

【完全理解 日本料理の基礎技術】目次

新人の心構えと基本の仕事

1 社会人としての心得

- (1) 身だしなみ (2) あいさつ・姿勢 (3) メモの取り方
- (4) 対人面での留意点 (5) 買い物の仕方・選び方 (6) 自己管理など

2 備品などの準備

- (1) 道具をそろえる (2) 器の手入れ (3) 備品の補充

3 掃除の仕方

野菜の洗い方と保存法

1 青物

- (1) ホウレン草 (2) コマツ菜 (3) 春菊 (4) 白菜 (5) キャベツ (6) 長ネギ

2 根菜

- (1) ゴボウ (2) カブ (3) 根ショウガ

3 軟白物

- (1) ウド (2) 長イモ (3) ユリ根 (4) モヤシ

4 山菜・芽物

- (1) 木ノ芽 (2) 紅タデ (3) カイワレ菜

5 キノコ類

- (1) シメジタケ (2) シイタケ (3) エノキタケ (4) ナメコ (5) マツタケ

6 さや物

- (1) エダマメ (2) オクラ

包丁の使い方・手入れの仕方

1 包丁の種類と用途

- (1) 薄刃包丁 (2) 出刃包丁 (3) 刺身包丁 (柳刃包丁)

2 基本の姿勢

3 包丁の持ち方

- (1) 基本の薄刃包丁の持ち方 (2) 出刃包丁、刺身包丁の持ち方

4 基本の姿勢で実際に仕事をする

- (1) 打ち物の場合 (2) むき物の場合

5 包丁の手入れの仕方

- (1) 薄刃包丁の研ぎ方 (2) 出刃包丁の研ぎ方

野菜の切り方

- 1 基本切り
- 2 飾り切り

脇板・向板の仕事(1) 魚の水洗い

脇板・向板の仕事(2) 貝の水洗い / イカのさばき方 / カニのさばき方 貝の水洗い

イカのさばき方

カニのさばき方

脇板・向板の仕事(3) 魚のおろし方

三枚おろし(基本) / 三枚おろし(タイの例) / 三枚おろし(アジの例)

五枚おろし(基本) / 五枚おろし(ヒラメの例)

大名おろし(基本) / 大名おろし(イワシの例)

脇板・向板の仕事(4) スッポンのさばき方

脇板・向板の仕事(5) 鶏のさばき方

脇板・向板の仕事(6) タイを使って仕事の流れを見る

脇板・向板の仕事(7) 塩の仕方

強塩 / 立て塩 / 紙塩

脇板・向板の仕事(8) 刺身のあしらいと基本的な盛り込み

つま / ワサビ・ワサビ台・おろし / つけ醤油 / その他のつけ醤油 / 盛り方

焼き場の仕事

切り身を作る / 串を打つ / 塩をする / 焼く / あしらい

揚げ場の仕事

衣の作り方 / 揚げ方 / 揚げ方バリエーション

天つゆの作り方 / 塩と大根おろしのバリエーション

立板の仕事(1) 刺身を引く

刺身のバリエーション / 造りのバリエーション(1) / 造りのバリエーション(2)

立板の仕事(2) フグのさばき方

立板の仕事(3) オコゼのさばき方 / ウナギ・ドジョウ・ハモのさばき方

脇鍋の仕事（１）

脇鍋の仕事（２）

- 1 下準備に使われる補助素材と用途
- 2 補助素材を使いこなす
- 3 つけ地を使って
- 4 アズキを炊く
- 5 土鍋でご飯を炊く
- 6 揚げ物、焼き物・蒸し物の仕事
- 7 ひろうすを作る

煮方の仕事（１） 煮物の作り方（吸い地・八方地をベースに作る煮物９種類）

- 1 基本のだしの配合
- 2 煮物９種類を作る

筒含め煮 / 里芋白煮 / 独活白煮 / 海老黄身揚げ煮 / 蕎麦入り蓬麩煮
鯛の子の花煮 / ごぼう旨煮 / 湯葉含め煮 / 穴子旨煮

煮方の仕事（２） 向板から煮方へ（１）（タコとズイキの炊き合わせ）

煮方の仕事（３） 向板から煮方へ（２）（煮魚３種の作り方）

タイのアラ炊き / アイナメの煮付 / メバルの煮付

煮方の仕事（４） 配合を考える（葛の公式・卵とだしの公式を使って）

- 1 葛の公式
胡麻豆腐 / 葛餅 / アスパラ豆腐 / 葛切り
- 2 卵とだしの公式
卵豆腐 / 石垣豆腐 / 茶碗蒸し

煮方の仕事（５） 肉を使った煮物を作る

- 1 鴨肉
鴨の酢煮 / 鴨ロース煮 / 鴨次部煮
- 2 豚肉
豚の角煮 / 豚バラ肉のロース煮

煮方の仕事（６） 椀物を作る

- 1 清汁
松皮豆腐 煮汁仕立て
- 2 すり流し
カツオのすり流し / 蟹のすり流し
- 3 卵の花汁
- 4 呉汁

八寸場の仕事

- 1 盛り込み
- 2 器の吸い
- 3 器の向きの決まりごと

板長（花板）の仕事

- 1 板長（花板）の仕事
- 2 献立を立てるまで
- 3 献立に季節を組み込む
- 4 献立を立てる（6月の献立を例に）
- 5 お客様をもてなす