



國立臺東專科學校

國立臺東專科學校

高等教育深耕計畫

微學分—日本料理課程 活動成果報告書

子計畫名稱：

承辦單位：餐旅管理科

活動日期：107/10/20

活動地點：餐旅管理科烘焙教室



目 錄

一、計畫目標說明	1
二、執行情況	2
三、成果說明與心得建議	3
四、活動照片、海報與宣傳單	16
五、簽到表及活動問卷調查表	18



一、計畫目標說明

本計畫活動分為三部份：

1.10月26日晚間6-8點，邀請本科專業日語兼任教師王淑棻與日本交流協會山口老師教導學生周六日菜單內容如何說日語。

2.10月27日傳統日本料理刀工及烹調手法，邀請翰品酒店集團行政主廚柯自強親自示範及教導同學，並由本科中餐烹調兼任老師楊碧娥擔任助教。

3.10月28日創意日式懷石料理—秋季套餐，邀請翰品酒店集團行政主廚柯自強親自示範及教導同學，並由本科中餐烹調兼任老師楊碧娥擔任助教。

目標是藉由飯店主廚示範與教導，讓同學了解日本料理職人精神，並學習日式刀工精巧之所在與精髓。



二、執行情況

(活動重點內容、特色、流程等)

本次活動流程如下：

107年10月26日 地點科學會辦公室

17:50報到

18:00正式上課

107年10月27日-28日 地點中央廚房/校內實習教室

07:30-08:00學生報到

08:10學生著工作服進三樓教室分組

08:20學生就組別定位整理清洗器具

08:30開始看示範操作、並自行操作

12:00午餐

13:00示範操作、並自行操作

16:30成果發表

18:00整理/心得分享

20:00返家



三、成果說明與心得建議

(活動之點對點質量化成效、問卷分析等)

大部份的學生都是第一次學習製作日式料理，全部參與實作課程的學生皆能完成自己親手做的產品，並現場與同學分享。以下所附為部分學生心得：

五餐四尤毓均

1.日文課

今天上日文課一開始不是聽的很懂，我才發現要跟一個日本人說話是一件很不簡單的事情。我也發現很多詞在日本的翻譯有點不一樣，覺得學日文真的不簡單。我的50音背起來但好像沒辦法把他組起來變成一個問句，對我來說好像變成一個問句還需要一段時間。三年級剛開始學日文的時候真的覺得學的很辛苦，從小學的不是日文所以日文對我來說很難，而且有沒有什麼連貫性。每個字都是個獨立的字對我來說學起來真的很難，但日文老師都幫我們想一些比較好記的記法在經過我自己的改良。在這堂課中我發現日文的50音的重要，不然根本聽不懂日本老師在說什麼。這堂課讓我收穫滿滿

10/27

今天是第一天實作課，老師叫我先練習刀工對於一個不太會拿刀的我真的有點拿哈哈哈哈哈。從白蘿蔔要用刀慢慢的削變成薄薄的一層真的超級難，老師也有請一個老闆來，他教我怎麼切他說每個師傅都有不一樣的切法，也要注意每個小細節他說在刀具上面也是一種學問，他說刀的鋒利跟鈍會影響切的食材，還有跟我說



不一樣的切法會造成食材的保存時間，他說切菜的時候用刀的那一個部分也是種學問，我才發現切菜是一個小小的動作卻暗藏著很多的學問，今天練習了很多刀工也見識到日本的料理講究。

五餐四尤毓均

1.日文課

今天上日文課一開始不是聽的很懂，我才發現要跟一個日本人說話是一件很不簡單的事情。我也發現很多詞在日本的翻譯有點不一樣，覺得學日文真的不簡單。我的50音背起來但好像沒辦法把他組起來變成一個問句，對我來說好像變成一個問句還需要一段時間。三年級剛開始學日文的時候真的覺得學的很辛苦，從小學的不是日文所以日文對我來說很難，而且有沒有什麼連貫性。每個字都是個獨立的字對我來說學起來真的很難，但日文老師都幫我們想一些比較好記的記法在經過我自己的改良。在這堂課中我發現日文的50音的重要，不然根本聽不懂日本老師在說什麼。這堂課讓我收穫滿滿

10/27

今天是第一天實作課，老師叫我先練習刀工對於一個不太會拿刀的我真的有點拿哈哈哈哈哈。從白蘿蔔要用刀慢慢的削變成薄薄的一層真的超級難，老師也有請一個老闆來，他教我怎麼切他說每個師傅都有不一樣的切法，也要注意每個小細節他說在刀具上面也是一種學問，他說刀的鋒利跟盾會影響切的食材，還有跟我說不一樣的切法會造成食材的保存時間，他說切菜的時候用刀的那一個部分也是種



學問，我才發現切菜是一個小小的動作卻暗藏著很多的學問，今天練習了很多刀工也見識到日本的料理講究。

10/28

今天是第二天的實習課已經沒有很多刀工了，今天老師教的方式這次是老師一次做到底才換我們做，老師今天很講究擺盤老師拿很多鹽巴做了很多不一樣的擺盤，一開始老師到教室到時候手上拿了很多路上的花花草草，我還想說老師要幹嘛為什麼要拔一堆草回來，後來才發現老師要利用這些草來做擺飾，一開始看起來很亂的花花草草在老師的修飾後變成很漂亮的花，今天我也第一次看到從一隻魚變成生魚片的過程，很壯觀我第一次看到，今天學到很多我今天也看到生魚片的外皮用火烤過還是一樣入口即化，希望下次還有這種機會參加這樣的活動。

五餐四傳子議

第一天日文課

第一次跟日本給日本來的老師上課，我抱著買懷期待來上課的。一開始上課，我就很想跟老師用日語聊天，結果只問幾句就開始上課了很可惜。第一天日文課我學到了一朝一會，每次服務客人，都要以最真誠的心來服務他，雖然不知道以後還會不會見面。

第二天傳統懷石料理

一開始上課的時候挺嚴肅的，因為老師看起來有點兇，不過沒多久大家都熟了起來，有說有笑的該認真的時候也很認真。



這節課學到了很多刀工，知道了怎麼炸蝦，光是小小的炸蝦，就要經過很多道程序，要去殼、斷筋、拉蝦，而且要拉到10公分真的很需要功夫。在炸的時候還要在油裡用脆脆的東西來抱著蝦子，能炸好炸蝦是需要真功夫的呢！還有玉子燒也是。很多東西真的要多練習熟能生巧，提高自己的技術何態度，才能提高在業界的高度。

五餐四傳子議

第一天日文課

第一次跟日本給日本來的老師上課，我抱著買懷期待來上課的。一開始上課，我就很想跟老師用日語聊天，結果只問幾句就開始上課了很可惜。第一天日文課我學到了一朝一會，每次服務客人，都要以最真誠的心來服務他，雖然不知道以後還會不會見面。

第二天傳統懷石料理

一開始上課的時候挺嚴肅的，因為老師看起來有點兇，不過沒多久大家都熟了起來，有說有笑的該認真的時候也很認真。

這節課學到了很多刀工，知道了怎麼炸蝦，光是小小的炸蝦，就要經過很多道程序，要去殼、斷筋、拉蝦，而且要拉到10公分真的很需要功夫。在炸的時候還要在油裡用脆脆的東西來抱著蝦子，能炸好炸蝦是需要真功夫的呢！還有玉子燒也是。

很多東西真的要多練習熟能生巧，提高自己的技術何態度，才能提高在業界的



高度。

第三天

今天的特別注重刀工教了怎麼鯊魚、切豆腐各種細膩的刀工，我們必須要把心靜下來再來去切東西才能把東西切好。雖然說老師有稱讚我的刀工不錯，但他有講，先慢慢多把東西切到最好，再來慢慢的增加速度。還有刀工真的要好，這是做廚師因該有的基本，沒有了刀工，我們拿什麼跟別人比。我很開心有這三天多課程，很感謝老師辦了這次的活動給我們參加，收益非常良多。六日有時間打工，不如來參加這種課程，好好多學，增長我們的知識與技術，這才是我們現在該做的事。

五餐四 范凱丞

10/26

這一次的日文課程讓我認識了很多還認識了一個正統的日本男兒增加了我對學日文的樂趣。在這堂課學到了很多的日式料理的菜名 還知道了日本料理是多麼細膩精緻的佳餚 每一道菜都有他自己故事 在學習的過程遇到了蠻多瓶頸 很多音正統的日本人都會唸錯 但這也是挑戰 在學習的過程中也很有趣 老師會交我們用各種方法去背五十音 讓我們加深對日文的了解 也謝謝老師願意教我們很幸運能參加這次的活動。

10/27

今天一大早我們就全副武裝準備今天的日式料理課程 當老師走進來怎個主廚的風範都顯現了出來那威風的感覺不是一般人能散發出來的是要經過層層磨練



才能有這種感覺。看到師傅桌上擺的刀具就知道這位師傅一定不好惹。從師傅教我們的過程中就知道他是一位很認真的人會細心的教導我們每一個步驟 告訴我們技巧 也很認真的回答我們每一個問題，過程中遇到了很多瓶頸刀工真的是當一個廚師的基本條件 沒有了刀工是沒辦法學好日式料理的 要把刀工練好至少要好幾年，所以我們光備料大概就花了7個小時多 整個做完都晚上了 但做完的那一刻一切都是值得的吃到美味的日式料理所有的勞累的忘記了 就算站了一整天腳酸到快爆炸 但這一切的是值得的。

五餐四 范凱丞

10/26

這一次的日文課程讓我認識了很多還認識了一個正統的日本男兒增加了我對學日文的樂趣。在這堂課學到了很多的日式料理的菜名 還知道了日本料理是多麼細膩精緻的佳餚 每一道菜都有他自己故事 在學習的過程遇到了蠻多瓶頸 很多音正統的日本人都會唸錯 但這也是挑戰 在學習的過程中也很有趣 老師會交我們用各種方法去背五十音 讓我們加深對日文的了解 也謝謝老師願意教我們 很幸運能參加這次的活動。

10/27

今天一大早我們就全副武裝準備今天的日式料理課程 當老師走進來整個主廚的風範都顯現了出來那威風的感覺不是一般人能散發出來的是要經過層層磨練才能有這種感覺。看到師傅桌上擺的刀具就知道這位師傅一定不好惹。從師傅教我們的過程中就知道他是一位很認真的人會細心的教導我們每一個步驟 告訴我們



們技巧 也很認真的回答我們每一個問題，過程中遇到了很多瓶頸刀工真的是當一個廚師的基本條件 沒有了刀工是沒辦法學好日式料理的 要把刀工臉好至少要好幾年，所以我們光備料大概就花了7個小時多 整個做完都晚上了 但做完的那一刻一切都是值得的吃到美味的日式料理所有的勞累的忘記了 就算站了一整天腳酸到快爆炸 但這一切的是值得的。

10/28

今天也是全副武裝的面對今天的挑戰，經歷了昨天的磨練我們都有些許成長，刀工都比昨天還要好 每個人都成長了許多 昨天的努力都沒有白費，今天就比昨天輕鬆許多了 不用像昨天用到太多刀工 重要都是看師傅怎麼擺盤發揮我們的創造力，把自己的感情放到這道料理裡面 才會展現出料理的美麗 師傅說我們身邊都有很多東西都可以拿來做裝飾比如說路邊的野草等等..都可以讓這道菜餚更加光彩奪目。我最喜歡的一個橋段就是師殺魚的橋段，能看到一個平常不動刀的五星級師傅殺魚是多麼幸運的一件事情，師傅的每一刀都很精準迅速，男人的魅力都被他給展現出來了，師傅切出來的生魚片根本是我有生以來吃過最新鮮最好吃的 把假日拿來參加這個活動真的是值得的，以後還有機會我一定會在參加的。

五餐四王博玄

第一天上日文課，有學到很多，而且日文老師教的方式也讓人可以很快的記得，雖然五十音有點不熟，但是用羅馬拼音的方式能夠很快速的記得每個單字的念法，還有用單字念法去記得那是什麼，利用一些諧音，還是什麼搞笑有趣的念法來念，能夠很快的記得，還有跟那位外派的日文老師互動也很棒，可以知道一些



更道地的日文念法，還有一些口音，覺得最喜歡的是「一朝一會」一輩子可能只有一次見面的機會，那就用心去服務客人，也許只是見一次面，去用心的服務也許以後會在某處相遇，也許會被記得，就有可能創造一些機會，可能覺得你服務很好以後見面會被記得，被挖角什麼的。

第二天覺得最有趣的是炸的部分一直以來都以為，炸蝦天婦羅外面的takei的是直接裹麵粉下去炸以後就會這樣炸開，原來是用濕粉去淋熱油上，再用滴下去的濕粉會形成takei，用那個去包蝦子和其他的野菜天婦羅，還有把小黃瓜跟白蘿蔔削成薄片切絲，真的要每天練習才行，那個真的很難，常常會上下不平均，注意上面下面的部分就會很厚，在切絲的時候就會不好切，尤其是小黃瓜外面的皮，特別的難刨，應為外表不平均，刨起來有長有短，加上練習不夠的我，每次刨外皮的時候都比較煎熬。

第三天最期待的就是這天，能夠吃到生魚片，這麼新鮮現宰，真的很難得，真的要到了漁港才能吃到這麼新鮮的，在台東的日式餐廳，感覺都很難吃到這麼新鮮的，還有老師切魚的刀工，真的很厲害，看旁邊的在錄音 差不多時間在2.3分鐘左右老師就把一條魚切好了，而且這麼大條，還有生魚片只烤表面，讓肉吃起來有烤過吧味道，我還真的是第一次吃到，一直以為這樣烤過的會讓魚比較熟，就不太像是生魚片，沒想到反而把生魚片帶到另一個境界，不過我還是比較喜歡生魚片，沾一點醬油，就能把魚的味道帶出來真的是太棒了。

日式料理心得報告五餐四25號楊凱斌



2018年10月26號 日本料理日語會話

今天山口老師來幫我們上課，講師播放了一部關於「一期一会」的影片。在看完這短短幾分鐘的短片：讓我學習如何面對每個客人時可以保持愉悅的心情與親切的服務態度。深深的影響我的思考模式。然而，在上課的過程中我感覺到眼前看到的漢字有的根本跟我們所覺得不太一樣。雖然聽的懂1/3，但是我的單字量還是不足、尤其是在語氣的部分都不太穩定。感謝主任願意給我這個機會，可以參與這麼特別的活動。

2018年10月27日 傳統日本料理（實作）

今天，終於可以學習如何做日式料理了。在這個過程中我覺得師傅很風趣也在師傅身上看見了對於每件事的堅持與投入。在師傅的帶領下我獲益良多。雖然我的刀工不好、但是師父還是很有耐心地指導我。我印象深刻的是：那個時候我在切蔥花，師父走過來跟我說：加油！再切薄點，你的一刀我可以再切三到五刀，就是因為師父那麼說我切那根蔥就花了一小時。但是，也是因為這樣我更加感覺到要做好一道菜是多麼的不容易，每個部分都是細節。也在這個過程中學習到日本文化及臺灣的差異性。師父也會在課餘時間傳遞職場經驗以及團隊精神和一路學習的童年記事。

2018年10月28日 創意日本料理

來到了活動的最後一天，今天我在師傅身上看見了昨天未感受到的創作力以及融入生活的料理元素的呈現。比起昨天教學的步伐今天的講解也變快了許多。但，



這不會影響我想從師父身上挖掘出更多創意的好奇心。在今天的課程中我深深地感覺的師傅的精準度與創作力。跳脫傳統的小黃瓜手卷、乾淨俐落地處理生魚片的方式。都令我為之一探。到了最後的品嚐時間：我覺得領我一項最深刻的是生魚片，每個人在吃到的瞬間都連連叫好。但我卻一點都沒辦法與眾同樂。因為我從來沒有吃過生魚片，雖然主任常常跟我們說：你們要吃過好的東西才能做出美味的食物。想到這裡，我想……在我嘴中有沒有嚐出來已不重要。因為，能讓吃到的人在將幸福寫在臉上。這就已經是師傅心中最大的快樂了吧。再次感謝主任及老師給我這次的機會。也十分趕寫師傅的技術傳遞與經驗分享。如果有下次的話，希望可以繼續學習關於日本料理與日本的知識、文化。

10/26日語課心得

五餐四 李鈺陽

我個人到現在認為，不管學任何語言最重要的不是你能被多少，而是怎麼學到你以後真的能用到的內容，所以最快也好的方式就是能在一個全是同一個語言體系的环境中生活，但是我們沒事不會出國啊，那麼就只要找到一為外國人，練習和他講外語，這樣可以從日常用語學起，因為是日常用語所以你一定用的到，你會常用你就越不會忘記，也不會學到你完全沒興趣又花時候上課學了又用不到，然後一斷時間後又全不忘光了。這次有機會請了一位日本人來對我來說真的是機會難得，我喜歡日文，我也正在學習當中，但我發現日文中有非常多敬語的用法，這是平常上課背也背不完的東西，所以我現階段很需要有一位日本人來和我練



習，希望以後能有更多像這樣的機會。

10/27日本懷石料理學習心得

五餐四 李鈺陽

有機會邀請到了一位五星級飯店的主廚來替我們上課，真讓我倍感榮幸，主廚上課的方式也讓人感受不到架子，都是以非常輕鬆的方式，將他會的技術、故事、想法……，通通都不留餘地的交給我們，但是沒想到我們在第一關就遇到了阻礙，「刀功」因為平常在家頂多也只有在切菜，除了在學校會練刀功其餘時間完全都不會碰刀子，也讓我因此決定了，六日有空時要去買食材回家練，讓主廚下次來令他刮目相看。

10/28日本懷石料理學習心得

五餐四 李鈺陽

看了兩天主廚做的菜聽了他的故事後，讓我覺得他不單單只是將料理的做法教我們，也將那料理的故事、精神、技術，用他的個性完全的交給了我們。除了學到懷石料理的精神外，我也從他的故事中意識到了我所欠缺的東西，那就是對事物的熱情。為何他能在17歲就當上主廚？並不是他家境有多好啊！也不是他有受到多高度的教育啊！他當時的書也沒念完整天在學校鬧事啊！為什麼他能成功？就是他那個不服輸的態度所造就出來的熱情。

就因為我沒把我的熱情找出來，所以讓這三年裏有好多好多機會從我身邊溜走了，這我真的好幸運有來聽到主廚上的課，希望趁現在還年輕，改變還來的及。



五餐四楊忠豪 1045030015

日本料理日文心得

今天才上完日文的專業餐旅日文語句，又來了一個各種日式料理的日文，有些日文漢字讓人感到有點奇怪，可能因為跟我們所學原本的漢字不一樣，但真的好喜歡日本的文化還有料理，就算現在學的不是很好，但我相信只要一直保持喜歡日文的心態，我會一天比一天更愛日文！

日本傳統懷石料理心得

五餐四楊忠豪 1045030015

日本料理日文心得

今天才上完日文的專業餐旅日文語句，又來了一個各種日式料理的日文，有些日文漢字讓人感到有點奇怪，可能因為跟我們所學原本的漢字不一樣，但真的好喜歡日本的文化還有料理，就算現在學的不是很好，但我相信只要一直保持喜歡日文的心態，我會一天比一天更愛日文！

日本傳統懷石料理心得

第一天，站了6個小時，不停不停的在練刀工，此時此刻此地，深刻的體會到刀工是多麼的重要！日本料理的基本刀工，我們所學的根本遠遠比不上，我最愛的是匡蘿蔔，它所需要的就是我沒有的耐心，而且匡的越來越好，成就感越來越大，



能一直匡成很薄很薄，上下端粗細有一致的，是我目前學日料最大的夢想！

日本創意料理心得

今天也站了6個小時，想到晚上還要上兩個班，就覺得會暴斃。一早師傅做了4道料理給我們，也教了我們醬汁，每組都去煮，學到了日本最基礎的刀工、最傳統的醬汁，甚至還拿到了鯊魚皮做成的磨泥器！感覺此生無憾，而且這三天花掉的錢，就3-4萬了，重點是我們學生不需要花到任何一分錢...，很感謝為了學生沒日沒夜為我們付出的科主任，能讓我們上到日式傳統料理，請五星級師傅來教我們最基礎的刀工，最傳統的料理，最核心的的東西我們都懂了！

整體活動參與人次：男性： 10 名

女性： 6 名

活動滿意度：100

目標達成率100%



四、活動照片、海報與宣傳單(至少8張1頁，更多活動照片請另外繳交至教學發展中心)











