

BARISTA COURSE

無料版

# 世界一のバリスタ教科書 ～基礎編～

オーストラリア・ニュージーランドで  
バリスタとして働くための実践テキスト

ワーホリ・留学生・未経験の方へ



第1～4章 バリスタの仕事・ドリンク全種類・サイズ・オーダーの取り方（4.2まで）

完全版は全9章 コーヒーサイン・ノンコーヒー・フード・フレーズ50選・面接・ドリル80問

シドニーで400人以上を指導した講師が執筆  
バリスタ歴10年／講師歴4年 @sebbarista

SEBBARISTA ACADEMY | [sebbarista.com](https://sebbarista.com)

# 目次

この無料版には**第1章から第4章 4.2まで**を収録しています。コーヒーサインの中身（4.3～）から先は、完全版でお読みいただけます。

## 第1章 バリスタってなに？

---

- 1.1** 「バリスタ」ってそもそも何？   **1.2** 実はバリスタには4つの顔がある  
**1.3** 日本とオーストラリア、コーヒーの違い   **1.4** まとめ

## 第2章 エスプレッソドリンクの世界

---

- 2.1** Espressoとは   **2.2** Espresso baseのBlack Coffee   **2.3** Milk Coffee   **2.4** アイスドリンク（コーヒー系）  
**2.5** まとめ

## 第3章 コーヒーのサイズ

---

- 3.1** 実際の注文シーン   **3.2** カフェによってサイズ展開はさまざま   **3.3** サイズを決めるのは「Espresso Shot」

## 第4章 コーヒーオーダーの取り方

---

- 4.1** 実例での認識   **4.2** なぜコーヒーサインが必要なのか   **4.3** コーヒーサインの詳細  
**4.4** 練習してみましょう   **4.5** その他のカスタマイズオーダー   **4.6** 温度   **4.7** 演習(12問)  
**4.8** 特別おまけ：一般的なEnglish name

4.3から先は完全版のみ

## 第5章 コーヒー以外のドリンクメニュー

---

- 5.1** Tea   **5.2** 定番ノンコーヒードリンク   **5.3** Dirty Chaiとエスプレッソの応用  
**5.4** アイスドリンク（ノンコーヒー系）

完全版のみ

## 第6章 カフェの定番フード

---

**6.1** 卵・ブレックファースト系   **6.2** サンドイッチ系：BLAT / BLT   **6.3** その他の定番メニュー

## 第7章 現場フレーズ 50選

---

**7.1** バ리스タが使うフレーズ（01-44）   **7.2** お客様が使うフレーズ（45-50）

完全版のみ

## 第8章 バ리스タの専門用語と面接

---

**8.1** 面接で高頻度で聞かれる2つの質問   **8.2** 一般的なEspresso Machine   **8.3** 面接で使える専門用語

完全版のみ

## 第9章 総復習ドリル

---

**全80問** 本編で学んだ用語をカフェの場面で確認   **形式** 左が問題／右が答え（右を隠して使う）

完全版のみ

# はじめに

## FROM THE AUTHOR

### この本を書いた理由

「コーヒーのことは何も知りません。それでもバリスタになれますか」

講座をやっていると、月に何度も受ける質問です。答えは毎回同じです。

**なれます。僕がそうだったので。**

僕はカナダでバリスタを始めました。そのとき、エスプレッソが何かも分かっていませんでした。仕事を探していて、たまたま受かったのがカフェだった。それだけです。

だから、ものすごく遠回りをしました。理由ははっきりしています。**誰も、体系立てて教えてくれなかったからです。**現場では、ドリンクもサイズも、コーヒーサインも「知っていて当たり前」。聞ける空気すらない。僕は10年かけて、手探りで拾い集めました。

教える側になったとき、決めました。**あの拾い集めを、もう誰にもさせない。**感覚やコツではなく理論から。バラバラの知識ではなく、ひとつの体系として渡す。そうして組み上げたのが僕の講座で、そこで毎日話していることを一冊にしたのが、この教科書です。

来てくれるのは、ほとんどが未経験の方です。ただ中には、一度どこかの講座に行っ、大人数のクラスで数杯しか作れずに終わった方もいます。そういう方は決まって、原因を自分の英語のせいにして、うつむいています。

違います。**そもそも、まともに教わっていないだけです。**

正しい順番で、理論から教われれば、未経験でも現場に立てます。4年間で400人以上を見てきて、到着3日で仕事を決めた方もいます。**根性ではなく、順番と、適切なスキルと知識の話です。**

正直に言います。**オーストラリア・ニュージーランドのバリスタ就職に、ここまで特化して体系化された日本語の教科書は、他にないと思っています。**そしてこの講座を世界中で開けるなら、どの講座よりも多くの人を幸せにできる自信があります。その中身が、この一冊です。

Sebastian（つばさ）

SEBBARISTA ACADEMY 主宰  
バリスタ歴10年／講師歴4年 @sebbarista



# 第1章 バ리스タってなに？

「コーヒーを注ぐ人」——それだけだと思っていませんか？まずは、バリスタという仕事の正体と、日本とオーストラリアの意外な違いから見ていきましょう。



## セバスチャン

この教科書のナビゲーター

はじめまして、セバスチャンです。シドニーにて、圧倒的な就職率のバリスタ講座を行っています。

これから**大事なところ・間違えやすいところ**で、何度も顔を出します。**僕が出てきたら「ここは覚えておいたほうがいい」というサイン**だと思ってください。

それでは、いっしょに始めましょう。

## 1.1 「バリスタ」ってそもそも何？

「バリスタ」はイタリア語で「バーの人」という意味。もともとは町のバー（カフェ兼酒場）でコーヒーもお酒も出す、なんでも屋さんの呼び名でした。

それが今のオーストラリアやニュージーランドに来て、意味がグッと専門的に。今では「コーヒーの豆・機械・味を理解して、一杯の品質に責任を持つプロ」のことを指します。

” 寿司職人が「魚を切るだけの人」じゃないのと同じで、バリスタも「コーヒーを注ぐだけの人」じゃないんです。

## 1.2 実はバリスタには4つの顔がある

「コーヒーを淹れる人」というイメージ、実は半分だけ正解。プロのバリスタは、この4役を同時にこなしています。

#### 01 品質管理者

豆の調整を行い、味の再現性と安定をもたらす人

#### 02 技術者

マシンやグラインダーの小さな異変に気づいて対応できる人

#### 03 接客のプロ

お客さんの名前や好みを覚え会話も楽しむ、その場の空気を作る人

#### 04 表現者

ラテアートなど、自分の技術と美意識を一杯に込める人

### 1.3 日本とオーストラリア、コーヒーがこんなに違う！

「日本のカフェでバイトしてたから余裕！」——そう思っていると、オーストラリアのカフェでびっくりすることになります。理由はこれ。

#### ① 淹れ方の違い：じっくり派 vs 一瞬勝負派

##### 日本

##### フィルター文化

お湯を細く注ぎ、紙のフィルターで濾しながら3～5分かけて淹れる「ハンドドリップ」が基本。まるでお茶を点てるように、じっくり豆の個性を引き出す淹れ方です。日本ではこれが根強く、スピードより一杯の丁寧さが大切にされます。

##### オーストラリア

##### エスプレッソ文化

マシンで一気に圧力をかけ、約30秒付近で抽出完了。挽き目をほんの少し変えただけで抽出時間が2～3秒ずれ、それだけで味が別物になるので油断できません。また日本よりコーヒーが生活に根づいており、多くの人が日常的に飲むため、作る正確性とスピードが強く求められます。



##### ポイント

フィルターは「時間をかけて豆の個性を引き出す技術」、エスプレッソは「一瞬で同じ味を再現する技術」。求められる腕がまったく違う！

#### ② 評価ポイントの違い：見た目 vs スピード

日本ではラテアートの美しさがそのままバリスタの評価に。SNS映えを期待して来店するお客さんも多いですね。

でもオーストラリアの朝のカフェは戦場です。出勤前のお客さんが行列を作る中、1時間に100杯以上さばくことも。ここで求められるのは芸術より「速さ・正確さ・安定した味」。

背景にあるのは、**コーヒー文化の大きさそのものの違い**です。豪・NZではコーヒーが生活のインフラとして完全に根づいていて、**1人あたりの消費量が日本とは比べものになりません**。同じ「カフェ」という看板でも、1日に出る杯数の桁が違うということです。

だからこの国で求められるのは、**高いクオリティを、スピードを持って出し続けること**。どちらか片方ではなく、両方です。

日本

一点ものの作品づくり

オーストラリア

質はそのまま、圧倒的スピードで

1人が芸術に凝りすぎると、チーム全体のテンポが崩れてしまいます。



#### ポイント

ラテアートは「余裕があれば見せる+αの価値」。まずは正確さとスピードで、チームのリズムに乗ることが最優先！そしてここが最難関となります。

### ③ バ리스タになるために必ず知っておくべき現実

オーストラリアやニュージーランドでは、仕事を得る前に必ず**トライアル（実地テスト）**があります。内容はお店によってさまざまで、「フラットホワイトとラテを作ってみて」程度のこともあれば、「2時間オーダーを取ってコーヒーも作ってみて」ということもあり、一概には言えません。

これは、スキルや能力がある人にお店が仕事を与えるという仕組みです。日本では面談で人柄や入れる日数の相性が合えば、スキルがなくてもトレーニングを通じて丁寧に教えてもらえることが多いですが、オーストラリア・ニュージーランドではまずスキルや経験、能力が求められます。

なぜここまで能力主義でトライアルがあるのか——理由はシンプルで、「トレーニングにコストをかけたくないから」です。移民国家という背景があり、多くの人がワーキングホリデーや学生ビザで仕事を探しますが、丁寧にトレーニングしても簡単に辞めてしまう人も少なくありません。せっかく時間とお金をかけてトレーニングしても次の日には来ない——そうなるとお店も大変なので、「最初からスキルと能力のある人を採用しよう」となるわけです。

だからこそ、レジの操作方法を少し教えたら「じゃあここからオーダー取ってね」で終わりです。日本のように上司が隣について一緒にオーダーを取ってくれる、なんてことはまずありません。コーヒーの作り方や種類なんてもってのほかで、知っていて当たり前として扱われます。

つまりこの教科書で教える知識は、バリスタとして、オールラウンダーとして働くための大前提です。この程度は必ず覚えて臨んでください。

#### 補足

コーヒーを出すこと自体に資格は要りませんが、**アルコールを提供する店で働く場合は RSA (Responsible Service of Alcohol)** という証明が別途必要です。これはコーヒーの資格ではありません。

この知識を身につけて僕のバリスタ講座を受ければ、オーストラリア・ニュージーランドで働けるようになります。気合を入れて頑張ってください!!

## 1.4 まとめ

- ・ 日本＝じっくり&アート、豪＝スピード&再現性
- ・ 次の章から、この「豪流スピード」を体で覚えるトレーニングに入ります！

## 第2章 エスプレッソドリンクの世界

同じエスプレッソでも、ミルクの量や淹れ方でまったく違う顔を見せます。オーストラリア&ニュージーランドのカフェの一般的なコーヒーメニュー、全部言えますか？

### 2.1 Espressoとは

エスプレッソは、細かく挽いた豆に高い圧力でお湯を通し、約30秒付近で抽出する濃縮コーヒー。ここで紹介するドリンクは、すべてこの「一杯のエスプレッソ」が土台になっています。

この後に出てくる「量」を決めるのはミルクとお湯。土台のエスプレッソは常に同じ、と覚えておくとう理解がぐっと早くなります。

### 2.2 Espresso baseのBlack Coffee

ミルクを一切使わない、エスプレッソそのものを楽しむ2種類。違いは「お湯を足すかどうか」だけです。

※それぞれのコーヒーは入ってくる器がほぼ決まっているので適切に覚えましょう。

#### Espresso(Short Black)



Espのみ

小さいカップ（デミタス）で提供

エスプレッソそのまま、30ml前後の一杯。凝縮された香りと苦み・酸味が味わえる、いわば「原液」。

#### Long Black



Esp+お湯

カップで提供

先にお湯を入れたカップにエスプレッソを注いだもの。お湯で薄まる分すっきりしつつ、クレマ（エスプレッソの表面にできる黄金色の泡）※が残る。

ショット数は他のドリンクと違います→ 第3章 3.3

## 図：Black Coffee 2杯の「中身」と「器」ひと目くらべ

器の大きさも実際の比率にあわせて描いています。ミルクを一切使わないのが、この2杯です。



**読み方：**いちばん上の細い層が**クレマ**（抽出したときに自然にできる黄金色の泡）。Espresso は30ml前後の「原液」で、**Long Black はそこにお湯を足しただけです。**

**エスプレッソの量は変わりません。**増えるのはお湯の量だけ、と考えると2杯の関係が一発で分かります。

※ ただし Long Black のショット数だけは他のドリンクと違います（→ 第3章 3.3）。



### ポイント

「お湯にエスプレッソを注ぐ」のがLong Blackの流儀。逆にエスプレッソにお湯を注ぐとクレマが壊れてしまうので注意！

#### おまけ知識

##### ※ クレマ(Crema)とは？

エスプレッソの表面にできる、黄金色～茶色の泡の層のこと。抽出中に出る炭酸ガスを、コーヒーの油分やタンパク質が包んだものです。

「クレマが厚い＝良いエスプレッソ」ではありません。厚みは豆の種類や焙煎してからの日数で大きく変わります。見るべきは**きめの細かさ**と、**消えずに残る時間**。Long Blackで「お湯にエスプレッソを注ぐ」のは、この層を崩さないためです。

## 2.3 Milk Coffee

ここからがカフェメニューの主役。違いは「エスプレッソの量」「ミルクの量」「フォームの量」の3つの配分だけ。



### 「フォーム」ってなに？

ミルクコーヒーを飲むと、一口目にふわふわの泡が口に当たるはず。それがフォーム（泡立てたミルク）です。

ミルクコーヒーは「エスプレッソ+温かい液体ミルク+フォーム」の3つで成り立っています。



- フォーム
- 温かい液体ミルク
- エスプレッソ

### フォーム比とは？

この比率は

**フォーム：（温かいミルク+エスプレッソ）の割合を**指します。

**例: フォーム比 1:9**

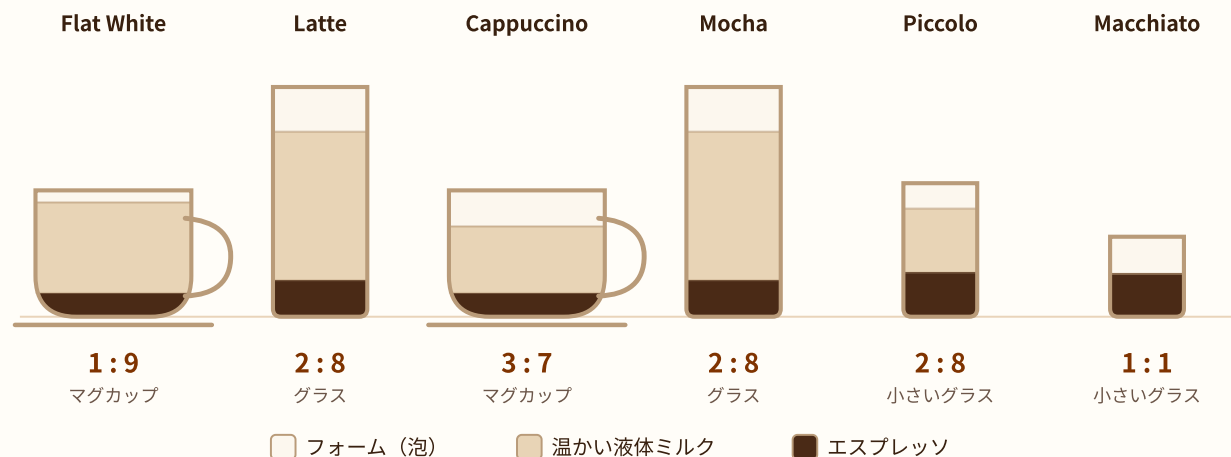
1

9

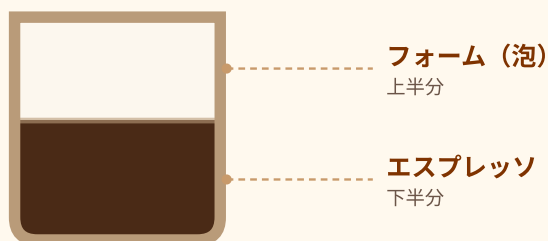
左=フォーム／右=温かいミルク+エスプレッソ

## 図：ミルクコーヒー6杯の「フォーム比」と「器」ひと目くらべ

器の大きさ・形も実際の比率にあわせて描いています。器を見れば、何のドリンクかがだいたい分かります。



### 拡大：Macchiato だけ、中身が2層しかありません



上の6杯の図では、この大きさです



液体ミルクを使わないので、「フォーム：エスプレッソ」でそのまま **1:1** になります。器は6杯の中でいちばん小さいので、上の比較図では小さく見えますが、中身の構造はこの拡大図のとおりです。

**読み方：**いちばん上の白い層がフォーム（泡）、その下が温かい液体ミルク、いちばん下の濃い層がエスプレッソです。**エスプレッソの量はどれも同じ30ml前後**。変わるのはミルクとフォームの量だけ、というのがこの図の一番のポイントです。

**Macchiato だけ液体ミルクがありません。**だから「フォーム：エスプレッソ」でそのまま **1:1** になります。

### Flat White

提供容器 マグカップ

フォーム比 1:9



1:9

エスプレッソに、きめ細かいミルクをたっぷり注いだもの。豪・NZ発祥で、**フォームは薄く**、質感がなめらか。

**覚え方：**マグカップで提供されるめちゃくちゃフォームの薄いミルクコーヒー

### Latte

提供容器 グラス

フォーム比 2:8



2:8

フラットホワイトよりミルクの量が多く、グラスもやや大きめ。フォームも厚めでラテアートのカンバスになる一杯。

**覚え方：**必ずグラスで出てくる！

## Cappuccino

提供容器 マグカップ



フォーム比 3:7

エスプレッソ・ミルク・分厚いフォームがほぼ均等の3層。豪・NZでは必ずココアパウダーをのせて完成させる。※本場イタリアでは乗せないことのほうが多く、これは豪・NZの流儀です。

**覚え方：マグカップで提供される一番フォームが多くふわふわの、若干チョコの風味が混ざったもの**

## Mocha

提供容器 グラス



フォーム比 2:8

ラテにチョコレートシロップ（パウダー）を加えた甘い一杯。エスプレッソ・チョコ・ミルクの三重奏で、デザート感覚で飲まれる。

**覚え方：ラテにチョコをぶち込めばモカ！**

## Piccolo

提供容器 小さいグラス



フォーム比 2:8

小さなグラスに注ぐミニ・ラテ。正式名称はPiccolo Latteで、Piccoloはイタリア語で「小さい」。つまり小さいラテ。

**覚え方：チビラテ！**

## Macchiato

提供容器 小さいグラス



フォーム比 1:1

エスプレッソの上に、同じくらいの量のフォームをのせた一杯。ミルク（液体）は使わず、エスプレッソとフォームだけで構成されます。

**覚え方：Espressoの上に直接フォームが乗ってくるコーヒー**

### おまけ知識

#### Macchiatoの1:1が意味すること

フォーム比は「フォーム：（温かいミルク＋エスプレッソ）」でしたね。Macchiatoは温かい液体ミルクを使わないので、この式はそのまま「フォーム：エスプレッソ」になります。つまり1:1＝エスプレッソと同じ量のフォームをのせる、ということです。

他のドリンクと同じ考え方で説明できるので、特別扱いする必要はありません。

※ Macchiatoはイタリア語で「染みをつけた」という意味。名前がそのまま作り方を表しています。

まずはこの6杯の「フォーム比」と「器」だけ覚えればOK!!

- ・ Flat White フォーム比 1:9 / マグカップ
- ・ Latte フォーム比 2:8 / グラス
- ・ Cappuccino フォーム比 3:7 / マグカップ (ココアパウダー)
- ・ Mocha フォーム比 2:8 / グラス (チョコ入り)
- ・ Piccolo フォーム比 2:8 / 小さいグラス
- ・ Macchiato フォーム比 1:1 / 小さいグラス (液体ミルクなし)

## 2.4 アイスドリンク (コーヒー系)

オーストラリアの夏 (12~2月) はアイスの注文が一気に増えます。ホットとは作り方が違い、ミルクはスチームせず冷たいまま使います。土台のエスプレッソが同じなのは、ホットとまったく同じです。

### Iced Latte — IL

提供容器 **グラス**

エスプレッソ+冷たいミルク+氷。ミルクはスチームしません。

覚え方：ラテを冷たいミルクと氷で作るだけ



2 shots

### Iced Long Black — ILB

提供容器 **グラス**

氷と冷水を入れたグラスにエスプレッソを注ぐ。ミルクなし。

覚え方：ホットと同じで「水が先、エスプレッソが後」



2 shots

### Iced Mocha — IM

提供容器 **グラス**

エスプレッソ+冷たいミルク+チョコレート+氷。ホットのMochaと中身は同じで、ミルクをスチームせず冷たいまま使うだけです。チョコレートはシロップかパウダーで、先にエスプレッソと混ぜて溶かしてから冷たいミルクを注ぐと、底にダマが残りません。

覚え方：Iced Latte にチョコレートを足しただけ



2 shots

### 図：アイス3杯の「中身」ひと目くらべ

ホットと違い、ミルクはスチームせず**冷たいまま**注ぎます。だからフォーム（泡）の層がありません。



**読み方：**3杯とも**土台のエスプレッソは同じ**です。違うのは**あとから足すもの**だけ——Iced Latte は冷たいミルク、Iced Long Black は水、Iced Mocha はミルク+チョコレート。

ホットの Latte / Long Black / Mocha と考え方はまったく同じで、**ミルクをスチームしない・氷が入る**という2点が変わるだけです。

※ アイスは**1サイズのみ**の店が多く、その場合エスプレッソは **2 shots** が基本です。



#### ポイント：Iced Latte と Iced Coffee は別物です

日本人が一番間違えるポイントです。オーストラリアで **Iced Coffee** と注文されたら、多くの店では**エスプレッソ+冷たいミルク+バニラアイス+ホイップクリーム**という、ほぼデザートドリンクが出てきます。

ただの冷たいラテが欲しい人は **Iced Latte** と言います。オーダーを取る時は、店のレシピがどちらなのかを初日に必ず確認してください。ここを間違えると作り直しになります。

#### ポイント：アイスは「1サイズ・2 shots」が基本

アイスドリンクは、多くの店で**サイズ展開がなく1サイズのみ**です。その場合、エスプレッソは**2 shots**が基本になります。

サイズ展開がある店では、ホットと同じ考え方で **Regular=1 shot / Large=2 shots** に合わせます（→ 第3章 3.3）。

ポイント：IM は「Iced Mocha」。抹茶は IM と書かないこと

Iced Matcha（抹茶）を IM と書くと、この **Iced Mocha** と読み分けられません。抹茶は **IMatcha** と略さずに書きます。ノンコーヒードリンクの略号は完全版の第5章にまとめています。

アイスはスチーム不要で速い一方、氷・グラス・ストローの準備が増えます。

## 2.5 まとめ

土台はすべて同じエスプレッソ。違いは「お湯 or ミルク」と「その量」だけ

### BLACK COFFEE系

Espresso ・ Long Black ・ Iced Long Black

### MILK COFFEE系

Flat White ・ Latte ・ Cappuccino ・ Mocha ・  
Piccolo ・ Macchiato ・ Iced Latte

## 第3章 コーヒーのサイズ

オーストラリア・ニュージーランドのカフェでは、コーヒーを注文するとほぼ必ず「サイズ」を聞かれます。まずは実際の会話を見てみましょう。

### 3.1 実際の注文シーン

Hi, can I please have a latte?

お客さん

Sure! Which size would you like — regular or large?

スタッフ

Regular, please.

お客さん



#### ポイント

日本のカフェのように「S・M・L」で聞かれるとは限りません。まずは「regular」と「large」、この2つの単語が瞬時に出てくるのが大切です。

### 3.2 カフェによってサイズ展開はさまざま

日本のように全国共通の基準はありません。お店ごとにサイズの数が違うので、この3パターンを覚えておきましょう。

**最多パターン** 2サイズ展開 — Regular / Large

**一部のカフェ** 3サイズ展開 — Small / Medium / Large

**レア** 4サイズ展開 — 受講生の中には4サイズだったという声も！



カップには「oz」と書いてあります

実際のテイクアウェイカップに印字されているのは Regular / Large ではなく **oz（オンス）** です。「8ozちょうだい」と言われて固まらないよう、対応を覚えておきましょう。

|             |                                                 |        |
|-------------|-------------------------------------------------|--------|
| <b>4oz</b>  | <b>Piccolo・Macchiato・Espresso</b><br>いちばん小さいカップ | 約120ml |
| <b>6oz</b>  | <b>小さめの Flat White</b><br>3サイズ展開の店の「小」          | 約180ml |
| <b>8oz</b>  | <b>Regular</b><br>いちばん基本のサイズ。まずはこれ              | 約230ml |
| <b>12oz</b> | <b>Large</b><br>2サイズ展開の「大」                      | 約350ml |
| <b>16oz</b> | <b>Extra Large</b><br>置く店は少なめ                   | 約470ml |

**まずは 8oz と 12oz の2つだけ覚えれば大丈夫です。**多くのカフェはこの**2サイズ展開**が基本なので、この2語が瞬時に出てくれば初日は乗り切れます。

※ どのozをRegularに割り当てるかは店ごとに違います。初日に必ず確認してください。

### 3.3 サイズを決めるのは「Espresso Shot」

ここからが本題。2サイズのカフェでは、サイズが変わるとコーヒーの総量だけでなく、**エスプレッソの量**そのものも変わります。まずはEspresso Shotの仕組みから。エスプレッソマシンはポルタフィルターから同時に抽出されます。

## 図：カップサイズと、入るエスプレッソの量

大きさは実際の容量比。ozの数字はカップの底や側面に印字されています。



**読み方：**サイズが上がるとミルク（またはお湯）だけでなくエスプレッソも増えるのがポイントです。だから Large は「量が多いだけ」ではなく、味も濃くなります。

※ この shot 数は**ミルクコーヒーの場合**です。Long Black は Regular=2 shots / Large=3 shots にしている店も多いので、初日に必ず確認してください（下の「Long Black だけはショット数が違う」参照）。

### Regular

両端のうち**1つだけ**を抽出。これが**Single Shot(One Shot)**。

### Large

両端**2つとも**抽出。これが**Double Shot(2 Shots)**。



### ポイント：Long Black だけはショット数が違う

上の Regular=1 shot / Large=2 shots は、ミルクコーヒー（Flat White・Latte・Cappuccino など）の**基本**です。

**Long Black** は、Regular=2 shots / Large=3 shots をデフォルトにしている店が多くあります。ミルクで薄まらないぶん、しっかり味を出すためです。

ただし店や豆によっては、**Long Black** も Regular=1 shot / Large=2 shots のところもあります。同じ理由で、ミルクコーヒーを Regular=2 shots にしている店もあります。

つまり「絶対」はありません。初日に「うちの Long Black は何ショット？」と必ず聞いてください。経験者でも必ず確認する質問なので、聞いても恥ずかしくありません。

この「1 Shot / 2 Shots」の考え方を基準に、これから様々なEspressoコーヒーの分量を組み立てていきます。

## 第4章 コーヒーオーダーの取り方

「コーヒーサイン」——これを知らずしてオーストラリア・ニュージーランドのカフェでは働けません。まずは実際の注文から見ていきましょう。

### 4.1 実例での認識

Hi, can I have a large 3/4 weak oat mocha, 2 sugars, extra hot please?

客

Yeah sure!

スタッフ

これはカフェでの当たり前の日常会話。文面であれば100%でなくてもざっくりとは理解できるはずです。それでは、これはどうでしょう？

**Large 3/4 WOM<sup>2</sup>!**

これは先ほどとまったく同じオーダーです。

**Large 3/4 WOM<sup>2</sup>! =**

a large 3/4 weak oat mocha, 2 sugars, extra hot

日本語にすると「大きいサイズで、4分の3の量、エスプレッソは少なめ、オーツミルクを使ったモカを、砂糖ティースプーン2杯、熱めで」という注文です。これが**コーヒーサイン**と呼ばれるもので、当たり前のようにカフェの注文時に使われる記号です。

## 4.2 なぜコーヒーサインが必要なのか

お客さんはさまざまなカフェで、カスタマイズオーダーを日常的に行います。豪・NZのカフェではこれが非常に多く、大量のカスタマイズオーダーを高品質に捌いていかなければいけません。

- ・ バ리스タもオールラウンダーも、コーヒーサインを知らないと働けません
- ・ トライアルなどでは「わかっていて当たり前」として扱われます
- ・ そもそもカフェ側が教えてくれることも、まずないと思ってください

### ここから先が、本番です

さあ、ここからはオーストラリア・ニュージーランドでバリスタとして働くには 必ず知らないといけないコーヒーサイン&カスタマイズを、しっかり完璧に覚えていきましょう！

---

4.3 コーヒーサインの詳細 / 4.4 練習してみましょう / 4.5 その他のカスタマイズオーダー / 4.6 温度 / 4.7 演習 (12問) / 4.8 一般的なEnglish name

# この続きは、完全版で

ここまでで、バリスタという仕事・ドリンクの体系・サイズ・オーダーの入り口まで押さえました。  
ここから先が、実際に採用されるかどうかを分ける部分です。

## 第4章 4.3～

### コーヒーサインの全体系

種類・ミルク・強さ・量・砂糖・温度の6要素と、その並び順。「Large 3/4 WOM<sup>2</sup>!」を1秒で読み解けるようになります。演習12問つき。

## 第5章

### コーヒー以外のドリンク

Tea、Chai、Matcha、Hot Chocolate、アイスのノンコーヒー。実は注文の3～4割がここです。

## 第6章

### カフェの定番フード

どこのカフェにもあるフードメニューと、アレルギー・ダイエタリーの略号。オーダーを取る以上、知らないとはまります。

## 第7章

### 現場フレーズ 50選

お出迎え・カスタム確認・会計・提供・トラブル・お見送りの6場面に分けた、実際に飛び交う英語だけ。お客さん側のフレーズも収録。

## 第8章

### 専門用語と面接

面接で必ず聞かれる2つの質問への答え方、主要なEspresso Machine、経験者として扱われる専門用語12個。

## 第9章

### 総復習ドリル 80問

右列を隠して使う答え合わせ式。全問こたえられたら、知識の準備は完了です。

**コーヒーサインを知らないバリスタは、豪・NZの現場では使ってもらえません。**

そして、それをカフェ側が教えてくれることは、まずありません。「知っていて当たり前」として扱われます。この無料版で扱ったのは、その手前の土台までです。

完全版（第1章～第9章）

¥2,980 **¥1,980**

8月限定の特別価格です。9月・10月はシドニーの求人が一気に増える時期なので、それまでに準備を終えたい方向けの価格にしています。



@487jutou

完全版の受け取り方

- 1 購入ページを開く → [sebbarista.com/textbook.html](https://sebbarista.com/textbook.html)（カード決済・会員登録不要）
- 2 決済が終わると、そのままダウンロードページへ。PC用（A4）とスマホ用の2種類をその場で受け取れます
- 3 QRコードから LINE（@487jutou）を友だち追加しておくと、改訂版のお知らせが届きます

買う前の疑問も、読んでいて分からないところも、LINEにそのまま送ってもらって大丈夫です。翼本人が返信します。

買ったあとも、ずっと最新版が届きます

この教科書は、受講生や読者からのフィードバックで改訂を続けています。改訂版が出たら、購入済みの方には追加料金なしで新しいPDFをお送りします。買った時点の版で止まりません。



## シドニーで待ってます！

まずはここまで。続きは完全版でお待ちしています。

### まずはLINEでつながってください

この教科書を読んで出てきた疑問、渡航前の不安、求人の探し方——そのまま送ってもらって大丈夫です。翼本人が返信します。教科書の改訂版や、シドニーの求人が動く時期のお知らせもLINEでお届けしています。

▶ LINEでID @487jutou を検索して友だち追加

### バリスタ講座（シドニー・ニュートラルベイ）

この教科書に書いたことは、すべて知識です。でもフォーム比1:9を知っていても、それだけでフラットホワイトは作れません。スチームワンドの角度、ミルクの回転、音、止めるタイミング——これは文字では伝わらない、耳と手で覚えるものだからです。

教室では**実際のマシンを使って**、日本語で教えています。3名までの少人数制なので、一人ひとりのミルクを直接見て、その場で直します。

メルボルン、アデレード、ケアンズ、ブリスベン、そしてニュージーランドからも受講しに来る方がいます。修了後、多くの方が**地元でバリスタとして働いています**。到着3日で仕事を決めた方もいます。

▶ sebbarista.com で講座を見る

### 受講生の実績は Instagram で公開しています

実際に働き始めた受講生の様子を、随時アップしています。**未経験からローカルカフェに入った方、日本のカフェ経験だけで渡航して現場に立った方、到着数日で仕事を決めた方。**

数字ではなく、**ひとりずつの記録**として見てもらえると思います。「自分にもできそうか」を判断する材料にしてください。

▶ @sebbarista をフォローする

**未経験でも関係ないです。**

**適切な知識と、理論に基づいたスキルがあれば、海外でバリスタはできます。**

# 奥付

## 世界一のバリスタ教科書 ～基礎編～（無料版）

著者 曾我 翼（Sebastian）

発行 SEBBARISTA ACADEMY

sebbarista.com

© 2026 SEBBARISTA ACADEMY. All rights reserved.

**この無料版は、自由に共有してください。**

渡豪を考えているお友だち、これからバリスタを目指す方がいたら、そのまま送ってあげてください。転送も、SNSでの紹介も歓迎します。

▼ 配布用のURL（こちらを送っていただくのがいちばん確実です）

<https://sebbarista.com/textbook-free-a4.pdf>

ただし、

**内容の一部を切り出して自分の教材として使うこと、改変して配ること、販売すること**

はご遠慮ください。