

“食育”調理技術の基礎

Shoku-iku & Cooking

“食育” の実践

“食育” の定義と社会・世界の取り組み	4
選食能力や安全管理力を養う	10
衣食住の伝承（しつけとマナー）	16
地球の食を考える	26
歳時と食	33

日本料理

旬について	38
基礎料理用語	39
調理器具	40
基礎の切り方	42
魚について	45
刺身	47
汁もの	50
焼きもの	54
煮もの	57
蒸しもの	60
揚げもの	62
酢のもの	64
あえもの	65
ご飯	66
めん	69
ねりもの、流しもの	70
鍋もの	71
献立の立て方	72

西洋料理

各国料理の特色	76
料理法用語	78
切り方	78
調理器具	79
スパイスとハーブ	80
ソース	82
前菜	91
スープ	92
魚料理	93
肉料理	96
野菜料理	102
パスタ料理	104
米料理	106
卵料理	107
サラダ	108
デザート	108
酒について	108

中国料理

地方別料理の特色	112
調理器具	114
切り方	115
調味料	116
香辛料・香草	118
特殊材料	120
冷菜・涼菜（冷たい料理）、拼盤	122
拌（あえもの）凍（寄せもの）	123
炒菜（炒めもの）	124
炸菜（揚げもの）	126
溜菜（あんかけ）	128
煨菜（煮もの）	130
焼菜	132
蒸菜	134
湯菜	136
点心	138

韓国料理

韓国料理の特色	144
調味料について	145
料理の種類	146
キムチについて	150
キムチの種類	151
高麗人参について	152
季節料理	155

菓子・パン

洋菓子	160
基本材料	160
調理器具	162
洋菓子の分類	164
洋菓子の作り方	169
パン	172
パンが焼き上がるまで	174
和菓子	178
飲みもの	181

調味料・その他	183
---------	-----