱を逃しながら氷水で冷やしてゼラチンを入れます。ゼラチンが溶けたらボウルにキルシュを冷やしておきます。35%の生クリームをボウルに入れ泡だてます。固まらば6分立て、マンゴージュゼとゼラチンのボウルにホイップした生クリームを2回に分けて入れ混ぜます。生地がでたら取り分けから蓋に閉じ、冷蔵庫で固めます。クリームシャンティ：ボウルに生クリーム、グラニュー糖、キルシュを入れ、ホイッパーで8分立てにゆるみで泡立てます。



盛り付け

飾り用のマンゴージュゼを飾り状に切ります。冷蔵庫で冷やしたマンゴームースの上にクリームシャンティを盛り付けます。そしてマンゴとチャービルを添え完成です。



仕上げ

飾り付けのグレープフルーツを切ります。切り方はホイップもピーも同じです。まず果肉が見えるくらいまで皮をむいていきます。そして薄皮の間に包丁を入れ切ります。白い部分は取り除いてください。冷えたゼリーの上に2色のグレープフルーツを飾り完成です。



仕上げ

飾り付けのグレープフルーツを切ります。切り方はホイップもピーも同じです。まず果肉が見えるくらいまで皮をむいていきます。そして薄皮の間に包丁を入れ切ります。白い部分は取り除いてください。冷えたゼリーの上に2色のグレープフルーツを飾り完成です。

-14-



ゼリー/グレープフルーツゼリー

ゼリーは果汁やシロップなどに甘味をつけて冷蔵庫で固めたスイーツです。冷やして食べる事が多くプリンとした食感や口どけを楽しむ事ができます。



材料・分量 (3人分)
ゼリー：グレープフルーツ1個、グレープフルーツジュース200cc、水75cc、アガー20g、グラニュー糖：45g
・飾り付け：グレープフルーツのホワイトとルビー色1個



ゼリー

グレープフルーツ1個の果汁を取り、ボールにグラニュー糖45gとアガー20gをボールに入れ、ホイッパーで混ぜ合わせます。鍋にグレープフルーツジュース200ccと水75ccと混ぜ合わせたグレープフルーツジュース100ccを入れます。そして水75ccを沸騰させ、沸騰したら弱火で煮ます。沸騰したら、火にかけます。ボコボコと泡が出始めたら火からおろし、ヘラで混ぜ熱を逃しながら氷水で冷やしてゼラチンを入れます。ゼラチンが溶けたらボウルにキルシュを冷やしておきます。35%の生クリームをボウルに入れ泡だてます。固まらば6分立て、マンゴージュゼとゼラチンのボウルにホイップした生クリームを2回に分けて入れ混ぜます。生地がでたら取り分けから蓋に閉じ、冷蔵庫で固めます。クリームシャンティ：ボウルに生クリーム、グラニュー糖、キルシュを入れ、ホイッパーで8分立てにゆるみで泡立てます。



仕上げ

飾り付けのグレープフルーツを切ります。切り方はホイップもピーも同じです。まず果肉が見えるくらいまで皮をむいていきます。そして薄皮の間に包丁を入れ切ります。白い部分は取り除いてください。冷えたゼリーの上に2色のグレープフルーツを飾り完成です。



仕上げ

飾り付けのグレープフルーツを切ります。切り方はホイップもピーも同じです。まず果肉が見えるくらいまで皮をむいていきます。そして薄皮の間に包丁を入れ切ります。白い部分は取り除いてください。冷えたゼリーの上に2色のグレープフルーツを飾り完成です。

-15-

OJT マニュアル 2019年度版 (ドラフト版)

作成

学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校

本マニュアルの目的

- 各企業のOJTに準じ、より生徒が実践しやすい、
また興味を持てることに注目した実践的教育
研修の研究・開発
- 今後、生徒が社会人として自立・成長していくた
めに、企業が新社会人に求める必要最低限な要件
を在学中に学び、身に付けることで生徒の就職を
支援すること

本マニュアルの特徴

- 本校の調査・研究の結果、企業が新社会人に求める
必要最低限な要件のうち最も重要であるのが「コ
ミュニケーション能力」であること、またより効果
的な研修を行うためには、生徒が能動的に学習する
アクティブラーニングの採用が重要であると考えま
した。

そのため、本マニュアルは

**「コミュニケーション能力」の開発に特化した
アクティブラーニング型の研修教材**

となります。

なぜ、コミュニケーション能力が重要なのか

経済産業省より2006年に提唱された
「人生100年時代の社会人基礎力」では

3つの能力(12の能力要素)を定義

- ・ 前に踏み出す力
- ・ 考え抜く力
- ・ チームで働く力

今までの「社会人基礎力」とは

経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力(=3つの能力・12の能力要素)」として定義。



経済産業省 人生100年時代の社会人基礎力より抜粋

○「人生100年時代の社会人基礎力」を元にした調査

2014年度「上司・先輩に聞く！新入・若手社員に対する意識調査」より抜粋

・上司・先輩からみた新社会人の各能力

得意な分野

「規律性」「傾聴力」「状況把握力」

・素直で真面目に取り組む。報告を忘れない。

など

不得意な分野

「発信力」「創造力」「働きかけ力」

・自ら行動をしない。提案が少ない。自分のアピールが得意ではない。

など

**※新社会人に対する評価は年々上昇傾向にあるが、
働きかけ力(アピール力)が不得意な傾向にある**

○新社会人に求められるものとは？

「新入社員育成」に関するアンケート（2017年 日本CHO協会実施）より抜粋

・コミュニケーション能力(1位)

・主体性・自立性(2位)

管理者の「新入社員育成に対する意識アンケート
(2019年 一般社団法人日本能率協会実施)より抜粋

・コミュニケーション力(1位)

・素直さ(2位)

・ビジネスマナー(3位)

**※入社して1～2年目は、「業務そのもの」よりも
「業務を行う上での態度」が重視される傾向にある。**

○新社会人が企業に勤めるにあたり不安な事

「新入社員対象意識調査」
(2018年 カケハシソリューションズ実施)より抜粋

- ・ 仕事を行う上でのスキル (1位)
- ・ ビジネスマナー(2位)
- ・ 職場の方とのコミュニケーション(人間関係)(3位)

※また、約8割の新入社員が仕事で失敗することを恐れている

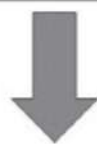
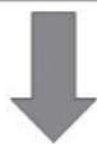
理由(一例)

- ・ 失敗しすぎて信頼形成ができない気がするから。
 - ・ 失敗して迷惑をかけるのが怖いから。
- ・ 一人で抱え込むことが原因では？ → 周囲とのコミュニケーションが円滑に出来れば、解消できる問題では？
- ・ 提案する力が低いのが原因では？

本校のOJTにおける注目点

企業が求めている能力を
在学中に事前研修し社会人
生活を円滑にすること

新社会人が不安だと思っている能力
を在学中に研修して不安を取り除く
こと



共通要因

コミュニケーション能力

飲食業界に必要とされるスキル

飲食店の経営取り組みと消費者意識調査(2011年 日本政策金融公庫ほか実施)

【飲食店側】753社回答

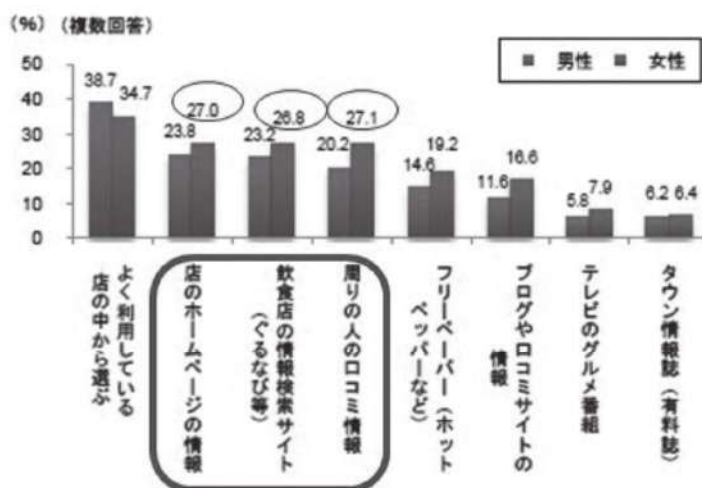
- ・経営上の問題点 顧客数の減少58.4% 新メニュー・新サービスの開発34.3%
人材の確保・育成・活性化29.8%
- ・集客への取り組み 口コミ71.7% 飲食店情報検索サイトへの掲載36.9%
ホームページの作成33.7%
- ・顧客ニーズの把握方法 顧客とのコミュニケーション91.7%(86.7%)
()内は効果率
同業者の知人・友人53.3%(33.7%) 仕入れ先からの情報42.9%(23.2%)

【消費者側】5,126人回答

- ・外食先の変更理由 不快な思いをしたとき42.7% (女性全体45.2%・60代女性51.0%)
※複数回答可 サービスが良くないと感じた時33.5%
(女性全体36.0%・60代女性39.1%)

●イベント(誕生日、記念日等)

図Ⅱ-6 外食先の情報源(イベント)



※リピーターという理由がなければ、口コミ(評判)で店を選ぶ

※イベント(誕生日や記念日)で店を選ぶ場合、その都度、情報を収集して店を選ぶのは、女性では67.0%となっている。

美味しくて人気だけど、接客が悪い飲食店

どう思いますか? (N:374)



飲食業界では、特にコミュニケーションが重要だと言える!

株式会社ユニシア・コミュニケーションズHPより
<https://unisiacom.co.jp/blog/3080/>

コミュニケーションとは？

生活を営む人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合うこと。
言語・文字・身振りなどを媒介として行われる。

(デジタル大辞泉より)

語源はラテン語で「分かち合う」を意味する **communicare**。
(ブリタニカ国際大百科事典より)



「一方的に情報を発信すること」や
「上手な話術」と誤解されることがあるが...

コミュニケーションの本当の目的（役割）

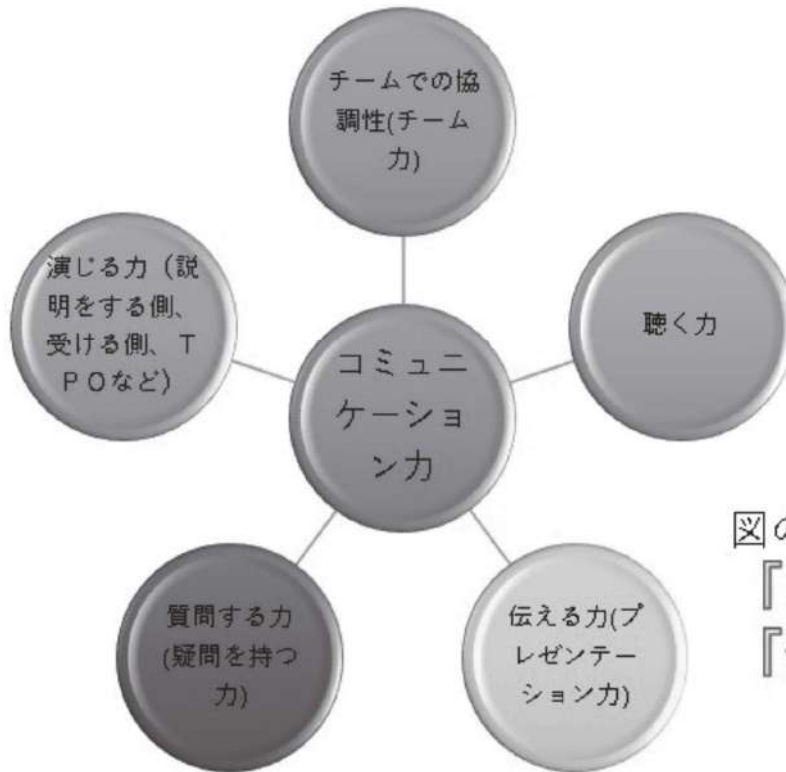
「相手の考えに共感(理解)する」
「自分の考えを相手に共感（理解）してもらう」

「**自分の考え**」もしくは「**相手の考え**」に互いの
考えを反映させて、互いを成長させること。
また、互いのよりよい信頼関係を築きあげること

※「自己を理解すること」と
「他者を理解すること」も大切な要素となる

コミュニケーションの構成する要素

(一部参照 日本コミュニケーション能力認定協会)



図の各要素に
『自己理解』
『他者理解』
を追加する

どれか1つでも欠けてしまっては
良いコミュニケーションは生まれない



これらの各要素を複合的に成長させること



個々の要素を独立して成長させ、最終的に一つの力にまとめること



コミュニケーション能力の向上！

I. チームでの協調性 (チーム力)

II. 聴く力

①自分の話したい事を整理する ②自分の意見を分かりやすく伝える ③自分の意見をアピールする

V. 演じる力（説明をする側、受ける側、TPOなど）

評価	評価項目	具体内容	自己評価	他者評価		
				①	②	③
1 ・ 学 生 自 身	①期考・課題・試験	チームで作業し、期限内に、相手にしっかりと意見を交換を行うことができたか？ 相手に伝えなければいけないことを察知し、伝えることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②お礼・挨拶	相手からアドバイスがあったり、他の人と良い関係がとれた時に「ありがとう」と言うことが出来るか？ 逆に、お礼し、人様に迷惑に「ごめんなさい」と言うことが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③他の人への思いやり	相手のことを尊重し「敬語を使おう」といふなど気を配ることが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
2 ・ 組 長 自 身	①メモを持つ	相手の話をしっかりと聞き、覚えていられることが出来るか？ 聞いたことを常に覚えて、聞いたことを思い出せることが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②相手の意見を尊重する	相手の立場になって話を聞くことが出来るか？ 相手の意見が自分と違っても、理解しようとすることが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
3 ・ 組 員 自 身	①自分のしたい事を主張する	話す前または、自分の中でのうしろさや不安を整理して考えてから話すことができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②自分の意見を分かりやすく伝える	難しい言葉を使わずに、相手に伝えることを意識して話すことが出来るか？ どうすれば相手に分かってもらえるかを意識し工夫することができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③自分の意見をアピールする	相手に自分の意見を伝えたいということを意識することが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
4 ・ 評 価 者 自 身	①自分から意見を述べ過ぎるな姿勢	自分の関心があることを相手に伝えることが出来るか？ 自分からいことでもらう気持ちにこそ注意して質問することが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
5 ・ 評 価 者 自 身	②相手や相手に関心を持つ	聞いたことや行動したことを聞き取り、思い出せることが出来るか？ 何か聞いた、した事「なぜだろう」「これなんだ？」と自分なりに疑問に思えるか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③身だしなみ(マナー)	ルール(社会的に許された行動)を行い、他の人と迷惑かけないことを意識することが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
6 ・ 評 価 者 自 身	①状況を確認し、それに合う行動をする	その時の自分の状況を把握し、その立場にあった行動をとることが出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②学校や職場でのルールを守る	決められたルールを守る事が出来るか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同

優(自分よりとても出来ていたと思ふ)、良(自分より出来ていたと思ふ)、可(自分と同じくらいいいかな)は○をつけてください。

84

コミュニケーション力をより効果的に学習するために
アクティブラーニングのすすめ

「高校生の味覚閾値に与える食意識・食知識及び食行動の関連性」

(山田裕美子、三浦功江、藤田幸奈、齋藤孝太) (小松崎典子)

野田鎌田高等専修学校 所属

聖徳大学 所属



**食意識・食知識が高い生徒の方が、
甘味の感受性が高かった**

アクティブラーニングの実践

食意識・食知識を向上させること
(興味を持って自ら意識的に学ぶ姿勢をもつこと)



正の相関関係にある

生徒のよりよい成長

食や味覚に対する感受性が豊かになる
感受性が豊かになることで、食意識や食知識の獲得に
対して更なる意欲が生まれる。

アクティブラーニングの有効的な手法

- ・ 集団討論(グループディスカッション)
- ・ 集団作業(グループワーク)
- ・ 異なる立場に分かれての議論(ディベート)
- ・ 役割演技(ロールプレイング)

上記4手法と「飽きさせない」「わかりやすい」というテーマを元に
本OJTでは、集団参加型のゲーム形式にて研修を行うことが、より効
果的と考えました。

実践する研修内容について

実践する研修

- ・状況判断ゲーム
- ・推理ゲーム① Yes or Noゲーム
- ・推理ゲーム② 5W1Hゲーム
- ・推理ゲーム③ 少数派は誰？
- ・無言フットサル
- ・目隠し道案内ゲーム
- ・写真で注文ゲーム
- ・理想のお店づくりゲーム

詳細はルールブックを参照してください

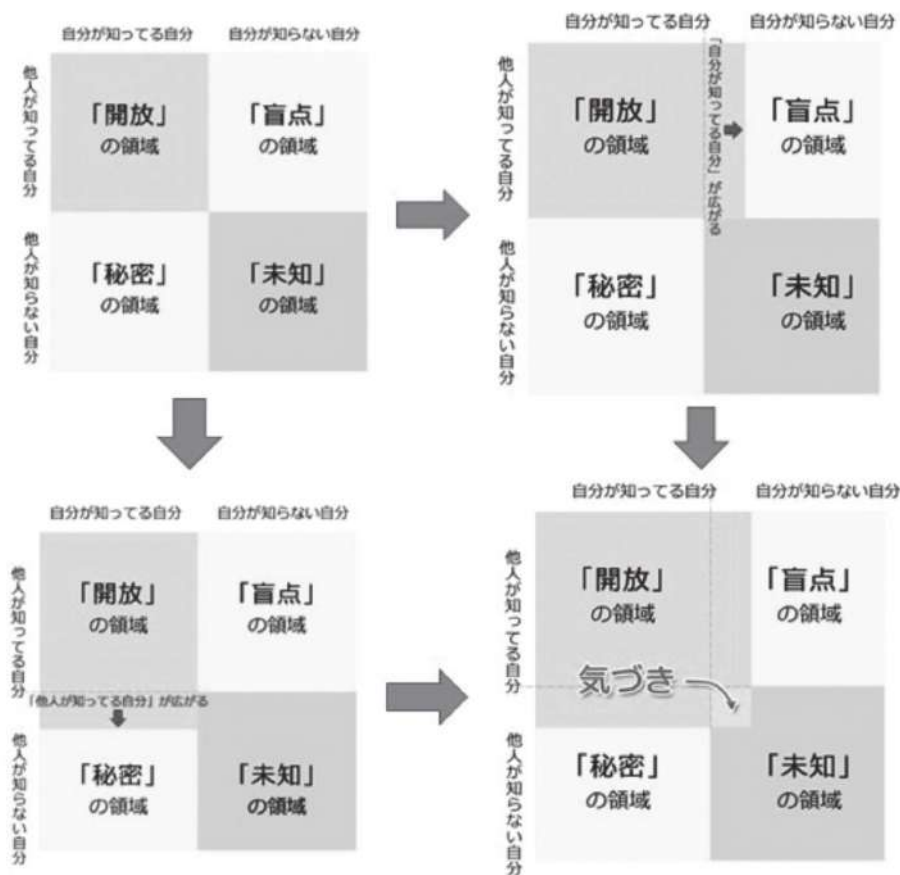
各ゲームと特に能力向上を狙っている各要素の対応表

	Ⅰ. チーム力			Ⅱ. 聴く力		Ⅲ. 伝える力			Ⅳ. 質問力		Ⅴ. 演じる力		
	① 報道相	② お礼 謝辞	③ 思いやり	① メモを持 つ	② 相手の意 見を尊重	① 自分の話 したい事 を整理	② 自分の意 見を分か りやすく 伝える	③ 自分の意 見をア ピール	① 分からな いことを 遠慮なく 聞く	② 様々な事 柄に関心 を持つ	① 身だしな み(マナー)	② 状況を判 断しそれ に合う行 動をする	③ 学校や職 場での ルールを 守る
状況判断ゲーム	○	○	○		○	○		○	○		○		
推理ゲーム①				○					○	○		○	○
推理ゲーム②				○					○	○		○	○
推理ゲーム③	○			○		○				○		○	
無言フットサル		○	○		○		○				○	○	
目隠し道案内	○		○				○				○		○
写真で注文	○			○		○	○	○					
理想のお店づく りゲーム	○				○	○		○		○			

○研修内容を伸ばしたい能力ごとに細分化

○全ての研修を行うことで、不足のないコミュニケーション能力を学ぶことが可能。

自己理解と他者理解について（ジョ・ハリの窓）



「開放」の領域が大きい程、対人関係が良好で、コミュニケーションが円滑であると言われている

「盲点」を「開放」に変えるためには
他者からの意見を素直に受け入れること（Ⅱ. 聴く力）
他者の持っている異なる考え方を理解し、
自己と比較することで、自分の知らなかった価値観を認識すること

「秘密」を「解放」に変えるためには
自分の意見を素直にアピールし理解してもらうこと（Ⅲ. 伝える力）
互いに「自分の考え方」と「他人の考え方」は基本的に違うことを理解・整理することで、自分の意見を素直に伝えやすくなる

「他者理解」によって「自己理解」が深まる

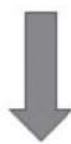
長所育成型プランと自己肯定力の向上について

自己肯定力(自分を自分で認める力)の低下

そこから生じる弊害

- やる気が出ない(どうせやっても)
- 前に出れない(自分に自信が無い)
- チャレンジできない(失敗するに決まってる)

など



長所育成型(=自己肯定力向上型)の研修

自己肯定感が高まる
(長所を認識し、成長を実感する)



もっとやってみたいというプラス思考が生まれる。
意識的に学びたいという気持ちが生まれる。



更なる自己の成長が期待される(長所の伸展)



考慮すべき生徒(発達障害者等)は特に自己肯定力の低下が予想される

周りが出来て自分が出来ないことに対して

- | | |
|-----------------|----------------|
| ○どうしてできないのだろう？ | ○できるはずなのに？ |
| ○自分は周りより出来ない人間だ | ○自分は期待されていないんだ |



更なる自己肯定力の低下

長所育成型プランと相互の信頼関係の構築について

コミュニケーションに最も必要なのは、**相互の信頼関係**

教員が生徒の長所を発見し、認め、伸ばしてあげる



生徒は「認めてくれた」という自己肯定感を得る



相互の信頼関係の向上を図る

本研修の特徴について(まとめ)

1. 新社会人として必須能力であるコミュニケーション能力の育成
2. アクティブラーニングによる生徒自身の学習意欲の向上
3. 長所育成型のOJTによる生徒と教員の信頼関係の構築



- 各生徒の長所を教員と生徒が協力し発見していく。
- 長所の更なる向上を目指す。(個性を尊重し、より成長させる)
- 発見した短所について、社会人として必要最低限とされるレベルまで協力して改善していく。

OJTマニュアルの今後の展望

段階 (マニュアル作成年度)	各フェーズの主な目的	要素
フェーズ1 (2019年度)	コミュニケーション能力の育成、 及び各生徒の長所の発見・向上	I. チーム力
		II. 聴く力
		III. 伝える力
		IV. 質問力
		V. 演じる力
フェーズ2 (2020年度)	自分の長所を生かし、他人を助ける為の 能力の育成	I. 共感する力
		II. 他者の個性を理解する力
		III. 提案する力
		IV. 状況を判断する力
		V. サポートする力
フェーズ3 (2021年度)	他人の長所を発見・伝える能力の育成、 及びチームを導く為の能力の育成	I. 教える力
		II. 互いを励まし導く力
		III. 自ら行動する力
		IV. 今の課題を発見する力
		V. 計画する力

※1年時にフェーズ1、2年時にフェーズ2、3年時にフェーズ3の履修を今後の計画としています。

※マニュアル作成年度の翌年度より各フェーズの検証を行い、適宜、内容の修正を行う予定です。

OJTマニュアル ルールブック

作成

学校法人野田鎌田学園
野田鎌田学園高等専修学校

学年(クラス)

氏名

OJTマニュアル ルールブック

目次

• 本OJTの評価方法の注意点について	3
• 各ゲームと特に能力向上を狙っている各要素の対応表	5
• 状況判断ゲーム	6
• 推理ゲーム① Yes or Noゲーム	9
• 推理ゲーム② 5W1Hゲーム	12
• 推理ゲーム③ 少数派は誰?	14
• 無言フットサル	16
• 目隠し道案内ゲーム	18
• 写真で注文ゲーム	21
• 理想のお店づくりゲーム	24
• 評価シート	27

本OJTの評価方法の注意点について

項目	評価項目	高年次	自己評価	他者評価		
				①	②	③
Ⅰ ・ チーム力	①報告・連絡・相談	チームでの活動に際し、他者としっかりと意思の交換を行うことができたか？ 他者に伝えなければいけないことを意識し、伝えることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②協力・助言	他者からアドバイスを受けたり、他者との良い意見ができた時に「ありがとう」と言うことが出来たか？ 必要に応じて他者に意見を「ごめんね」と言うことが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③他者への思いやり	他者のことを尊重し「迷惑をかけるまい」ということを考えることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
Ⅱ ・ 意欲	①メモを持つ	相手の話をしっかりと聞き、気づいたことをメモしたか？ 聞いたことを元に後で、聞いたことを思い出すことが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②相手の意見を尊重する	相手の立場になって話を聞くことが出来たか？ 相手の意見が自分と違っても理解しようとすることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
Ⅲ ・ 成長力	①自分の知らないことを覚悟する	覚悟する前に、自分の中でこのように思うかなと覚悟して覚悟してから話すことが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②自分の意見を分かりやすく伝える	難しい言葉を使わずに、相手に伝えることを意識して話すことが出来たか？ どうすれば相手に分かってもらえるかを考え工夫することが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③自分の意見をアードする	相手に自分の気持ちも伝えたいということを意識することが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
Ⅳ ・ 意欲	①自分からいいことを意識なく続ける姿勢	自分が覚悟したいことを相手に伝えることが出来たか？ 自分からいいことや楽しんでいることを伝えて覚悟することが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②相手やチームに関心を持つ	聞いたことや聞いたことを覚悟して、次にやることを覚悟することが出来たか？ 何か聞いたことか「どうして」「どうして」と言うことが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
Ⅴ ・ 意欲	①得意な事(得意)	ルール(原則)に基づいて行動し、他者の人に迷惑をかけることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②状況を把握し、それに合う行動をする	その時の自分の状況を把握し、その立場にあった行動をすることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③研修や職場でのルールを守る	決められたルールを守る事が出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同

※ 「自己評価」の欄は、5(よくできた)、4(できた)、3(普通)、2(あまりよく出来なかった)、1(上手く出来なかった)の○をつけてください。

※ 「他者評価」の欄は、自分から見て相手(グループメンバー)がどのくらい出来ていると思ったかを書いてください。

優(自分よりとても出来ていたと思ふ)、良(自分より出来ていたと思ふ)、同(自分と同じくらい出来ていたと思ふ)をつけてください。

今回の各研修は、
各個人の能力自体の評価を行うものではありません。

チームによる研修を行うことで、
○他者の自分で気づいていないかもしれない長所(すごいところ)
を見つけてあげること

○他者の長所を参考にして、客観的に自分の「得意だと思う分野」
や「不得意だと思う分野」を見つけること

を目的としています。

そのため、各ゲームにおける**勝ち負けなどの結果ではなく、**
生徒が率先的(能動的)に研修に参加出来ていたかなどの、
各生徒の過程を見てください。

各要素から生まれる主な行動（一例）

I. チームでの協調性（チーム力）

①報告・連絡・相談 ②お礼・謝罪 ③他の人への思いやり(ホスピタリティ)

II. 聴く力

①メモを持つ(後で振り返ることが出来る) ②相手の意見を尊重する(無下に否定しない)

III. 伝える力(プレゼンテーション力)

①自分の話したい事を整理する ②自分の意見を分かりやすく伝える ③自分の意見をアピールする

IV. 質問する力(疑問を持つ力)

①分からないことを遠慮なく聴ける姿勢 ②様々な事柄に関心を持つ

V. 演じる力（説明をする側、受ける側、TPOなど）

①身だしなみ(マナー) ②状況を判断しそれに合う行動をする ③学校や職場でのルールを守る

各ゲームと特に能力向上を狙っている各要素の対応表

	Ⅰ. チーム力			Ⅱ. 聴く力		Ⅲ. 伝える力			Ⅳ. 質問力		Ⅴ. 演じる力		
	① 報道相	② お礼 謝罪	③ 思いやり	① メモを持 つ	② 相手の意 見を尊重	① 自分の話 したい事 を整理	② 自分の意 見を分か りやすく 伝える	③ 自分の意 見をア ピール	① 分からな いことを 遠慮なく 聴く	② 様々な事 柄に関心 を持つ	① 身だしな み(マナー)	② 状況を判 断しそれ に合う行 動をする	③ 学校や職 場での ルールを 守る
状況判断ゲーム	○	○	○		○	○		○	○		○		
推理ゲーム①				○					○	○		○	○
推理ゲーム②				○					○	○		○	○
推理ゲーム③	○			○		○				○		○	
無言フットサル		○	○		○		○				○	○	
目隠し道案内	○		○				○				○		○
写真で注文	○			○		○	○	○					
理想のお店づくりゲーム	○				○	○		○		○			

状況判断ゲーム

○ゲーム概要

正解が複数ある(確実な正解がない)状況において、何を優先するか?どのように対応するかを考えて、グループで答えを発表します。

○配布物

- ・本紙、記録シート(2枚)

○注意点

- ・この問題には決まった答えはありません。チームで意見交換がスムーズに行えるかを主な目的としています。
- ・答えの内容は評価対象にはなりませんので、様々な意見を出してみてください。
- ・やり方に慣れてきたら、自分たちで起こり得そうな状況を考えてこのゲームを行ってみてください。

○ルール

- ・3～4人のグループを3つ以上作ってください。
(1対1の意見交換を体験したいときは2人組でも構いません)
- ・与えられた問題に対して、まずは1人で考え、答えを作成してみましょう
(約10～15分)
- ・次に先ほど決めたグループで意見交換を行い、1つの回答にまとめてください。
その際、発表者・タイムキーパーは必ず決めて行ってください。
(約15～20分)
- ・各グループで発表してください。
- ・最後に各グループの発表内容を元に、グループ内で、自分たちの答えの問題点や課題に対して再度検討を行ってみてください。
(約10分)

特に能力向上を狙っている要素
I - ①②③
II - ②
III - ①③
IV - ①
V - ①

記録シート(状況判断G)

日付

氏名

問題

回答（個人）

回答（グループ）

他グループの回答についてのメモ

再検討の内容

メモ（自分は何に注目したか・意見交換の際、何を優先したか等、記載）

感想（改めて自分が何を思ったか、ゲーム自体の感想など）

（例題）貴方はレジでお客様の対応をしています。

その時、目の前のテーブルのお客様が飲み物をこぼしてしまいました。
ホールには、対応できるスタッフがおりませんが、すぐに洋服や床の掃除
をする必要があります。貴方はどのように対応しますか？

推理ゲーム① 「Yes」「No」ゲーム

○ゲーム概要

- ・司会者が考えている事柄に対して、参加者が質問を投げかけ解答を行います。
司会者は「Yes」か「No」「どちらともいえない」でしか答えることができません。
質問者は、正解にたどり着くように質問を考えましょう。

○配布物

- ・本紙、記録シート、例題シート(司会者のみ・必要であれば)

○注意点

- ・この問題は、メモを取ることや、与えられた条件の中でどのように対応するか、
今までの質問を分析しどのような質問が効果的かなどを考えることを主な目的としています。
- ・そのため正解かどうかは、評価対象にはなりません。

○ルール

- ・司会者(1人)と回答者(3～4人)のグループを作ってください。
- ・司会者は、例題シートから一つを選び、誰にも見せないようにしてください。
- ・回答者は質問の順番を決め司会者に「YES」か「NO」でしか答えられない質問をしてください。回答者は「Yes」「No」「どちらともいえない」のいずれかで回答してください
- ・時間制限か質問回数を決めて、それが終了したら答えを予想してください。
- ・最後に各自が予想した答えがあっていたか、こんな質問をした方が良かったかなどの振り返りを行ってください

質問、回答例

- 魚を使った料理ですか ⇒ 「No」
- 肉を使った料理ですか ⇒ 「Yes」
- それは牛肉ですか ⇒ 「Yes」
- 煮込みますか ⇒ 「どちらともいえない」
- ひき肉を使いますか ⇒ 「Yes」 など

特に能力向上を狙っている要素
Ⅱ-①
Ⅳ-①②
Ⅴ-②③

答え ハンバーグ

記録シート(推理G①)

日付

氏名

問題 (司会者の選んだもの)

質問メモ

回答

感想(こんな質問が良かったかなど、ゲーム自体の感想など)

例題シート(推理ゲーム①②③共通)

(食べ物)			
ステーキ	ラーメン	スパゲッティ	オムライス
チャーハン	焼肉	カレー	うどん
ケーキ	クッキー	パン	そば
(スポーツ)			
野球	ラグビー	サッカー	フットサル
柔道	空手	テニス	卓球
バトミントン	水泳	マラソン	剣道
(娯楽)			
トランプ	オセロ	囲碁	将棋
カラオケ	ボウリング	ビリヤード	ダーツ
(物語)			
桃太郎	浦島太郎	金太郎	一寸法師
白雪姫	シンデレラ	アナと雪の女王	不思議の国のアリス

※慣れてきたら、その他の問題も考えてみましょう

推理ゲーム② 「5W1H」ゲーム

○ゲーム概要

- ・司会者が考えている事柄に対して、参加者が質問を投げかけ解答を行います。
司会者は「Yes」か「No」で答えてはいけません。
- ・質問者は、正解にたどり着くように質問を考えましょう。

○配布物

- ・本紙、記録シート、例題シート(司会者のみ・必要であれば)

○注意点

- ・この問題は、メモを取ることや、与えられた条件の中で、どのように対応するか、今までの質問を分析しどのような質問が効果的かなどを考えることを主な目的としています。
- ・そのため正解かどうかは、評価対象にはなりません。

○ルール

- ・司会者(1人)と回答者(3～4人)のグループを作ってください。
- ・司会者は、例題シートから一つを選び、誰にも見せないようにしてください。
- ・回答者は質問の順番を決め司会者に「YES」か「NO」で答えられない具体的な質問をしてください。(5W1Hなど)
- ・回答者は「Yes」「No」でない、具体的な回答してください
- ・時間制限か質問回数を決めて、それが終了したら答えを予想してください。
- ・最後に各自が予想した答えがあっていたか、こんな質問をした方が良かったかなどの振り返りを行ってください

特に能力向上を狙っている要素 Ⅱ－① Ⅳ－①② Ⅴ－②③

質問、回答例

- 何人で行うスポーツですか⇒ 対戦相手含めて2人か4人です
- 試合時間は何分くらいですか⇒ 15分から30分くらいです
- 何点先取ですか ⇒ 基本的に11点です

など

答え 卓球

記録シート(推理G②)

日付

氏名

問題（司会者の選んだもの）

質問メモ

回答

感想(こんな質問が良かったかなど、ゲーム自体の感想など)

推理ゲーム③ 「少数派」は誰？

○ゲーム概要

- ・ チームを組んだメンバーそれぞれに、お題が書かれたカードを配布しますが、一人だけ書かれている内容が違います(多数派と少数化に分かれます)
- ・ 最初は自分が「少数派」であるか分からない状況から始まりますので、周りと話しながら自分が「多数派」か「少数派」かを判断してください。
- ・ 少数派の人は、周りに気付かれないようにしてください。

○配布物

- ・ 本紙、記録シート、例題シート(切り取って使ってください)

○注意点

- ・ この問題は、周囲との意見交換を円滑に行うこと、また、自分がどのような状況にいるのかを判断し、それに合った行動を行うことを主な目的としています。
- ・ そのため少数派を当てたか(少数派と知られたか)どうかは、評価対象にはなりません。

○ルール

- ・ 1組4～5人で行います。
- ・ 各自お題が配られたカードを受け取りますが、1人だけ違う内容のお題が書かれたカードとなっています。
- ・ 受け取ったお題が他の人と同じかどうかの確認をしてはいけません。
- ・ お題について討論(意見交換)を行います。
- ・ ※自分が少数派か多数派なのは、議論の内容で各自判断してください。
- ・ 自分が少数派だと思った人は、周りに知られないようにしてください。
- ・ 制限時間(約3～5分)が終わったら、誰が少数派だったか投票します。

- ・ 最後に何が良かったか、悪かったかを振り返りましょう。

特に能力向上を狙っている要素 Ⅰ－① Ⅱ－① Ⅲ－① Ⅳ－② Ⅴ－②

記録シート(推理G③)

日付

氏名

お題 (多数派)

お題 (少数派)

意見交換メモ

自分はどちらでしたか？ (どのタイミングで分かりましたか？)

感想(こんな質問が良かったかなど、ゲーム自体の感想など)

無言フットサル

○ゲーム概要

- ・普段、声掛け等を重視しているスポーツ(フットサル)を、あえて言葉等のコミュニケーション方法を制限して行います。

○配布物

- ・本紙、記録シート

○注意点

- ・このゲームは、与えられた条件の中で、どのように対応するか、言葉による意思疎通や、その他の意思疎通方法(アイコンタクト、ジェスチャーなど)の大切さを確認することを主な目的としています。
- ・そのため勝敗は、評価対象にはなりません。
- ・慣れてきたら、別のスポーツでも行ってみてください。

○ルール

- ・基本的なルール(人数など)は通常のフットサルと同じです。
※状況に応じてルールは変更してかまいません。
- ・守ってもらいたいルールは以下になります(状況に応じて、時間は変更可)
- ・言葉等によるコミュニケーションを行わないで10分間フットサルを行います。
- ・最初の3分間は、まったく言葉、ジェスチャー等の他人への伝達を行ってはいけません。
(30秒休憩)
- ・次の3分間は、リーダー1人だけ、ジェスチャーを行ってもよいですが、言葉は発してはいけません。
(30秒休憩)
- ・最後3分間は全員がジェスチャーを行ってよいですが、言葉は発してはいけません。
- ・最後に、どれが一番やりやすかったかを振り返りを行ってください。

特に能力向上を狙っている要素 Ⅰ－②③ Ⅱ－② Ⅲ－② Ⅴ－①②
--

記録シート(無言フットサル)

日付

氏名

感想(全員、言葉・ジェスチャー無し)

感想(リーダーのみ、ジェスチャー有)

感想(全員、ジェスチャー有)

振り返り (どれがやりやすかったか、理由、ゲーム自体の感想など)

目隠し道案内ゲーム

○ゲーム概要

- ・普段、主に視覚情報を利用して行われる道案内を、言葉のみ、ボディタッチのみで行います。

○配布物

- ・本紙、結果表（誘導者）、記録シート

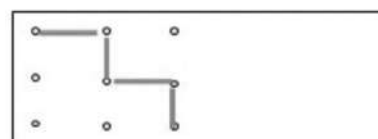
○注意点

- ・このゲームは、聴く力、状況を整理する力、相互の言葉による意思疎通や、複数の意思疎通方法を同時に行うことの大切さを確認することを主な目的としています。
- ・そのためゴールにたどり着けたかどうかは、評価対象にはなりません。

○ルール

- ・2人一組で行い、誘導者と歩行者(目隠しされる側)に分かれます。
- ・誘導者は結果表の「スタート」から「ゴール」までの道筋を決めます。
この際、歩行者にルートを教えてはいけません。
- ・床にルートの目印をつけておきます。広さは自由です。
- ・歩行者は目隠しをして誘導者の指示に従って、スタートからゴールまで進んでください。
- ・このゲームは、3回行います（コースはその都度、変更してかまいません）
1回目は、声のみで誘導を行います。
2回目は、ボディタッチのみで誘導を行います。
3回目は、声とボディタッチ両方を使って誘導します。
- ・誘導者は各結果のスタートからゴールまでの時間を記録し結果表に記載します。
- ・最後に、どれが一番やりやすかったかを振り返りを行ってください。

例



※声掛けや、ボディタッチのルールに関しては、チームで決めてしまってもかまいません。

方法（一例）

○背中をタッチしてすすむ

「中心を2回」⇒2歩前進

「左肩をたたく」⇒左に90°回る

特に能力向上を狙っている要素
I - ①③
III - ②
V - ①③

結果表

1回目(声のみ)

S	○	○	○	
	○	○	○	
	○	○	○	G 記録

2回目(ボディタッチのみ)

S	○	○	○	
	○	○	○	
	○	○	○	G 記録

3回目(声、ボディタッチ両方可)

S	○	○	○	
	○	○	○	
	○	○	○	G 記録

記録シート(目隠し道案内)

日付

氏名

感想(言葉のみ)

感想(ボディタッチのみ)

感想(声、ジェスチャーあり)

振り返り (どれがやりやすかったか、理由、ゲーム自体の感想など)

写真で注文ゲーム

○ゲーム概要

- ・写真を頼りに、相手に食べたいものを注文します。相手は言葉の情報を頼りに、写真の中から、注文者が選んだ料理を選択します。

○配布物

- ・本紙、注文票、記録シート

○注意点

- ・このゲームは、メモを取ること、自分の注文(意見)を相手に伝えること、また相手の注文(意見)を正確に聞き取ることの訓練を主な目的としています。
- ・そのため正解かどうかは、評価対象にはなりません。

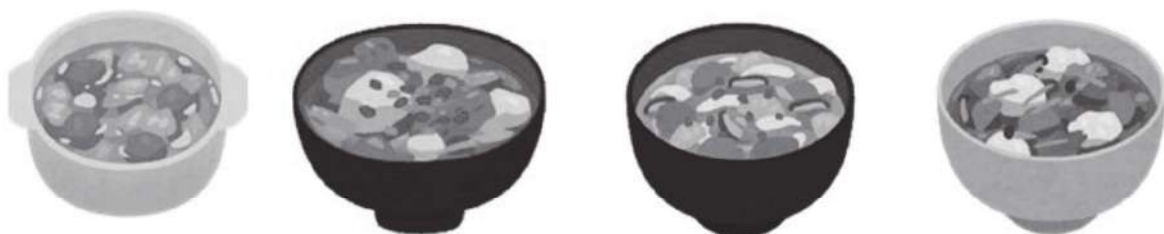
○ルール

- ・2～4人でグループを作り、注文者を1人決めます。
- ・注文者は注文票を受け取ります。残りの人は注文票を見てはいけません。
- ・注文者は注文票の写真の中から、自分の注文したい写真(料理)を選びます。
その際、写真を他の人に見せてはいけません。
- ・注文者は写真の情報を、言葉のみで残りのメンバーに伝えてください。残りのメンバーはメモを取ってください。
- ・最後にメンバーで注文票の中から、注文者の選んだ写真(料理)を予想し、答え合わせしましょう。
- ・最後に各自が予想した答えがあっていたか、こんな質問をした方が良かったかなどの振り返りを行ってください

特に能力向上を狙っている要素 Ⅰ－① Ⅱ－① Ⅲ－①②③

注文票(例)

問題①



問題②



問題③



※使用イラスト いらすとや（フリー素材）
【URL】 <https://www.irasutoya.com/>

記録シート(写真で注文)

日付

氏名

注文者用メモ

回答者用メモ

感想(こんな質問が良かったかなど、ゲーム自体の感想など)

理想のお店づくりゲーム

○ゲーム概要

- ・あなたは飲食店(レストラン、カフェなど)を経営しています。この度、集客数を伸ばすためにホームページを作成ことになり、そこに掲載するキャッチコピーを考えることになりました。与えられたキーワードを使って、3つのキャッチコピーを作ってみましょう。

○配布物

- ・本紙、記録シート

○注意点

- ・このゲームは、与えられたキーワード(価値観)の中から優先順位を決め、その答えを他のメンバーと比較することで、他人の価値観を確認することや自分の価値観(大切にしていること)を認識すること、また他人の価値観や考え方を自分に反映する訓練を主な目的としています。
- ・そのためどのような回答(変更)をしたかは評価対象にはなりません。

○ルール

- ・2～4人でグループを作ります。
- ・まずは1人で、与えられたキーワードを使って3つのキャッチコピーを作成してください。
その際に、選んだキーワードの優先順位を1位～5位まで決めてください。
- ・次にグループ内で作成した経営方針、使ったキーワードや優先順位を発表してください。
- ・グループの発表の後、自分のキャッチコピーを再検討し、もし内容の変更(修正)があれば、作り直しをしてみてください。
- ・最後に、他の人が、自分と違ったキーワードを使ったか、また同じキーワードでも優先順位が違っていたかの確認や振り返りをしてみてください。

特に能力向上を狙っている要素 I－① II－② III－①③ IV－②

記録シート(経営方針作成G)

日付

氏名

使用するキーワード例(各キーワードは1回しか使用できません)

安心 安全 健全 喜ぶ お客様 最高 ひととき 日常 挑む 美味しい 価格
家族 高級 生活 子供 お年寄り 社会 地域 全国 地産地消 地元 ネット
コミュニケーション 幸せ 世界 特化 野菜 お肉 魚

※各自、追加で考えてみてください

お店のキャッチコピー (3つ作成)

○

○

○

例)

○地域社会にとって存在意義のある企業を目指す【キッコーマングループ】

○「美味しさ」と「健康と」にとことんこだわったビュッフェレストラン【旬菜食健ひな野】

○味も人も、アットホーム【コメスタ・ドーム株式会社】

自分のキーワードの優先順位 (左から1位～5位)

他の人のキャッチコピー

○

○

○

○

○

○

○

○

○

他の人のキーワードの優先順位（左から1位～5位）

--	--	--	--	--

他の人のキーワードの優先順位（左から1位～5位）

--	--	--	--	--

他の人のキーワードの優先順位（左から1位～5位）

--	--	--	--	--

自分のキャッチコピーの再検討について

--

感想（他の人のキャッチコピーやキーワードについて、ゲーム自体の感想など）

--

要素	要素細目	具体例	自己理解	他者理解		
				①	②	③
I . 手 い ふ 力	①報告・連絡・相談	チームで行動した時に、相手としっかり意思の交換を行うことができたか？ 相手に伝えられなかったことを整理し、伝えることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②お礼・謝罪	相手からアドバイスを貰ったり、他の人と良い連携ができたと思った時に「ありがとう」と思うことが出来たか？ 逆に、失礼した時に素直に「ごめん」と思うことが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③他の人への思いやり	相手のことを尊重し「怪我をさせない、よう」などを考えることが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
II . 聴 く 力	①メモを持つ	相手の話をしっかりと聞き、気づいたことを書き留めたか？ 書いたことを元で後で、聞いたことを思い、出せることができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②相手の意見を尊重する	相手の立場になって話を聞くことができたか？ 相手の意見が自分と違っていても理解しようと考えることができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
III . 伝 え る 力	①自分の話したい事を整理する	話をするまえに、自分の中で「このように話そうかな」と整理してから話すことができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②自分の意見を分かりやすく伝える	他人の言葉を使わずに、相手に伝えることを意識して話すことが出来たか？ どうすれば相手に分かってもらえるかを考え工夫することができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③自分の意見をアピールする	相手に自分の気持ちを伝えたいということを意識することが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
IV . 質 問 力	①分からないことを遠慮なく聞ける姿勢	自分が聞きたいことを相手に伝えることが出来たか？ 分からないことやもっと知りたいことを遠慮なく質問することが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②様々な事柄に関心を持つ	聞いたことや行動したことを振り返って、気になることなどを見つけて、見つけることができたか？ 何か聞いた後「なぜだろう」「どうだろう」と思うことが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
V . 決 断 力	①身だしなみ(マナー)	ルール(目的)に合った行動を行い、他の人に迷惑をかけないことを意識することが出来たか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	②状況を判断し、それに合う行動をする	その時の自分の状況を理解して、その立場にあった行動をすることができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同
	③学校や職場でのルールを守る	決められたルールを守ることができたか？	5 4 3 2 1	優 良 同	優 良 同	優 良 同

参考資料

○経済産業省 「人生100年時代の社会人基礎力」より抜粋（2006年提唱）

今までの「社会人基礎力」とは

経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力（＝3つの能力・12の能力要素）」として定義。



「人生100年時代の社会人基礎力」とは

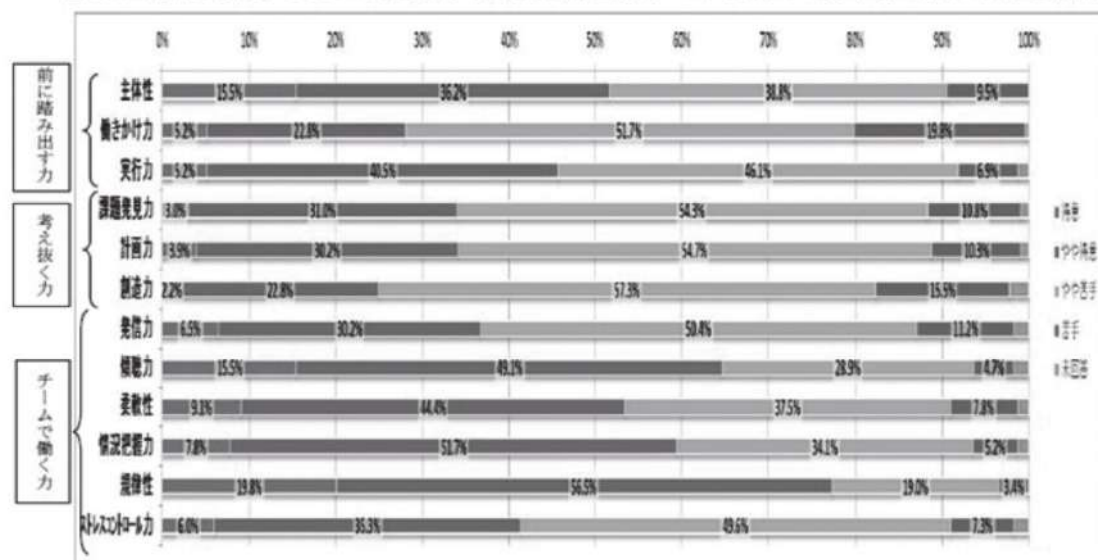
「人生100年時代の社会人基礎力」は、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会との関わりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力と定義され、社会人基礎力の3つの能力／12の能力要素を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識してリフレクション（振り返り）しながら、目的、学び、統合のバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要と位置付けられる。



○上司・先輩に聞く！新入・若手社員に対する意識調査

(2014年 大阪商工会議所実施)

社会人基礎力を構成する12の能力要素(出典：経済産業省)のうち新入・若手社員の能力に関する評価



※割合の表記については四捨五入により誤差が出る場合がある。

社会人基礎力の年度間比較(2012年～2014年)ー各能力の得意とみなす割合(%)

	2012年	2013年	2014年
主体性	30.5	42.0	51.7
働きかけ力	17.4	21.1	28.0
実行力	36.8	47.8	45.7
課題発見力	22.7	29.9	34.0
計画力	25.1	29.8	34.1
創造力	19.4	20.4	25.0
発信力	29.8	27.4	36.7
傾聴力	63.2	68.4	64.6
柔軟性	46.5	49.0	53.5
状況把握力	45.4	50.7	59.5
規律性	73.9	73.1	76.3
ストレスコントロール力	36.8	32.2	41.3

～真剣に話を聞き、規律は守るものの、考えが浅く、問題解決することは苦手～

◆得意と感じた理由

- ・(規 律 性) 報告を忘れない。問題をすぐに相談する。時間厳守している。
- ・(傾 聴 力) 話を聞く姿勢が良く、ハッキリとした返事をする。
- ・(状況把握力) 素直で、真面目に取り組む。問題解決のため、努力している。
- ・(主 体 性) 新しい仕事に意欲的に取り組む。何にでも興味を持って取り組む。
- ・(発 信 力) 物事を整然と説明できている。プレゼン能力が高い。
- ・(ストレスコントロール力) マイペースだ。自己でストレスを発散する場を作っている。

◆苦手と感じた理由

- ・(創 造 力) 考えられたことしかできない。発想力がない。
- ・(働きかけ力) 自ら行動、働きかけをしない。自分1人で問題を解決しようと思っている。
- ・(計 画 力) 戦略を数パターン用意しない。問題点を抽出しない。
- ・(課題発見力) 解決策を自ら出せない。自分のミスの原因を深く掘り下げない。
- ・(発 信 力) 提案が少ない。自分の意見をアピールするのが得意ではない。

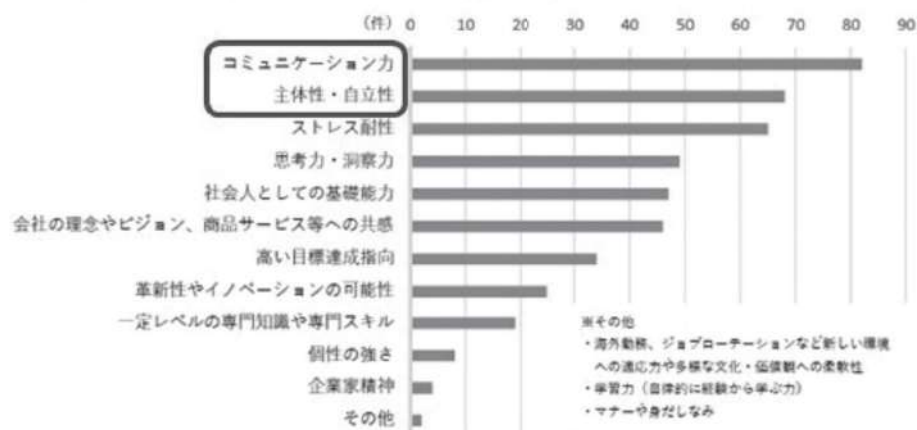
新入・若手社員と仕事をする上で、特に意識・気をつけていること（複数回答可）



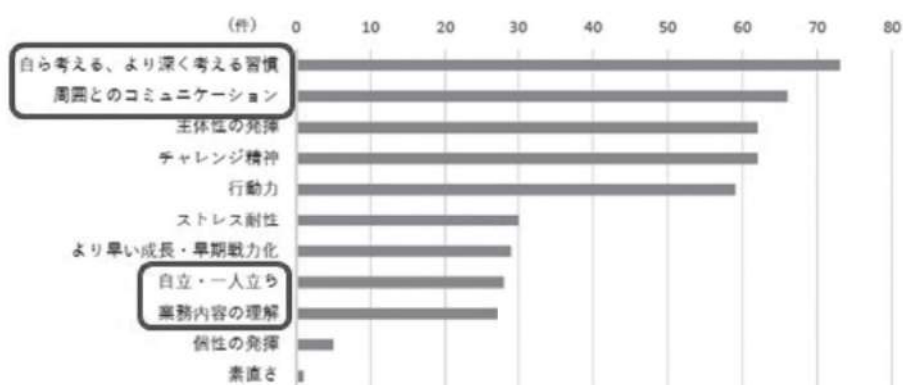
新社会人に求められるものとは？

○「新入社員育成」に関するアンケート（2017年 日本CHO協会実施）

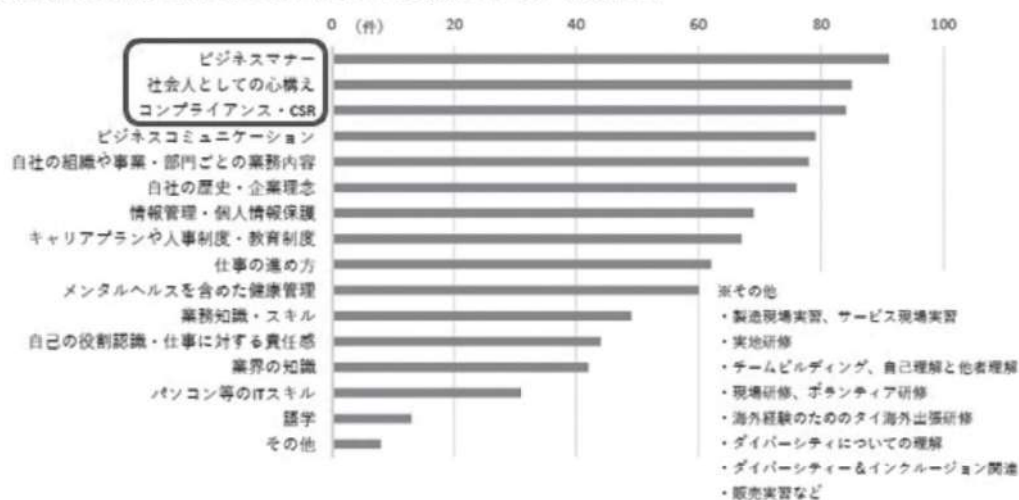
■新入社員を採用する際に期待していることは（複数回答）



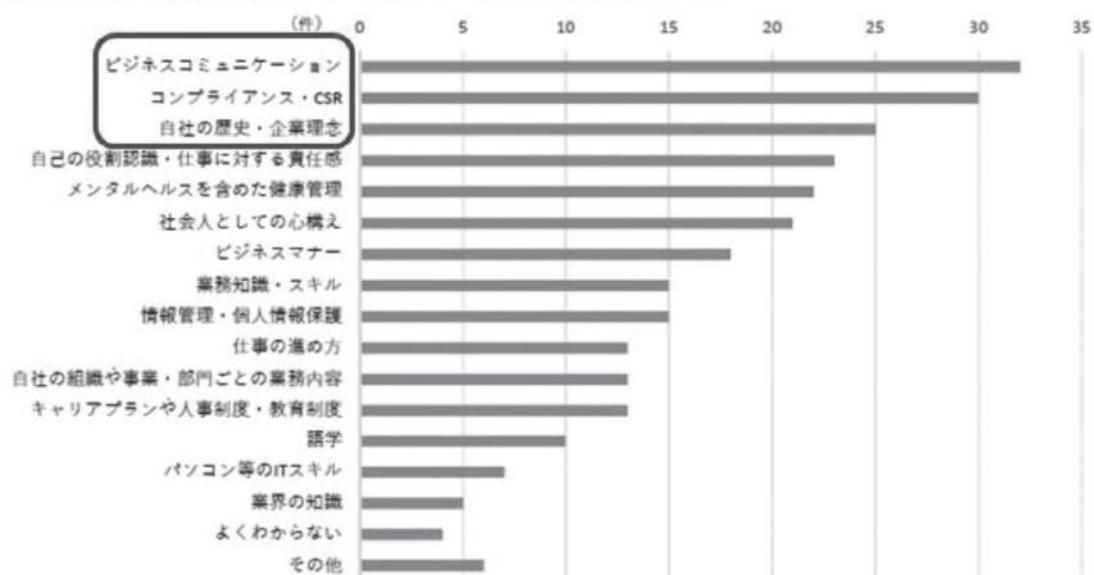
■採用後の新入社員に対して、より期待するのはどんなことか（複数回答）



■入社時研修では、どのようなカリキュラムを実施しているか（複数回答）

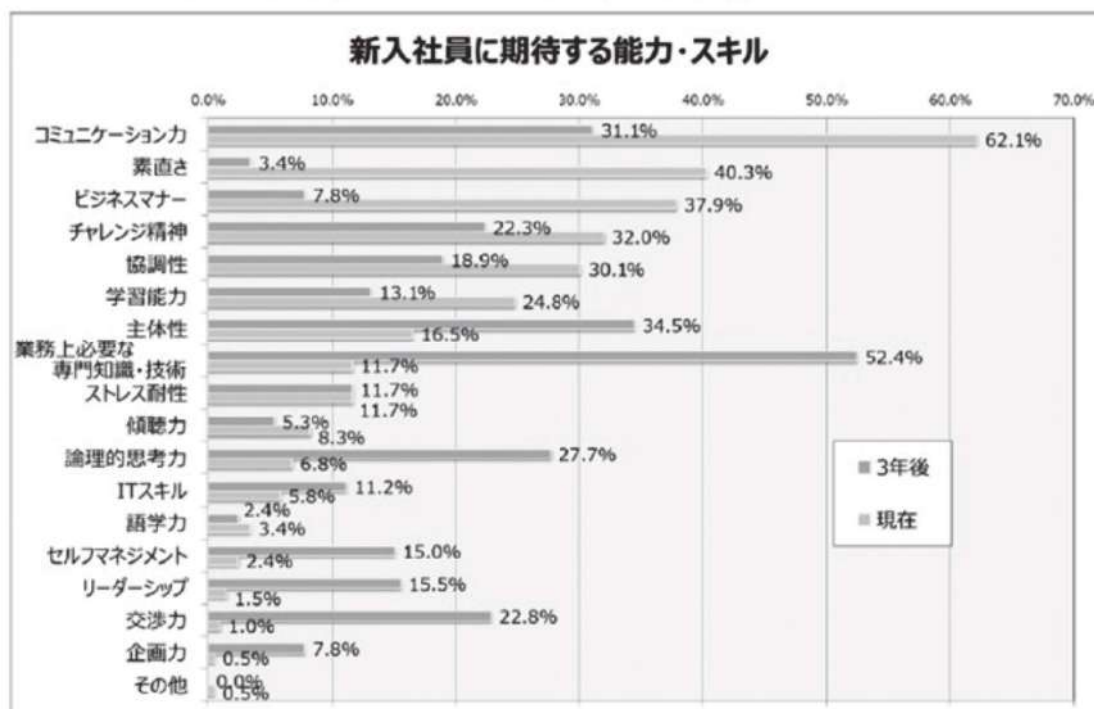


■入社時研修でここ数年強化しているカリキュラムはあるか（複数回答）



○管理者の「新入社員育成に対する意識アンケート」
 (2019年 一般社団法人日本能率協会実施)

(図表 1) 管理者が新入社員に期待する能力・スキル (N=206)



新入社員(1年目から2年目)に期待するのは

- ①コミュニケーション力(62.1%)
- ②素直さ(40.3%)
- ③ビジネスマナー(37.9%)

入社して1～2年目は、「業務そのもの」よりも「業務を行う上での態度」が重視される傾向にある。

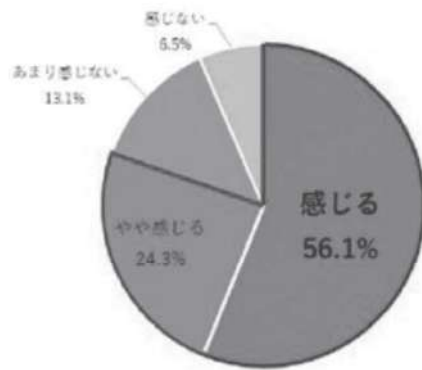
3年目以降に期待するのは

- ①専門知識・技術(52.4%)
- ②コミュニケーション力(31.1%)
- ③論理的思考力(27.7%)

新入社員対象意識調査」 (2018年 カケハシソリューションズ実施)より抜粋

Q1.仕事で失敗することに対して不安を感じますか？(単数回答)

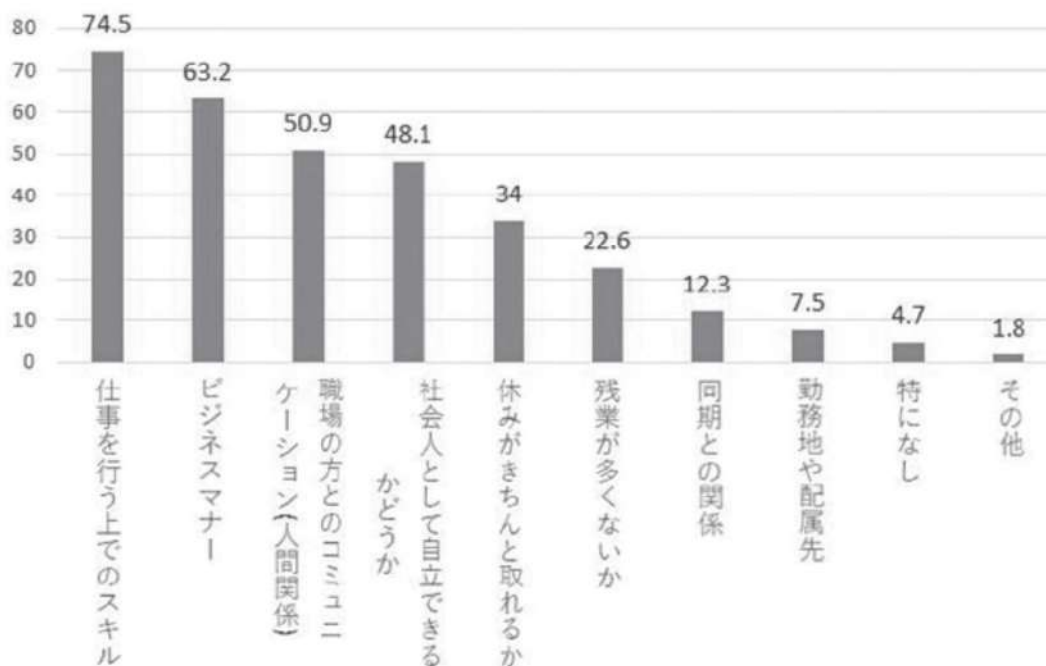
Q2.Q1で回答した理由を教えてください。(自由回答・一部抜粋)



【不安を感じる理由】

失敗するのは恥ずかしいので。
失敗して迷惑をかけるのがこわいから。
その失敗が重大な失敗に繋がるかもしれないから。
失敗すると気分が落ち込んでしまうから。
信頼を失ってしまって、嫌われるかもしれないため。
失敗したときに背負いきれないから。
失敗しすぎて信頼形成ができない気がするから。
ショックを受けやすい性格だから。
失敗して立ち直るのに、自分は人より時間がかかるから。
自分の失敗がどの程度会社に影響を及ぼしかねないかわからない為。
失敗してもいいと分かっているけど、冷たい目で見られるのが怖い。

Q2.現時点で、不安や心配なことがありましたら教えてください。(複数回答)



高校生の味覚閾値に与える 食意識・食知識及び食行動の関連性

○山田裕美子、三浦功江、藤田幸奈、
齋藤孝太、小松崎典子

背景

- ・野田鎌田学園高等専修学校
(千葉県 調理科/情報科)
調理科は卒業後、調理師となり社会に出る生徒が多い。
 - ➡正確な感覚により味、匂い、食感等料理としての完成度を上げることができ、的確な料理を提供することができる。
- 万人に提供する料理を作る調理師は、おいしいものをおいしいと感じるための舌が必要である。

実験 1 : 目的

- ① 基本五味の味覚に対する感度を調査
- ② 味覚閾値に与える食意識・食知識及び食行動の検討

実験 1 : 方法

【対象者】

野田鎌田学園高等専修学校の1～2年生

1年生：男子 6名 女子 10名

2年生：男子 9名 女子 16名

合計：41名

※無作為による抽出

【調査日】

令和元年9月20日

(調査前は食事を摂らないように指示)

実験 1 : 方法

2. 味覚調査

【調査方法】

- ・ 倍数希釈列を濃度にした全口腔法で調査した。

	甘味 [スクロース]	塩味 [塩化ナトリウム]	酸味 [酒石酸]	苦味 [カフェイン]	旨味 [グルタミン酸Na]
No.1	0.25	0.05	0.005	0.0125	0.05
No.2	0.5	0.1	0.01	0.025	0.1
No.3	1	0.2	0.02	0.05	0.2
No.4	2	0.4	0.04	0.1	0.4
No.5	4	0.8	0.08	0.2	0.8

※試薬は純水で溶解し、
各試料は室温（20～23℃）
で調製した。

- ・ 甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の各味質について、それぞれ5段階の濃度勾配の溶液を低い濃度から1ml口腔内にいきわたるように滴下し識別させた。

実験 1 : 方法

【評価方法】

- ・ 4 段階評価
 - a; 水と同じ
 - b; かすかに水と違う味を感じる
 - c; なんとなく何の味かわかる
 - d; はっきりと何の味かわかる

認知閾値

「c・d」は何味に感じたかを記入させた。

評価尺度		甘味 [スクロース]	塩味 [塩化ナトリウム]	酸味 [酒石酸]	苦味 [カフェイン]	旨味 [グルタミン酸Na]
I	No.1	0.25	0.05	0.005	0.0125	0.05
II	No.2	0.5	0.1	0.01	0.025	0.1
III	No.3	1	0.2	0.02	0.05	0.2
IV	No.4	2	0.4	0.04	0.1	0.4
V	No.5	4	0.8	0.08	0.2	0.8
VI	判別不能					

実験 1 : 方法

【アンケート調査】

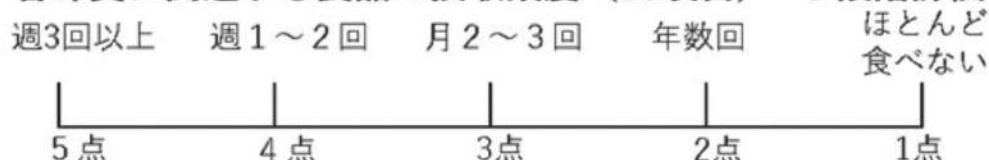
・食意識（10項目） 5段階評価



・食知識（10項目） 3段階評価

正解…1点 不正解・わからない…0点

・各味質に関連する食品の摂取頻度（10項目） 5段階評価



実験 1 : 方法

【食意識】

孤食	家族や友人と一緒に会話せずに食事をして満足できる。
	1人で食事をすることが多い。
マナー	料理にふさわしい食器を使うべきである。
	主食、主菜、副菜、汁の置き方を気にするほうだ。
流行	流行している食べ物は一度、食べてみないと気が済まない。
	旬の食材や珍しい食品を意識して取り入れようとしている。
栄養	カロリーメイトなどの栄養バランス食品は、手軽にエネルギーや栄養補給ができて良いと思う。
	食品群などを意識して、栄養バランスの良い食事を心がけている。
安全	賞味期限を過ぎたものでも、あまり抵抗なく食べることができる。
	輸入食品を食べるのは安全性の面で不安である。

実験 1 : 方法

【食知識】

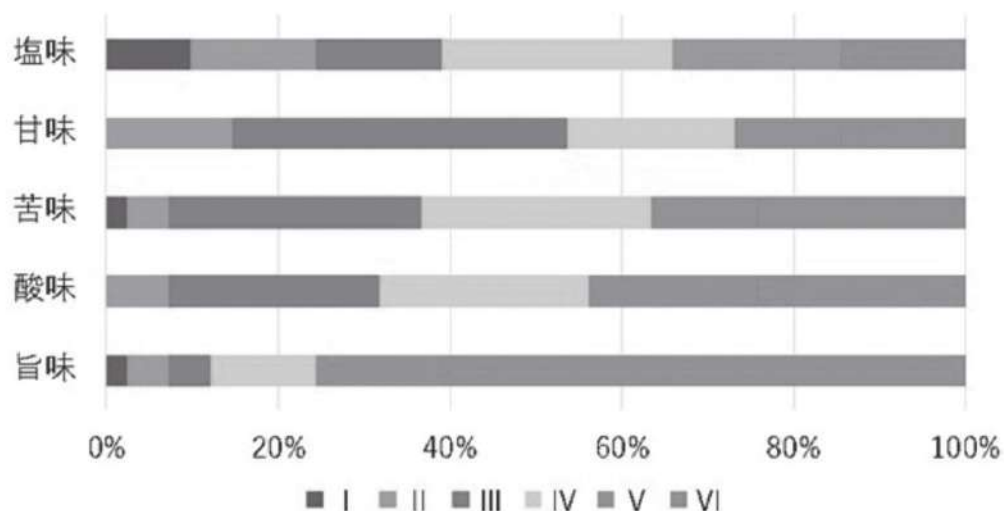
調理	鰹だしと昆布だしの取り方の違いを知っている。
	生のパイナップルやキウイではゼリーが作ることができない。
栄養	野菜の体内での主な働きは、身体を作ることである。
	豆腐の主な栄養素はたんぱく質である。
健康	脂質を多く摂る生活を送ると心筋梗塞に陥りやすい。
	生活習慣病は初期にはほとんど自覚がなく、じわじわと進行する。
食文化	国内で消費している食材は、ほとんどが日本で生産されたものである。
	日本で発達してきた、主食、主菜、副菜2品と汁物で構成される食事構成を一汁三菜という。
安全	食物アレルギー特定原材料は27品目ある。
	ノロウイルスが流行しやすい時期は、冬である。

実験 1 : 方法

【各味質に関連する食品の摂取頻度】

甘味	甘味食品（ケーキ、あめ、まんじゅう、アイスクリーム、チョコレート等）
	嗜好飲料（炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンク等）
塩味	ファストフード
	インスタント食品や調理済み食品
酸味	柑橘系食品（グレープフルーツ、レモン等）
	酢
苦味	ブラックコーヒー
	濃い緑茶
旨味	味噌汁
	コンソメスープ

結果：味覚閾値の評価尺度



甘味は薄い濃度で分かる者が多かった。
旨味は薄い濃度で分かる者が少なかった。

結果：甘味の閾値尺度と各因子の比較

		食意識		食知識		食習慣(甘味)	
		平均値 ± S.D.	p値	平均値 ± S.D.	p値	平均値 ± S.D.	p値
甘味	閾値低群 (n=21)	31.389 ± 7.064	0.207	4.333 ± 2.567	0.0480*	4.139 ± 0.703	0.3876
	閾値高群 (n=18)	34.000 ± 5.630		5.905 ± 2.234		3.905 ± 0.930	

* $p < 0.05$

甘味の閾値尺度における低群と高群では、
食知識に対して有意な差がみられた。

結果：食意識の五味閾値尺度の比較

		旨味		酸味		苦味	
		平均值 ± S.D.	p値	平均值 ± S.D.	p値	平均值 ± S.D.	p値
食意識	高群 (n=11)	5.636 ± 0.674	0.1461	4.364 ± 1.286	0.8689	4.000 ± 1.673	0.7213
	低群 (n=28)	4.929 ± 1.514		4.286 ± 1.329		4.179 ± 1.278	
		甘味		塩味		* p<0.05	
		平均值 ± S.D.	p値	平均值 ± S.D.	p値		
食意識	高群 (n=11)	4.364 ± 1.567	0.0499*	4.000 ± 1.342	0.447		
	低群 (n=28)	3.464 ± 1.105		3.571 ± 1.643			

食意識における高群と低群では、甘味の閾値尺度に対して有意な差がみられた。

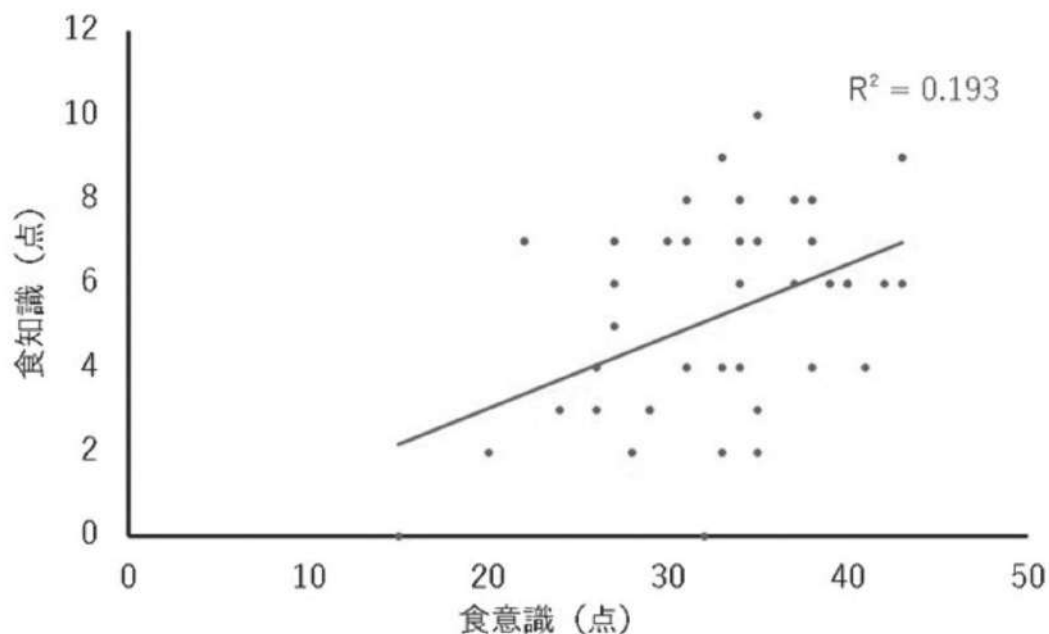
結果：食知識と五味閾値尺度の比較

		旨味		酸味		苦味	
		平均值 ± S.D.	p値	平均值 ± S.D.	p値	平均值 ± S.D.	p値
食知識	高群 (n=18)	5.389 ± 1.290	0.3269	4.444 ± 1.423	0.4147	4.389 ± 1.650	0.2326
	低群 (n=21)	4.952 ± 1.431		4.095 ± 1.221		3.857 ± 1.062	

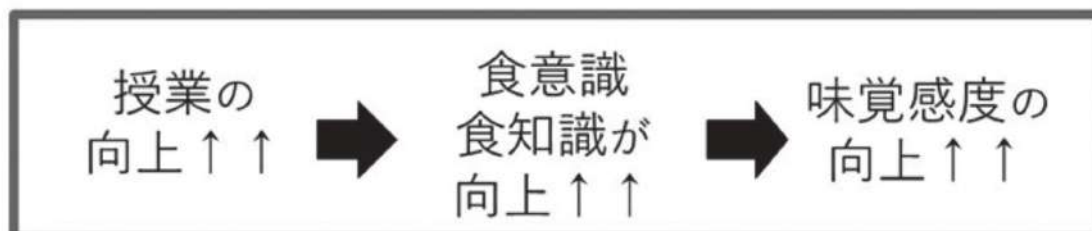
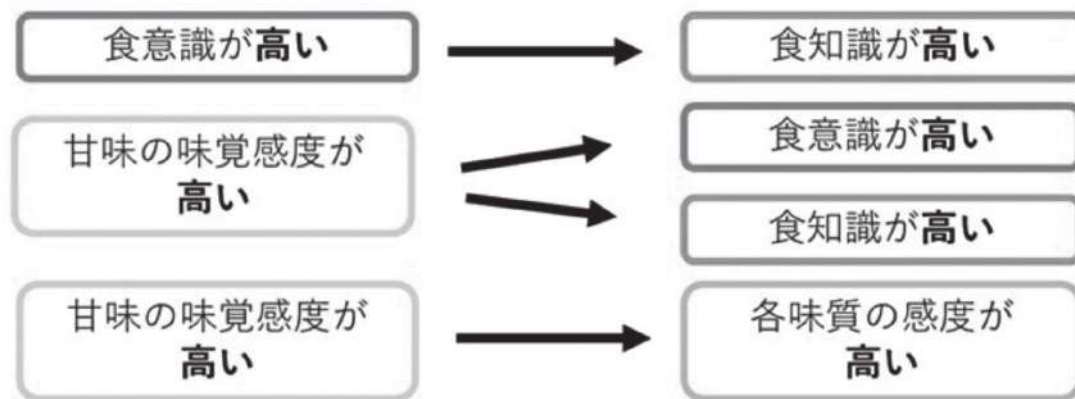
		甘味		塩味		* p<0.05
		平均值 ± S.D.	p値	平均值 ± S.D.	p値	
食知識	高群 (n=18)	4.056 ± 1.392	0.0797	4.111 ± 1.323	0.1506	
	低群 (n=21)	3.333 ± 1.111		3.381 ± 1.717		

食知識における高群と低群では、五味閾値尺度に対して有意な差がみられなかった。

結果：食意識と食知識の相関関係



実験 1：考察



実験：2方法

【対象者】

野田鎌田学園高等専修学校の1～2年生

1年生：男子 70名 女子 45名

2年生：男子 48名 女子 37名

合計：200名

【調査日】

令和元年 11月 14日

11月 15日

実験2：方法

【授業アンケート調査】

・授業形態 （3項目）

・授業内容 （10項目）

・自由記述

（魅力のある授業、授業に求めること）

結果：授業アンケート

(1) 授業形態

1	一斉授業	54.0%
2	グループ学習	56.5%
3	個別授業	33.5%

一斉授業、グループ学習を希望している者は50%以上であった。

結果：授業アンケート

(2) 授業内容

1	画像やパネルを活用する授業	52.5%
2	DVDや動画を活用する授業	66.0%
3	授業の内容によって実験や作業をする授業	66.5%
4	教科書中心の授業	14.5%
5	先生自作の教科書を用いた授業	19.5%
6	ノートを中心に書く授業	25.5%
7	プリントを中心に使った授業	31.5%
8	先生の話が中心の授業	42.5%
9	課題を行う授業	16.5%
10	自分たちで考え答えを出す授業	28.5%

最も多かったのは、実験など作業活動を中心とした授業だった。またICTを活用した授業や、実験など作業を中心とした授業を選んだ者が多くいた。

結果：授業アンケート

(3) 自由記述

【実験】

- ・実験や作業のように楽しく分かりやすい授業がよい。

【授業形態】

- ・グループ学習で自分たちでまとめる力をつけたい。
- ・班などで一つの問題を協力して解く。
- ・一人一人、それぞれに合うやり方があると思うため、個々にあった授業が良い。

【話しの内容】

- ・先生方の経験や体験を聞きたい。内容と関連付けて覚えることができるため、後から思い出しやすい。

実験2：考察

【生徒が求めている・魅力を感じる授業】

- ・一斉授業やグループ学習など複数人で授業
- ・ICTを活用した授業や実験、作業を中心とした授業
- ・自分たちで考え、調べ、まとめる授業



アクティブラーニング

生徒が受動的となってしまう授業を行うのではなく、能動的に学ぶことができるような授業を行う学習方法

総括

アクティブラーニング

生徒が受動的になってしまう授業を行うのではなく、能動的に学ぶことができるような授業を行う学習方法

授業の向上 ↑ ↑



食意識・食知識が向上 ↑ ↑



味覚感度の向上 ↑ ↑

謝辞

本研究を最後まで熱心にご指導してくださいました
聖徳大学 小松崎典子先生に深く感謝申し上げます。
また、本研究の被験者として快く協力して頂いた生徒の
皆様に厚くお礼申し上げます。

ありがとうございました



結果：各味覚閾値との比較

甘味	塩味		酸味		苦味		旨味	
	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値
高群	4.722 ±1.227	0.001**	5.167 ±0.924	0.001**	5.0 ±1.138	0.001**	5.444 ±1.097	0.1178
低群	2.905 ±1.375		3.667 ±1.155		3.476 ±1.167		4.810 ±1.504	

塩味	甘味		酸味		苦味		旨味	
	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値
高群	4.417 ±1.176	0.001**	4.917 ±1.060	0.001**	4.833 ±1.308	0.001**	5.708 ±0.624	0.001**
低群	2.667 ±0.617		3.400 ±1.121		3.133 ±0.640		4.200 ±1.699	

* p<0.05 ** p<0.01

結果：各味覚閾値の比較

苦味	甘味		酸味		旨味		塩味	
	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値
高群	4.120 ±1.301	0.0313*	4.880 ±1.201	0.001**	5.480 ±0.872	0.0178*	4.280 ±1.400	0.0021**
低群	3.214 ±1.051		3.214 ±0.699		4.429 ±1.785		2.786 ±1.424	

酸味	甘味		苦味		旨味		塩味	
	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値	平均値 ±SD	p値
高群	4.037 ±1.315	0.004**	4.593 ±1.366	0.001**	5.407 ±1.152	0.0196*	4.037 ±1.556	0.0409*
低群	2.833 ±0.577		3.167 ±0.718		4.417 ±1.564		3.000 ±1.414	

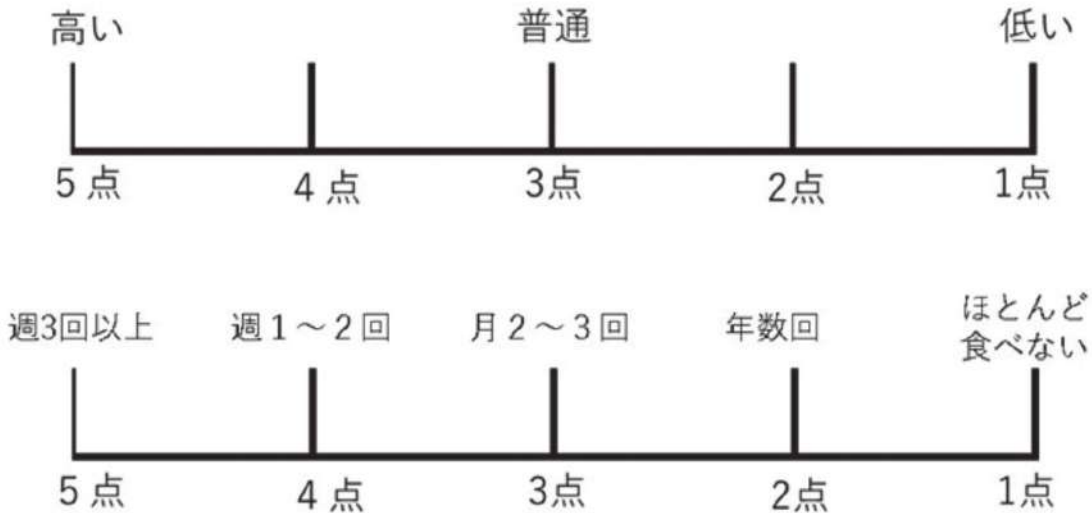
* p<0.05 ** p<0.01

結果：各味覚閾値の比較

旨味	甘味		酸味		苦味		塩味	
	平均值 ±SD	p値	平均值 ±SD	p値	平均值 ±SD	p値	平均值 ±SD	p値
高群	3.565 ±1.161	0.1882	4.457 ±1.245	0.0863	4.229 ±1.374	0.0433*	3.696 ±1.222	0.0089**
低群	2.750 ±0.957		3.250 ±0.957		3.0 ±0.000		1.750 ±0.957	

* $p < 0.05$ * * $p < 0.01$

各閾値尺度の高群、低群では有意な差がみられた。
→いずれかの味覚感度が高ければ、他の味覚感度も高い。



①週3回以上

4. 就業支援ツール

1. プロジェクトの背景

近年、引きこもりや発達障害などの社会的な認知度が高まる中、それらの問題に直面する生徒たちは、数多く見受けられる。そのような生徒たちは、総じて社会に適応することを不得手としており、そのことが彼らの自立を困難にしている。

そのような背景の下、社会の最小構成単位である家庭から学校、学校から社会へと、一般社会で仕事を続けられる環境へ、より本人の特性を活かし、適性にあった職場へ送り出す役割を学校が担い、すべての生徒が社会で継続的に活躍できるように支援できるかがポイントとなる。

今後、働き方改革が進んでいく中で、残業規制あり、効率よく生産性を高めることを求められる現場において、学校及び企業の現場に負荷をかけることなく、簡易・簡便に就業支援できるツールを開発し、活用していくことが不可避であると考える。

また、昨今取り扱いが難しい個人を特定する情報を利用しないことで、双方が安心して利用できるものとなる。

→個性の多様化を認め、人口減少する日本において、すべての生徒の個性や行動特性を活かし、社会生活に順応できるよう、企業側の受入体制も整えることが社会で求められている



2. プロジェクトの目的

すべての生徒に対して性格適性診断を行い、客観的に生徒の本質を分析、それを利用し、より企業のニーズに合った生徒の紹介を実現し、永続的な「生徒の自立」をサポートする就業支援マッチングツールの礎を構築する。

企業側の募集条件を詳細に登録することにより、教員および生徒が企業の要望を容易に掌握できることを前提とし、この時、個人を特定する個人情報とは本ツールでは扱わず、利用者が安心できる環境を確保する。

また、教員が評価・作成する(生徒の)調査書の内容に関しては、今後導入されるであろう文部科学省推奨の「電子調査書(eポートフォリオ)」への連携も視野に、より精度の高いマッチングの実現をも目的とする。

※電子調査書とは

成績評価だけでなく、授業のみでは計れない行動特徴や、課外活動、生徒の多様性を重視した評価を可視化。そのシステムとの連動(活用)により詳細な学校活動の評価も企業側が閲覧可能となる。

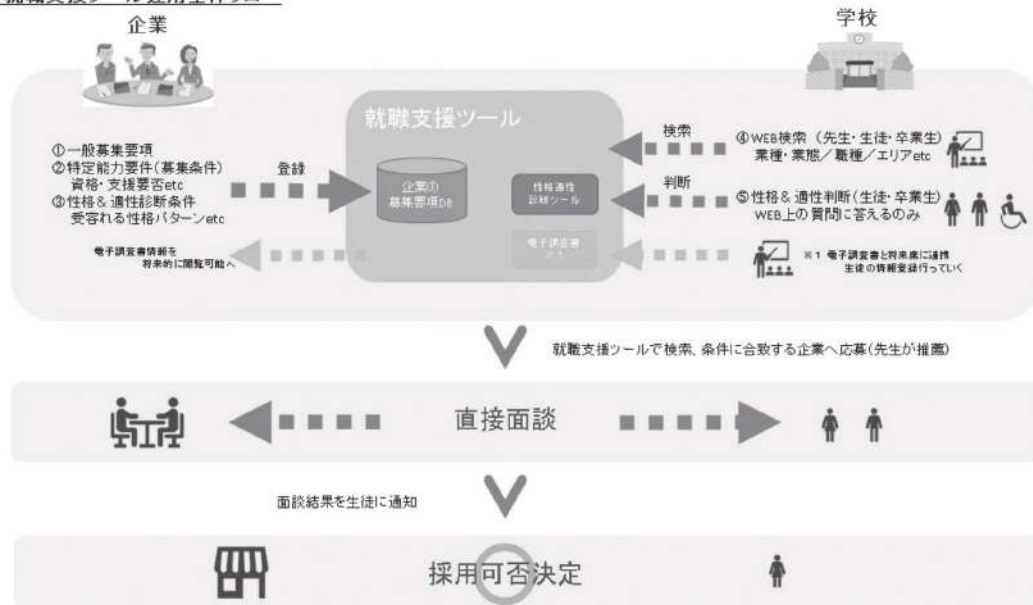
→個人情報を取り扱うことなく、個人の行動特性をパターン化、数値化し、企業側のニーズにあった将来的に効果的なマッチングを実現し、より企業のニーズにあった生徒の永続的な自立をサポートする。

3. プロジェクトの評価

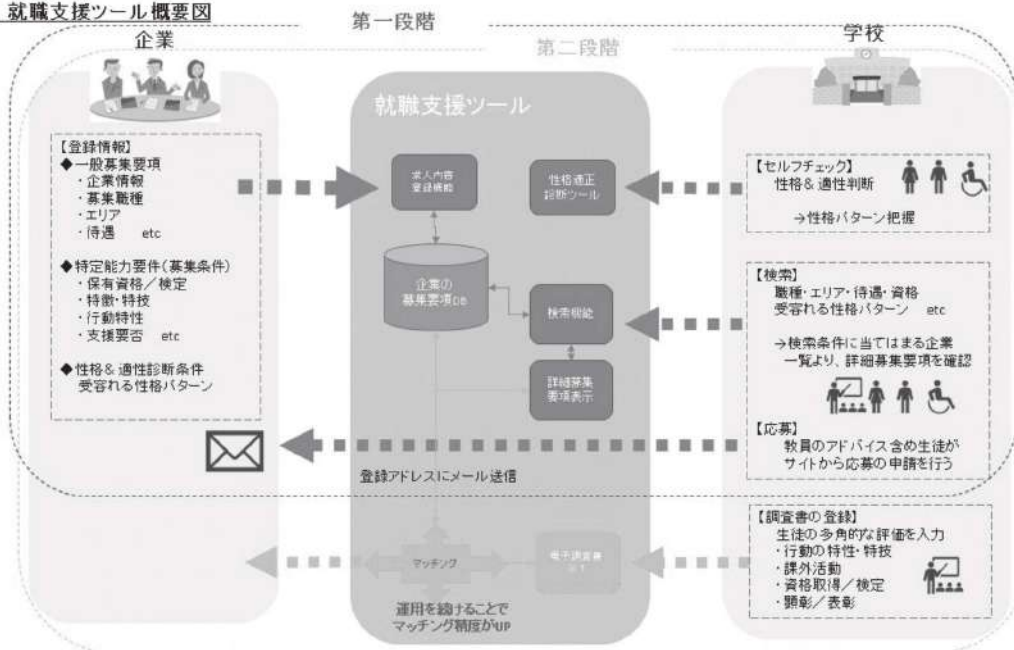
今回のプロジェクトの評価ポイントは以下の通り

- Point1 企業の募集条件をWEBでいつでも簡単に閲覧できる利便性の向上
- Point2 生徒の性格適性を知ることにより、企業側のニーズにより近い候補者を推薦できる
- Point3 運用を続けることにより、マッチング精度が向上

4. 就職支援ツール運用全体フロー



5. 就職支援ツール概要図



6. 就職支援ツール 前提条件

第一弾の就業支援ツールでは以下の運用を前提要求とする。

【運用】

- ・個人情報となる情報は取り扱わない
- ・企業の広告は無料とする(有料広告などはなし)
- ・検索対象者は教員と生徒で都度検索を行い、履歴は残さない
- ・就業支援ツールの利用による教員の追加業務の負担がないこと(データ入力など)
- ・企業求人情報は企業担当者がID/PWにより直接情報を管理する
- ・マニュアル不要で利用できるユーザーインターフェースにすること
- ・応募者からの応募はメールを利用(企業の求人募集アカウントへ直接送信)
- ・応募受付以降は企業と応募者(生徒)が直接やり取りするものとする
- ・既存の求人票などの紙データのデータ化を目指し、ペーパーレス化を図る

【規模／性能／信頼性】

- ・PCとスマホで閲覧可能とする
- ・求人登録数は延べ1万件ほどを想定
- ・検索対象者は同時アクセスで5,000人を想定
- ・就業支援ツールは24時間閲覧可能、ただし保守などで一時的にサービスを停止することもあり(サービス稼働を99.9%保証するものではない)

【データ移行】

- ・データの移行などはなく、すべて新規に登録するものとする

【教育研修】

- ・教育は特になし(誰でも利用できるUIとする)

7. 就職支援ツール 対象範囲

第一弾の対象範囲の就業支援ツールの機能は以下の通り

A：募集企業求人サイト		大項目	中項目	小項目	備考	
A-1	求人内容登録	企業ログイン	企業基本情報	会社情報	企業単位でID/PWを管理	
					登録	会社住所／業種・業態／売上規模／店舗数／連絡先 など
					編集／削除	
		募集要項	職業別	募集職種／エリア／勤務時間／待遇 など		
				登録		
				編集／削除		
			能力要件	資格／特技・特徴／行動特性／支援要否 など		
				登録		
				編集／削除		
		適性条件	性格タイプ			
			登録			
			編集／削除			
		募集期間設定	登録／変更	サイトへの掲載期間の設定（期間後、非表示とする）		
		A-2	求人検索	求人検索	検索条件	入力
一覧	表示				条件に合致する一覧表示	
詳細	表示				一覧から選択した詳細情報表示	
応募メール	メール作成			入力	応募理由・面談希望・返信アドレスなど入力	
	メール送信			送信	メール送信	
B：性格適正診断ツール		大項目	中項目	小項目	備考	
B-1	簡易タイプ診断	簡易タイプ診断	設問	選択チェック	各設問にチェックボックスを容易	
			結果	表示	診断結果をタイプ別に表示	

B-1 性格適性診断ツール

複数の設問に回答することにより、意識／無意識関係なく、本人がより本人らしく満足し、行動できる行動パターン、意思決定の志向を分析することにより、生徒の性格&適性のタイプ分けを行う



A-1 求人登録 A-2 求人検索

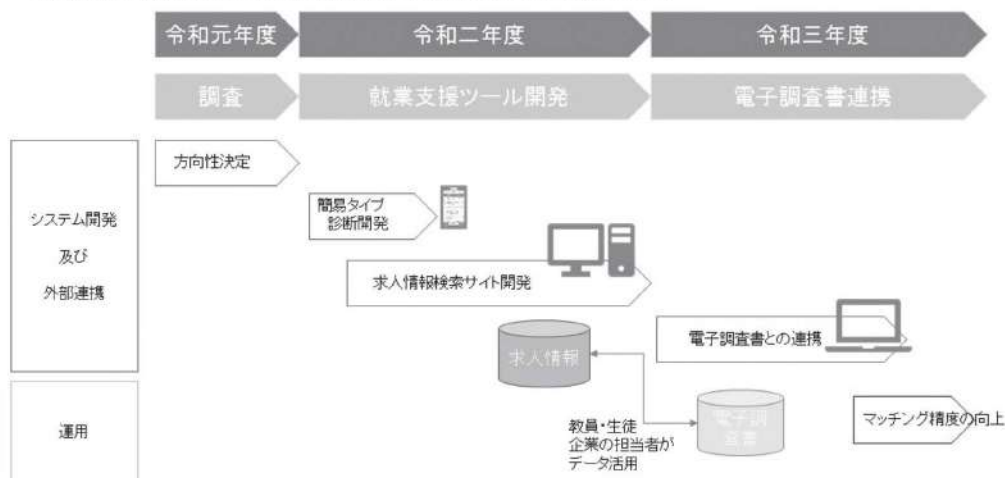
A-2では教員と生徒が検索条件から結果の一覧を表示、店舗の詳細を表示させ、ダイレクトに企業に応募することができる



誰でも簡単に利用できるシンプルな使い勝手とする
求人内容には性格パターンや許容する行動特性、支援要否なども記載、
応募メールには面談希望や教師の推薦コメントなどを入力し、
客観的な性格パターンと合わせ、生徒をよく知る教員が適性を見極め企業へ推薦を行う

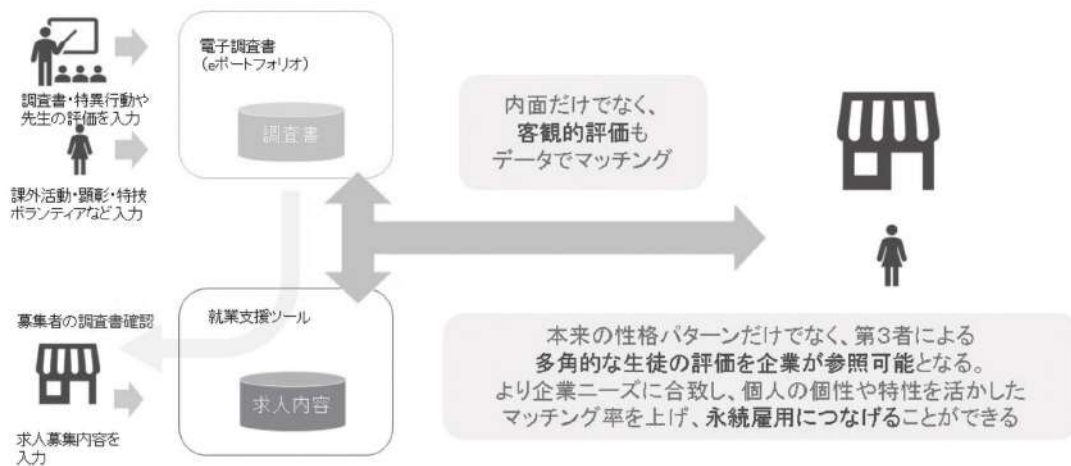
8. スケジュール

就業支援ツールの利用により、求人票がデータ化され、電子調査書の連携により、教員及び企業側の担当者の負担軽減とペーパーレス化と効率化が平行して実施される
生徒が安心して働ける職場へ、さらに永続雇用につながるマッチングの実現を目指す。



第二弾の対象範囲

電子調査書(eポートフォリオ)との連携により、より生徒の多様な能力にスポットライトを当てることができ、教員が大量の書類から解放されると同時に、感覚でなく、データによる精度の高いマッチングが可能となる。



第4章 総括

1 今年度レビュー

今年度においては以下の5点を主たる取組み目標として掲げ、調査・研究ならびに作成を行った。

(1) 教材の研究開発

前年度は、「映像で学ぶ調理の基本」と題しDVD教材4巻（解説書付き）を作成したが、今年度はその続編として以下の5種類（ステップアップ版）を作成する。

- ①日本料理（基本編のステップアップバージョン）
- ②西洋料理（同上）
- ③中国料理（同上）
- ④スイーツ（同上）
- ⑤総合調理（基本編）

今年度の成果物としては、上記⑤総合調理の教材は作らず以下の構成とした。

- ①世界の料理 … 世界の料理について、その歴史的背景やそれぞれの特徴などを概説（概論、日本料理、西洋料理、中国料理、スイーツの各講師による概要説明）
- ②日本料理の調理法 … 日本料理の代表的な8つの調理法について実演・解説
- ③西洋料理の調理法 … 西洋料理の代表的な6つの調理法について実演・解説
- ④中国料理の調理法 … 中国料理の代表的な8つの調理法について実演・解説
- ⑤スイーツの調理法 … 人気の高いスイーツの作り方を実演・解説

＊管理面から当該教材は、前年度からの通し番号とする。今年度は、5巻（世界の料理）、6巻（日本料理の調理法）、7巻（西洋料理の調理法）、8巻（中国料理の調理法）、9巻（スイーツの調理法）とシリーズ化し、次年度以降もこれに倣う。また、実用面では、チャプター機能を付加した他、画質を上げるなど操作性や見やすさ、学びやすさの向上に努めた。

(2) 企業 OJT の調査・研究

今年度においては、企業 OJT の現状や企業の求める人材像について入念に調査した結果、新社会人、特に飲食業界において最も必要とされるスキルは「コミュニケーション能力」とあるという極一般的な結論に至った。したがって、学校で学ぶ OJT（就職前・事前学習）を想定し、コミュニケーション能力を向上させることに特化したオリジナルのマニュアル作成を行った。当該マニュアルの特徴としては、コミュニケーションを構成する要素を細分化し、それぞれの能力がより効果的に伸ばせるよう工夫していることと、アクティブラーニング型の研修方式にしていることである。

研修は、8つの課題を設定し、ゲーム形式で行うスタイルとしている。また、各課題で向上が期待される能力が異なっており、すべてを行うことで不足なくコミュニケーション能力を磨ける構成とした。（成果物「OJT マニュアル」「OJT ルールブック」参照）

なお、この OJT マニュアルは3つのフェーズに分け、フェーズが進むごとにより実践的にステップアップする内容となっている。今回作成のマニュアルはフェーズⅠとし、「コミュニケーション能力の育成及び各生徒の長所を発見・向上」を主目的に作成した。

(3) 就業支援ツール

前年度は「自立支援システムの構築」をテーマに大掛かりなシステムを想定していたが、想像以上に時間とコストを要する上に、昨今問題となっている「個人情報」保護の面からも膨大な量を管理しなければならないことによる漏洩リスクが指摘された。また、その運用に伴い発生する作業量も多大なものとなり、このことも働き方改革に逆行する問題となる他、様々なデメリットが想定されたため今年度においては、「就業支援」に特化したツール研究へと縮小した。

特に、「個人情報」漏洩のリスクについては、ネットワーク連携強化開発部会の委員の方々より問題提起がなされたこともあり、様々な議論を経て、さらに「安全」を担保すべく次年度以降の研究・開発課題として仕様概要書を作成することとした。

このツールの研究・開発の目的は、持続的な「生徒の自立」をサポートする“就業支援マッチングツール”の基礎を作ることである。すべての生徒の性格適性を掌握し、企業が求める人物像とマッチさせ、ミスマッチによる離職率を低減することも目的の一つと位置付けている。さらに、2022年度以降に予定されている大学入試に関連した文部科学省が推進する「電子調査書（e-ポートフォリオ）」への連携も視野に、より精度の高いマッチング法を開発し、実用化することを目指す。

(4) 産学連携モデル

ネットワーク連携強化開発部会の委員に加わっていただいている民間企業有識者の意見を参考に、本事業で創案する教材、マニュアルや（ビジネス）モデル等の完成に向け創作活動を行っている。産学連携モデルの概要は、特に企業との連携を強化し、就業にかかわる双方向の情報受発信、就業機会の創出、商品の共同開発等を行いながらパイプを太くしていくイメージである。それらをバックアップしていただける各種団体等に TPO で協力依頼を行い、タスクやミッションを実行していくスキームである。

(5) インターンシップの受入先拡充

本事業に限らず永続的实施事項であるため、従来通り受入れ依頼や交渉は継続して行っている。

2 現状の課題について

成果物について、まずは教材の実証を行っていく必要がある。直近のデータでは、前年度制作した DVD 教材の You Tube における総再生回数が約 1,400 回、「Good 評価 74%」「NG 評価 26%」となっているが、詳細な分析は難しい。今のところは、あくまで仮説検証型で進めていく方法を選択しており、正しく反映されているかどうかは不明であるが、メインテーマである「繰り返し学べる」「復習、補習の教材として活用できる」「わかりやすい」「飽きさせない」の 4 つの要素を網羅した内容とする。

同様に、OJT マニュアル原案についても実効性は不明であるため、次年度実際の授業の場（ロングホームルーム等）で検証していく必要がある。さらに、検証後更新ならびにフェーズⅡの原案作成と続く。

就業支援ツールについては、簡易版を作成し、同じく実効性を検証する必要があるが、具体的なツールがどこまで出来るかが課題となる。簡易ツールとはいえ、製作物であるため次年度はシステム系の企業に再委託をし、完成させたうえで、検証に移りたいと考えている。特に、重視すべき課題は、「個人情報」等想定されるリスクに対する「安全」の担保である。

3 今後の取組みについて

(1) DVD 教材「実践編」の作成

(2) OJT マニュアルの検証、更新ならびに新規原案（フェーズⅡ・Ⅲ）作成

フェーズⅠ：「コミュニケーション能力の育成および各生徒の長所の発見・向上」
→原案の検証と修正（2020 年度）

フェーズⅡ：「自分の長所を生かし、他人を助けるための能力の育成」
→原案の作成（2020 年度、検証は 2021 年度）

フェーズⅢ：「他人の長所を発見、伝える能力の育成およびチームを導くための能力の育成」→原案の作成（2021 年度、検証は 2022 年度）

- (3) 就業支援ツールの作成と実用化
- (4) 産学連携モデルの構築（総括）
- (5) インターンシップの受入れ先拡充

本事業により、地域産業界のニーズに対応した「専門的職業人育成プログラム」の運用と「学校と産業界の連携体制」が構築されることが期待される。

これにより、

- ①支援や特別措置を必要とする生徒の自立
- ②将来の地域産業界の担い手の育成
- ③ミスマッチによる離職率の低減

などの成果が具体的に現れ、社会に貢献できるモデルとして機能していくことを目指していく。

2019 年度 文部科学省委託事業
「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」
(学びのセーフティーネット機能の充実強化)

高等専修学校で学ぶ生徒の自立を支援するための産学連携モデルの構築

学校法人野田鎌田学園 野田鎌田学園高等専修学校
令和 2 年 3 月

連絡先：〒278-0037 千葉県野田市野田 389-1
学校法人野田鎌田学園 野田鎌田学園高等専修学校
TEL：04-7121-5523 FAX：04-7121-1136

●本書の内容の無断転載・転用・流用を厳禁します。

本報告書は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として、学校法人野田鎌田学園が実施した 2019 年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果をとりまとめたものです。