

調理学実習における調理技術向上授業実践の教育的効果

森 美奈子・森 尚子

MORI Minako MORI Hisako

短期大学における栄養士養成課程や食生活分野の専門課程では、調理学実習を専門教育の必修科目として位置づけているところが多い。入学する学生の動機にも“食に興味がある”“料理を作ることが好き”と答えるものが非常に多い。しかし、近年、学習指導要領の改訂、食生活の変化や家庭での家庭教育の価値観の多様化などの影響から、入学時の調理技術能力には大きな個人差がある。

そこで、本研究では、調理技術能力向上のための効果的な教育実践方法を実施し、その教育的効果について報告したい。

キーワード：調理技術向上、職業実践教育、自己有能感

1. はじめに

夙川学院短期大学では、食物栄養専攻課程における教育目標を“食の分野で即戦力となる人材の育成”と掲げている。具体的目標として、栄養士コースでは、“給食管理の現場で、調理・献立作成能力の高い栄養士の養成”食生活コースでは、“フードビジネスの現場で、調理からサービスまでできる人材の育成”を主眼としている。そこで、調理学実習を通年2年間教育し、一年次には基礎調理を二年次には専門調理を習得する教育内容となっている。

特に、栄養士は、就職時すぐに、給食管理の現場で、調理員への作業指示、喫食者に喜ばれる献立作成が栄養士の重要な職務として求められている。卒業時に、より高い調理能力を有することは、専門職として就職する際の自信にもつながるのではないかと思われる。

そこで、食物栄養専攻の学生を対象に、調理技術能力向上のための授業を実践し、学生の自己有能感や職業実践教育効果の向上を図ることを目的とした。

2. 方法

- ・実施期間：平成21年4月～平成22年2月
- ・実施対象：食物栄養専攻課程1年生
 栄養士コース 80名 食生活コース 28名
- ・実施方法
 - ①調理学実習の授業実施方法の見直し
 - ②調理技術向上のための授業実践
 - ③調理技術向上の効果を判断するための実技試験の導入
 - ④質問紙調査方法
 調理技術能力に影響する入学前の調理歴の調査、入学後の意識変化、自己有能感を多項目選択方式、および自由記述方式により調査した。

3. 授業実践の内容

3-1. 調理学実習の授業内容の見直し

- ①従来は、高校までの家庭科の授業で基礎調理はすでに履修済みであることを踏まえて、一年次の初回授

業から、献立に基づいた調理実習を行っていたが、高校によって家庭科の調理実習時間には大きな差があり、入学時の調理技術能力には大きな個人差があり、実習回数が進むにつれて、学生間の調理技術能力に大きな差がみられた。そこで、献立実習に入る前の導入として、調理の基礎操作についての時間を多く設けた。また、実習に入る前に、講師によるデモンストレーションの時間を多く設けた。

- ②学生の調理技術能力を調査することなく実習が進んでいたため、実際の調理技術能力より高い実習が実施されていた。そこで、入学時すぐに、調理技術能力を判定するための実技試験を実施し、実習内容のレベルの目安とした。
- ③従来、家庭教育で自然に習得されてきた調理技術が、食生活の変化や家庭教育の価値観の多様化から低下しており、既存の実習内容では、現在の学生の調理技術レベルから乖離している。そこで、実習レベルの見直しや、一回の実習で調理する品数の見直しを行った。
- ④調理学実習が、職業実践教育の一環でもあることを学生に周知させることを徹底できていなかった。そこで、入学時のオリエンテーションで、それぞれのコースの教育目標や実習の心構え（授業に臨む姿勢、服装、衛生など）を懇切丁寧に説明し、高校課程までの調理実習との違いを説明した。
- ⑤各自の包丁を購入してもらい、調理道具を常に手入れしながら大切に使用すること。また、手入れをすることで料理の出来栄えが違うことなどを説明し、初回授業時に、まずは、包丁の研ぎ方から実習を行い、食のプロとしての自覚を促した。

3-2. 調理技術向上のための実践授業

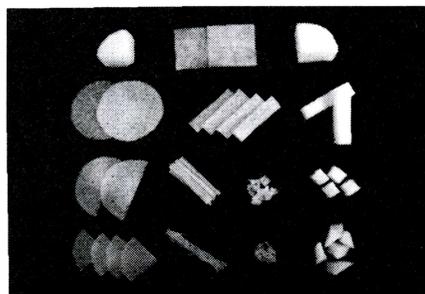
①授業展開方法

項目	内容
切る操作の基礎実習	包丁の研ぎ方、手入れの仕方 ↓ 包丁の持ち方、立ち位置、切る時の姿勢の習得 ↓ 基本の切り方練習 (桂むき、縦けん、横けん、輪切り、半月、イチョウ、面取り、隠し包丁、角取り、色紙、短冊、拍子木、さいの目、千六本、あ

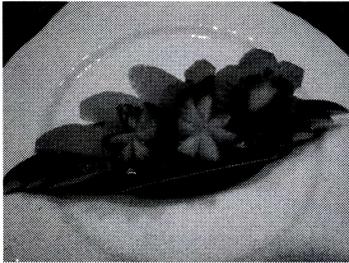
	られ、薄切り、千切り、微塵、乱切り)
基礎調理実習	炊飯（洗米、研ぎ方、吸水時間、火加減の調節） ↓ だしの引き方（一番だし、二番だし、昆布だしの引き方） ↓ 鳥ガラスープのとり方 ↓ 出し巻き卵 ↓ 魚の調理（下処理、三枚下ろし丸ごと使い切る卸し方） ↓ 和洋中の基礎料理（下処理、切り方、調理、味付け、盛りつけなど）
応用調理実習	行事食の調理 松花堂弁当 クリスマス料理 正月料理 中国料理前菜盛り合わせ 雑祭り お寿司 鯛づくし (丸ごと一尾使い切る) フルーツの飾り切り

②定期実技試験の内容

前期授業（14種類の切り方試験）



後期試験（フルーツカービング、盛りつけ）



3-3. 調理技術向上の効果を判断するための実技試験

- ・試験項目：きゅうりの薄切りテスト
- ・試験方法：10秒間に切れるきゅうりの薄さと枚数を確認（形が円形でないものは除去する）
- ・試験回数：3回
 - 入学時（4月）
 - 前期授業終了時（7月）
 - 後期授業終了時（2月）

3-4. 質問紙調査

調理技術能力に影響する入学前の調理歴の調査、入学後の意識変化、自己有能感の調査

①他項目選択質問内容

- ・料理を作ることが好きか？
- ・入学前の家庭での調理経験（手伝いも含む）
- ・入学後の学外での調理状況
- ・調理に関わるアルバイトや家業の手伝いなど現在までの調理経験の通算期間
- ・入学後の自己有能感

②自由記述質問内容

- ・自分で調理技術が向上したと思われる具体的内容
- ・料理に対する気持ちの変化

4. 結果と考察

4-1. 調理技術向上のための授業実施方法の見直しと授業実践の結果と考察

①実践授業開始後の改善点

- ・導入の基礎調理実習を行うことで、以前に比べて、全体の調理技術のレベルアップが図られ、自己流の切り方や包丁の持ち方などが矯正され、正しい調理操作が身に着くようになった。
- ・調理実習のレベルや献立数を見直すことで、余

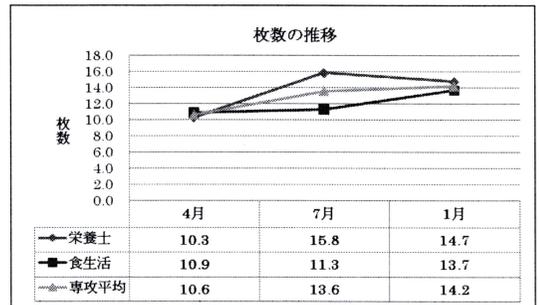
裕を持って実習に取り組むことができ、実習がスムーズに進行するようになり、調理作業時間も短縮された。また、丁寧に仕上げるできるようになった。

- ・オリエンテーションで、実習の心構えを説明することで、服装の乱れが改善され、衛生意識も改善された。
- ・各自包丁を持つことで、調理道具を大切に扱う重要性が認識されるようになり、家庭での復習時間が増加する学生も見られた。
- ・定期実技試験では、調理技術の目覚ましい進歩を成し遂げる学生もおり、学生自身も目に見える形で、自己評価ができ、自己有能感につながった。

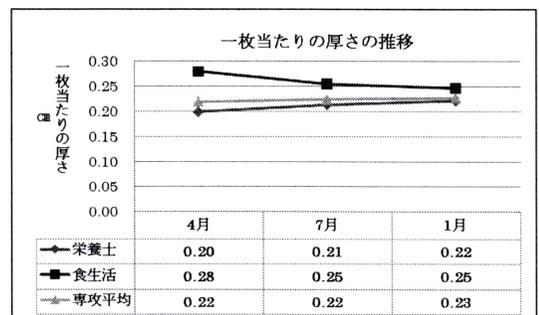
4-2. 調理技術向上の効果を判断するための実技試験の結果と考察

<きゅうりの薄切りテスト>

①きゅうりの薄切りの平均枚数の推移（図-1）



②きゅうり一枚当たりの平均の厚さの推移（図-2）



年間の平均枚数±標準偏差は、栄養士コースが13.0枚±4.7で、食生活コースは11.9±4.9であった。入学時から後期授業終了時までの平均枚数の差は、栄養士コースが3.8枚、食生活コースが3.3枚で、全体的に

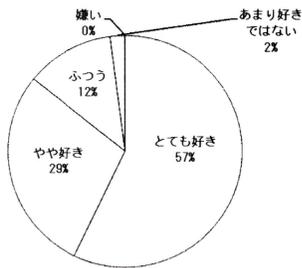
は、時間の推移と共に切れる枚数は増加し、調理技術能力の顕著な向上がみられた。(図-1)

しかし、推移でみると、入学時→後期授業終了時の平均枚数±標準偏差は、栄養士コースが 10.9 枚±4.8 →14.7 枚±6.1 で、食生活コースが、10.9 枚±5.0→13.7 枚±6.6 で、技術向上の個人差が広がりつつあることが分かった。

また、きゅうりの厚さの平均では、殆ど変化がなく、今後は、枚数だけではなく、より薄く切れる技術指導が必要であることも分かった。(図-2)

4-3. 質問紙調査方法の結果と考察

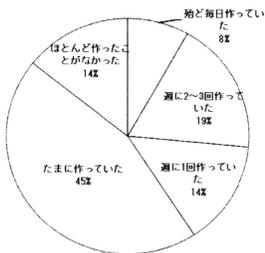
①あなたはお料理をすることが好きですか？



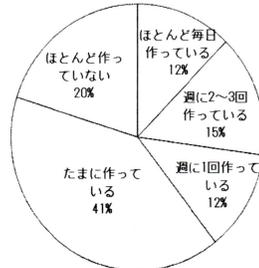
とても好き、やや好きを加えると、86%の学生が料理をすることが好きと答えた。

②短大に入学するまでに、家庭でよくお料理を作っていましたか？(手伝いも含む)

たまに作っていた学生も含めると、86%の学生が、家庭で料理を作っていたと答えた。(手伝いも含む)

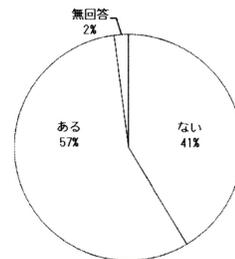


③短大に入学後は、家庭でお料理を作っていますか？(寮や下宿生の方は、帰省時に)



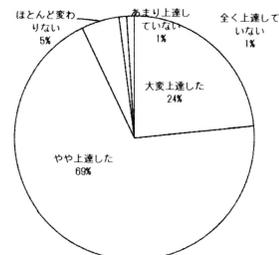
たまに作っている群も含めて、80%の学生が家庭でつくっていると答えたが、これは入学前よりは減少している。これは、高校生時代と生活スタイルが変わったことも推察される。但し、ほとんど毎日作っていると答えた学生が 8% →12%に増加していた。

④今までに調理に関わるアルバイトや家業の手伝いなどをしたことがありますか？



あると答えた学生の平均就業期間は、17カ月であった。高校生時代から、調理に関わるアルバイト経験のある者が多いことが分かった。

⑤この一年間で調理技術が上達したと思えますか？



93%の学生が、この一年間で調理技術が上達したと答えている。

また、上達したと答えた学生の多くが、切る技術が向上したと答えた者が多く、一年次の基礎調理の目標の一つである切る操作の上達については、成果があったと推察される。

4-4. 自由記述質問の回答

この一年間で料理に対する気持ちに変化がありましたか？

- ・上達する自信はあまり無かったけど、今は何回もやればできることや作る楽しさが分かり、食べてくれる人の笑顔を見て、料理は人に幸せを与えることができるものだと思い、料理の奥の深さを知りました。
 - ・ただ作るだけではなく、盛りつけなどの見た目も大事で、食べる人が楽しんで食べられるようにしようという気持ちが高くなりました。
 - ・ただ資格を取るために料理を勉強するつもりだったが、気がついたら自分の一番好きなことになっていた。実習を通して心から料理を作ることが好きになりました。
 - ・包丁を持ったこともなかった私が、入学してから調理実習を通して、技術がかなりあがりました。
 - ・入学するまで、自分の作りたいものしか作ってこなかったが、今では行事食や海外の料理も作れるようになりました。
- 今年のお正月料理にも役立てることができました。

自由記述の回答では、この実習を通じて、料理を作ることの楽しさが分かった、自分の調理技術が向上していくことに喜びを感じていると答えてくれた者が多く、『食べることは人にとって喜び』であるという食の原点を学生自身が自己の技術を高めていく中で感じ取ってくれたことは、自己有能感につながったばかりではなく、食のプロを養成する教育課程として、一番大切なことが伝わったのではないかと思われる。

5. 今後の課題

今回の授業実践の取り組みで、ほとんどの学生が、調理技術向上を達成できた。しかし、実習は班分け実習であるので、班の中で、実習の回が進むにつれて役割分担が固定化してしまう傾向があることが分かり、学生間に個人差があることや、得意な技術に偏りがある学生が存在することが分かった。学生の自主性を大切にしながら、この問題も今後は改善していく方法を

模索していきたい。

二年次には、専門調理の実習により、さらに高いレベルの和洋中の本格的な専門調理に取り組んでいく。今後は、この取り組みを二年間通じての調理技術向上の教育プログラムとして完成させていきたい。

6. 謝辞

今回、この研究を行うに当たって、調理学実習の授業補助を担当していただいている高山貴子助手、杉山文助手、相田直子助手にデータ収集の手助けをしていただいたことに心から厚くお礼を申し上げます。

7. 参考文献

- 新調理研究会編 (2006) 理工学社
『基礎から学ぶ調理実習』
松本 伸子 (2007) 女子栄養大学出版社
『調理のためのベーシックデータ』

<ピアスーパーバイザーからのコメント>

2年後のゴールを見据えた授業内容であると理解できた。特に、2頁の授業内容の見直し「①～⑤」は、学生が自ら調理技能の向上に積極的に活動する動機付けに結びつくと考える。さらに、受講前後の技術を比較することで学生の成果が可視化され、次年度に向けて学生の意欲向上につながるであろう。常々、教育は己の能力に気づいてない学生に自ら気づき、やる気にさせることであると考えているので、今後の授業展開の参考としたい。

(担当：児童教育学科 藤島みち)