

つくる (調理・製菓班)

サービスする (セルヴィス班)

食べる (クリヨン班)

フランス料理研究課程 製菓研究課程

フランス料理研究課程 製菓研究課程

フランス料理研究課程 製菓研究課程

7:30
8:00
朝

午前

12:15
14:30
午後

17:00
夜

20:00

【実習準備】
●シミュレーション実習で使う道具をそろえるなどの準備をする



【朝食準備】
●パンを温め朝食の準備 パンをオーブンで焼き直し、カフェ・オ・レなど飲み物の準備をします



【朝食】
●クロワッサンやブリオッシュなどのパン、ヨーグルト、コーヒー・紅茶などを全員で食べる



【調理実習】
(シミュレーション準備)

●前菜・魚料理・肉料理・まかないの4班に分かれて調理をスタート
4つの班はそれぞれの調理台に分かれ、調理を開始。レストランのオープンまでに、料理を最終段階へと進めます。各班には先生が1人ずつ入ります。先生からのフランス語での指示も、次第に関わり取るように

<前菜・魚料理・肉料理班>
11:45には、当日の料理をまず先生が見。火通しや盛り付けなどのチェックを受けます



<まかない班>
11:00までにその日に必要な人数分のまかないを調理。その後、夕食の仕込みも行います。メイン料理のほかに季節の食材を生かしたスープやサラダもつくります



【製菓実習】
(仕上げ・翌日の仕込み)

●シミュレーション実習のデザート2種類をつくる
2班に分かれ、各班1種を担当。前日までに仕込まれたものに手を加え、フランス人シェフに確認しながら仕上げにかかります。このほか、アイスクリーム(1種)orシャーベット(1種)も毎日つくります



●5日後までのメニューを見て、翌日からの仕込みを行う
当日のデザートの準備が終わるのは9:30頃。その後は、翌日以降の仕込みを行います。仕込みにかかるデザートもあるため、製菓では先を読むことが重要です。リストに沿って仕込みに取りかかります



【まかない】
●まかない班がつくった昼食を食べる

【シミュレーション実習】
(調理)

【シミュレーション実習】
(製菓)

【休憩】(金曜日は終礼)



【セルヴィス実習】
(テーブルセッティング)



【フランス語授業】



●朝食の片づけ
●シミュレーション実習をするレストランへのセッティング開始
シミュレーション実習は、先ほどまで朝食を食べていたレストランで行われます。クリヨンの人数に合わせてテーブルを組み替え、テーブルクロスをかけます

●グラス、お皿の拭き上げ
グラスやお皿を乾いた布でピカピカに磨き上げます。さらに、温かい料理用のお皿は温め、冷たい料理用は冷やします

●まかない用の食器も準備

【まかない】
●まかない班がつくった昼食を食べる

【シミュレーション実習】
(セルヴィス)

【休憩】(金曜日は終礼)

【料理・製菓講習、一般講義など】 ※それぞれの課程に分かれて受講
<料理・製菓講習>
次のシミュレーション実習でつくる料理・お菓子を先生がデモンストレーション。フランス国内の有名シェフを招いて、「スペシャリテ(独自メニュー)」のレシピや調理法を教わる機会も多くあります

<一般講義>
専門講義では、ワイン・チーズなどフランスの食文化を座学や体験で学びます。必修選択授業では、「ワイン」「フランス語」「フランスの食と文化」の3つの分野から1つを選び理解を深めます



【夕食準備&サービス講義】

【夕食準備】



【夕食】

●夜は伝統料理や地方料理が夕食に
フランス料理の基本がたっぷり詰まった伝統料理や地方料理。夕食を通じて、いろんな料理を覚えられます。料理の後はデザートが出されます



【フランス語授業】



【翌日の仕込み】

●メンバー全員で、翌日の食材を仕込む
クリヨン班の翌日は、シミュレーション実習で「つくる」を担当します。野菜の皮むきや肉の下処理といった食材の仕込みを、メンバー全員で行います

●仕入れ食材の量計算も 研究生自ら行います
シミュレーション実習で使用する食材の必要量は、研究生が計算。先生のチェックを受け、量が確定します(食材業者への発注は先生が行います)



【フランス語授業】



【翌朝のパン製造】

●クロワッサン、ブリオッシュなどをつくる
朝食用に、パンを仕込みます。フランスの製菓店では、これらのパンも製造している店が多くあるため、将来必ず役立つ技術が身につきます



【シミュレーション実習】
(クリヨン)

【休憩】(金曜日は終礼)



【休憩】

【コミュニケーション(シェフとの打合せ)】

●フランス人シェフとの打合せは重要。
日本人の先生のサポートを受けながらフランス語で説明し、しっかり確認を行います。



【調理実習】

●夕食の準備を始める
まかない班が仕込んでおいた食材を調理し、伝統料理や地方料理を完成させます



【実習室の片付け・清掃】

【自由時間】
●翌日の予習や復習、ミーティングなど

【夕食の片付け・清掃・翌日の朝食準備】

【自由時間】
●翌日の予習や復習、ミーティングなど

【実習室の片付け・清掃】

【自由時間】
●翌日の予習や復習、ミーティングなど



※上記は基本的な1日の流れの一例です。実際の時間割を簡略化したものです。