

講義と実習

はじめて料理をする人に対する教え方の技術

関西調理師学校講師 吉田清彦

2004年7月28日（水）

1. 料理上達のポイント

- (1)反復——基礎的なことは、繰り返し繰り返し練習する
- (2)慣れ——数をこなし、体が自然に覚えるのを待つ
- (3)基礎+アレンジ（創意・工夫・思いつき）
- (4)分量（重さ、容量）、温度、時間などはあくまで目安、
目（色）、鼻（匂い・臭い）、耳（音）を利（き）かす
- (5)味の基本を舌で覚える練習をする —— 料理の途中で何度も味見をする

2. 基本的な包丁の持ち方、力の入れ方

- (1)姿勢（まな板と包丁の角度）
- (2)包丁の握り
- (3)野菜を押さえる方の手のかたち
- (4)包丁の力の入れ方
押し切り、引き切り
※軟らかいトマトを切る

3. 基本的な切り方とその手順

- (1)短冊（⇐色紙に切る⇐筒切りにする）
- (2)拍子切り（⇐色紙に切る⇐筒切りにする）
- (3)角切り、さいのめ、あられ（⇐拍子切りにする）
- (4)半月（⇐四つ割りにする）
- (5)いちょう切り（⇐四つ割りにする）
- (6)小口切り
- (7)薄切り
- (8)乱切り
- (9)くし形

4. 手量りということ（基本的な長さ、重さ）

5. 子どもといっしょの料理は楽しく、
子どもの速度にあわせて