

《 夕食作りの手順 》

寮母さんは17：30にキッチンにみえますが、それまでに準備しておくことがあります。

- 1 本日のメニューをよく読んで、頭に入れておきましょう。
- 2 テーブルの上を拭き、ボールやまな板包丁を取り出しスタンバイしておく。
 - ・ 17：30の調理開始時に寮母さんは本日、何を作るのかを当番に尋ねます。表を見ないで言えるように。
 - ・ ○○の煮物には何と何を使う・・・○○炒めには何と何を使います・・・といった具合にメニューに準じた材料も把握しておくこと。
 - ・ 毎回、当番は事前に包丁を砥石でといておくこと。
 - ・ 必要な器具（ハサミなど）が無くなっていないか確認しておく。

17：30 さあ・・・料理開始です。

- ① 上記の内容を当番が答えます。
- ② メニューによって野菜の切り方やなべなどの準備も違ってきます。メニューや材料を理解した上で調理が始まります。

この実習はただ料理をつくるだけに終わらず、段取り・効率・機転・料理のコツなど多くの事柄を学びます。自己流や適当を排除し、この時間帯は寮母さんの指示に従ってください。また、みんなの調理方法が寮母さんより「良し」の判断がでた時に、この実習も少しずつ減らしていきます。また、調理は作るだけに終わらず片付までをして完了とします。

調理中は当番がテレビを見ることを禁止します。集中して作りましょう。