

2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
33203	東洋・西洋の料理 Cooking of eastern style and western style	大森有希乃			2	選択	1.2後期

科目の概要

季節を大切に和食や、中華料理・フランス料理・イタリア料理・韓国料理など日本人に親しまれている料理の調理技術を習得する（ディプロマポリシー②）。各料理の食事作法や食卓を楽しむための演出などについても学ぶ（ディプロマポリシー②③）。家庭での食生活に活かすことができる知識、技術を身につける。毎回全献立をデモンストレーションした後、4～5名のグループで実習し、各自、調理法や実習についての意見・感想などを書き込んだオリジナルのクッキングノートを作成して提出する（ディプロマポリシー②）。仲間と食事を作り食べるということは、建学の精神である「真心・努力・奉仕・感謝」の精神の実践と「社会人基礎力」の養成ならびにpisa型学力の修得につながる（ディプロマポリシー①④）。また、AIツールを活用して献立案を作成し、自己の食生活に活かすことができる（ディプロマポリシー⑤）

学修内容	到達目標
① 調理の基礎（煮物・揚げ物・蒸し物・炒め物・和え物、食材の切り方など）について学ぶ。 ② グループで実習を行い、協力して献立を完成させる。 ③ 東洋（和食・中華・韓国料理）洋食（フランス・イタリア料理）の特徴と調理方法、テーブルセッティング、食事作法について学ぶ。 ④ 毎回の実習献立をまとめてクッキングノートを作成する。 ⑤ 獲得した知識を活用して、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい献立を作成する。	① 調理の基礎的な技術を習得することができる。（ディプロマポリシー②） ② グループ全員で協力し安全で合理的な方法で、規定の時間内に料理を完成させることができる。（ディプロマポリシー①②） ③ それぞれの料理の特徴を理解し、デモンストレーション通りに料理をつくることができ、グループで食事作法を守って会食ができる。（ディプロマポリシー①②） ④ レシピ・調理法・配膳・実習の感想を書きこんだオリジナルなクッキングノートを作成できる。（ディプロマポリシー②） ⑤ 実習での知識やAIツールを活用し、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事の献立を立てることができる。（ディプロマポリシー③④⑤）

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素 **学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例**

前に踏み出す力	主体性	自らやるべきことを考えて調理に関わることができる。 課題以外に興味を持ったことを調べてまとめることができる。（クッキングノートなど）
	働きかけ力	
	実行力	身支度を整え、衛生面、安全面に配慮をして実習を行うことができる。
考え抜く力	課題発見力	失敗したところや成功したところを見つけ、その要因と対策を分析することができる。
	計画力	グループ内で手順について検討して役割分担をし、協力し合って決められた時間内に料理を完成することができる。
	創造力	実習で修得したことのみにとどまらず、食材や調理法を工夫して料理ができる。
チームで働く力	発信力	実習献立を試食しながら、実習内容を振り返って、味や盛り付けなどを評価したり、工夫した点を発表することができる。
	傾聴力	疑問点は質問したり、実習中はグループのメンバーに確認したりして、デモンストレーション通りの料理が完成できる。
	柔軟性	グループ全体の状況を把握し、遅れているパートや協力が必要な作業について、声かけやサポートをすることができる。
	状況把握力	
	規律性	遅刻、無断欠席をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト：愛知学泉短期大学編 『東洋・西洋の料理』を配布する。
 材料費：9,000円程度（2回目の授業時に徴収する）、白衣、三角巾、包丁は各自準備する（購買で販売あり）

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連：フードクリエイティブユニット、フードスペシャリストユニットⅠ、Ⅱの科目
 資格との関連：フードスペシャリスト

学修上の助言	受講生とのルール
<ul style="list-style-type: none"> 授業で自分が担当しなかった献立は、必ず家庭で調理してクッキングノートをまとめる。 家庭においても調理技術の向上に努める。 「ホーム・クッキング」を履修することが望ましい。 	<ul style="list-style-type: none"> 実習は、指定された白衣・三角巾を着用する。 実習中アクセサリー類は外し、マニキュアやネイルはとる。 グループ実習なので欠席や遅刻をしない。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	0	①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
	平常評価	小テスト	10	①	✓	・野菜の切り方の名前がわかる。 実際に切っている野菜の切り方をみて、切り方の名前を答えることができる。
				②		
				③		
				④		
				⑤		
		レポート	20	①	✓	・実習で使用する食材・調理法・調理器具や世界の料理やマナーなど、興味を持ったことについて毎回調べ、レポートにする。(10点) ・主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい夕食献立を考案することができる。(10点) (調理実習で獲得した知識や調理技術を活かし、自身の食事の問題点を見出す。自己の食生活の改題解決できるバランスの良い献立をAIツール (NotebookLM) を活用して立てる。献立を1人で調理するために段取りを考えて、自己の食生活に活かす。)
				②		
				③		
				④		
				⑤	✓	
成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	60	①	✓	・野菜の切り方について実技試験する。(10点) 課題：大根の皮むきと面取り 評価：身だしなみ：3点、包丁の使い方：3点、出来栄：4点 ・クッキングノートの完成度を評価する。：50点 ・作り方：調理手順だけでなく、実習を通して得たコツやポイントなども書く。 感想：料理の味の評価だけでなく、実習全体に対する評価をする。 (実習がスムーズに行われたか、人・物・時間の観点から考察する) ・盛り付け図：美味しそうな料理のイメージがわく(写真、イラストに色をつけるなど)よう工夫されている。配膳図(和・洋・中に合わせて)を書く。 ・クッキングノートに記載された「課題」について調べる。 ・1冊の料理本として見やすく、材料や調理法など興味を持って調べた情報が付け加えられているなどの工夫が見られる場合は加点する。		
		②	✓			
		③	✓			
		④	✓			
		⑤				
学修行動	社会人基礎力 (学修態度)	10	①		(主体性) 自らやるべきことを考えて調理に関わることができる。 受講態度が悪い場合は減点する。(学習意欲欠如、グループ活動の非協力など) (実行力) 身支度を整え、衛生面、安全面に配慮をして実習を行うことができる。(白衣、三角巾を忘れた場合は減点する) (計画力) グループで協力して安全・迅速・丁寧に料理を仕上げるることができる。 (創造力) おいしそうに見える盛り付けや配膳ができる。 (発信力) 実習献立のポイントをわかりやすく説明できる。(毎回、各グループ1名ずつ発表する) (課題発見力) 失敗した時に原因を考えて臨機応変に行動できる。 (傾聴力) デモンストレーションの内容をメモをとりながら見たり聴いたりし、わからないことは質問する。 (状況把握力) 自分の役割分担以外にも、状況を見て行動できる。 (規律性) 遅刻、無断欠席をなど学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができる。欠席した場合は欠席届を提出し、フォローアップ課題を行う。	
			②	✓		
			③			
			④	✓		
			⑤			
総合評価割合		100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>①実習中はグループの仲間とコミュニケーションをとり、協力し合って、安全に配慮し、迅速かつ丁寧に作業を進め、所定時間内に調理を完成することができる。</p> <p>②クッキングノート作成にあたり、誰が見てもわかる料理レシピになっている。上記評価方法の内容をすべて満たしており、課題以外に主体的に調べた内容が記載されている。</p> <p>③授業開始前に調味料を計量するなど、実習がスムーズに行えるよう、下準備を自主的に行うことができる。</p> <p>④グループ全体の状況を把握し、遅れているパートや協力が必要な作業について、声かけやサポートをすることができ、リーダーシップを発揮することができる。</p> <p>S (秀) = ①+②+③または④、 A (優) = ①+②</p>	<p>①実習中はグループの仲間とコミュニケーションをとり、協力し合って、安全に配慮し、迅速かつ丁寧に作業を進め、所定時間内に調理を完成することができる。</p> <p>②クッキングノート作成にあたり、必要な事項(作り方、感想、盛り付け図)が料理のイメージが湧くようにまとめられている。</p> <p>③クッキングノートに記載された課題について調べてある。</p> <p>B (良) = ①+②+③、 C (可) = ①+②</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	ガイダンス ・授業の目的・意義・概要・進め方について知る ・レシピの書き方について学ぶ ・実習にあたっての諸連絡 ・次回の実習の段取り(作業手順、役割分担)の説明 調理の基本(ごはんの炊き方、だし取り方)	講義 実習(グループ)	授業の目的や意義を理解し、実習に必要なものを準備できる。 レシピの書き方について理解できている。 鍋でご飯を炊くことができる。 混合煮出汁をとることができる。	(予習) 白衣・三角巾・包丁の準備 ガイダンスの内容を読み返しておく料理の本を見て、レシピの書き方を研究しておく。	180	主体性 傾聴力
2	和食Ⅰ(卵の蒸し物について学ぶ) ご飯、茶碗蒸し、高野豆腐の肉詰め、鬼まんじゅう 段取りをグループで話し合う	実習(グループ) グループで作業の分担、手順を決めて実習が迅速、丁寧に行えるようにする 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する(グループで1人)	蒸す温度に注意して、スを立てずに、茶碗蒸しを作ることができる。 昔ながらの鬼まんじゅうの作り方がわかる。	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
3	和食Ⅱ(炊き込みご飯、揚げ物について学ぶ) しめじご飯、けんちん汁、たつた揚げ、げんこつ飴 段取り表の作成(作業手順、役割分担、感想)	実習(グループ) グループで作業の分担、手順を決めて実習が迅速、丁寧に行えるようにする。 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	野菜のせん切りができる。(けんちん汁) 揚げ物の油の扱い方(油の種類、温度、後片付け)がわかる。	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
4	和食Ⅲ(もち米の扱い、お浸しについて学ぶ) 五目おこわ、菊花豆腐のすまし汁、鮭の柚庵焼き、和風ロールケーキ 段取り表の作成(作業手順、役割分担、感想)	実習(グループ) グループで作業の分担、手順を決めて実習が迅速、丁寧に行えるようにする。 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	実習(グループ) グループで作業の分担、手順を決めて実習が迅速、丁寧に行えるようにする。 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
5	中華Ⅰ(中華料理の特徴、合わせ調味料について学ぶ) ご飯、玉米湯、麻婆豆腐、拌茄子、杏仁豆腐 段取り表の作成(作業手順、役割分担、感想)	実習(グループ) 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	中華料理の特徴を理解して調理をし、テーブルセッティングができる。	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
6	洋食Ⅰ(西洋料理の特徴、野菜の切り方について学ぶ) ピラフ、コンソメジュリエンス、ミモザサラダ、ロッククッキー 段取り表の作成(作業手順、役割分担、感想)	実習(グループ) 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	西洋料理の特徴を理解している。 野菜の切り方が習得できている。	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
7	中華Ⅱ(中華点心について学ぶ) 中華カレーパイ、ワンタンスープ、酸辣菜、マンゴープリン、茉莉花茶 段取り表の作成(作業手順、役割分担、感想)	実習(グループ) 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	中華点心の特徴を理解し、飲茶を楽しむことができる。	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
8	洋食Ⅱ(イタリア料理の特徴、パスタの扱いについて学ぶ) パスタ、サルティンボッカ、カポナータ、パンナコッタ 段取り表の作成(作業手順、役割分担、感想)	実習(グループ) 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。(グループで1人) 前回の実習レシピの提出(フィードバック:個別にチェックし返却)	パスタのゆで方(塩分濃度、ゆで時間、火加減)について理解し調理することができる。 ハーブの使い方がわかる。	(復習) 実習献立についてまとめる。 (予習) 次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	韓国料理Ⅰ（韓国料理について学ぶ） ビビンバ、わかめスープ、センチュ、豆腐花 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	韓国料理の特徴を理解し、身近な材料から焼肉のタレを作ることができる。	（復習）実習献立についてまとめる。 （予習）次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
10	洋食Ⅲ（ホワイトソース、スポンジケーキ） マカロニグラタン、きのこのスープ シーズンサラダ、スポンジケーキ（次回使用） 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	滑らかな初仕ソースをつくることができる。 スポンジケーキの基本事項を守って、スポンジケーキを作ることができる。	（復習）実習献立についてまとめる。 （予習）次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
11	洋食Ⅳ（クリスマス料理） ローストチキン、かぶのポタージュスープ、ベビーリーフサラダ、クリスマスケーキ、紅茶 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	クリスマスパーティ用の料理の特徴を理解し、献立を考えることができる。 クリスマスケーキの飾りつけを考えることができる。	（復習）実習献立についてまとめる。 （予習）次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
12	おせち料理（お正月料理について学ぶ） 祝肴三種（黒豆・かずのこ・田作り照煮）栗金団、なます、煮しめ、雑煮 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	日本の食文化について理解し、おせち料理の献立を考えることができる。 おせち料理を大皿に彩よく盛り付けることができる。 （盛り付けたものを評価する）	（復習）実習献立についてまとめる。 （予習）次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
13	和食Ⅴ（天ぷら、郷土のお菓子について学ぶ） 菜飯、天ぷら、春菊としめじのすまし汁、いがまんじゅう 段取り表の作成（作業手順、役割分担、感想）	実習（グループ） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人） グループで作業の分担、手順を決めて実習が迅速、丁寧に行えるようにする。 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	天ぷら料理の基本を守って、調理することができる。 揚げ物の油の扱い方（油の種類、温度、後片付け）がわかる。	（復習）実習献立についてまとめる。 天ぷらの衣の作り方、油の温度、油の処理についてまとめる。 （予習）次週の献立の作り方について調べ、NotebookLMを活用し段取り表を作成する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 規律性
14	手作りパン バランスの良い献立作成	講義・演習 実習（グループ） 実習内容についてグループでの取り組みや感想を発表する。（グループで1人） 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい献立を立案できる。 AIツール（NotebookLM）を使用して献立を作成できる。 パン作りの調理実習を通して、グルテンの形成とその役割について理解できる。	（復習）食生活の問題を明らかにして、課題解決策を提案する。 （予習）小テストの学修	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	調理室の掃除 実技テスト及びペーパーテスト（野菜の切り方）	演習実技テスト（個人） ペーパーテスト 掃除 前回の実習レシピの提出（フィードバック：個別にチェックし返却）	調理実習室の掃除ができる。（指示された掃除内容ができる） クッキングノートを完成させ提出できる。	（復習）クッキングノートの全体を見直し（評価基準に沿っているか確認）、評価の高いものに仕上げ、期限内に提出する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力