

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

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리스タってなに？

- 1.1 「バ리스タ」ってそもそも何？
- 1.2 実はバ리스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・ブレイクファースト系

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て、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 バリス 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

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 バリスタになるために

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

ユ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。

Espresso
(Short Black)



30ml前後の「原液」
小さいカップ

Long Black



お湯 + エスプレッソ
カップ

Long Black は順番が命

- ① お湯を先に ② その上からエスプレッソ
逆にするとクレマが壊れます

■ クレマ ■ エスプレッソ ■ お湯+Esp

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。



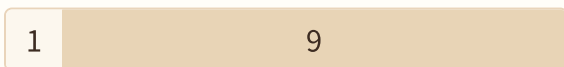
- フォーム
- 温かい液体ミルク
- エスプレッソ

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。

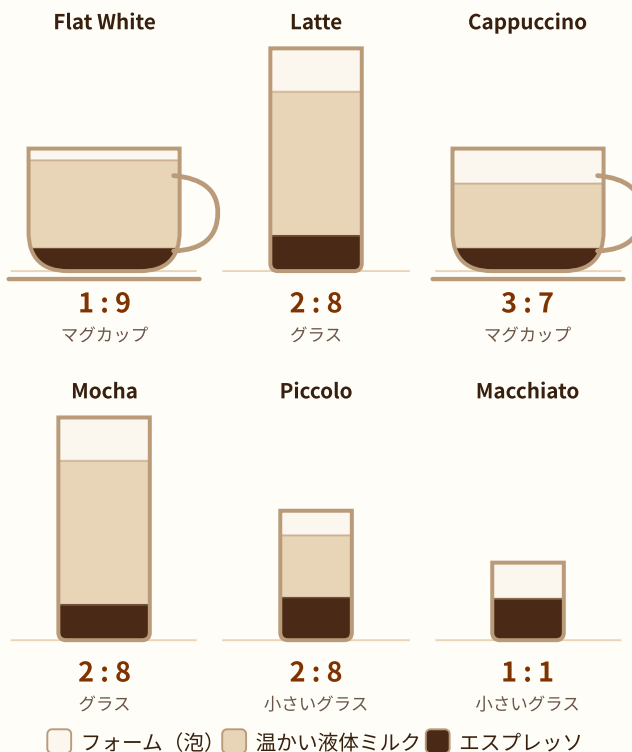
例: フォーム比 1:9



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



フォーム（泡）
上半分

エスプレッソ
下半分

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



1:9

フォーム比 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



2:8

フォーム比 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キャンバスになる一杯。

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

1 : 1

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。

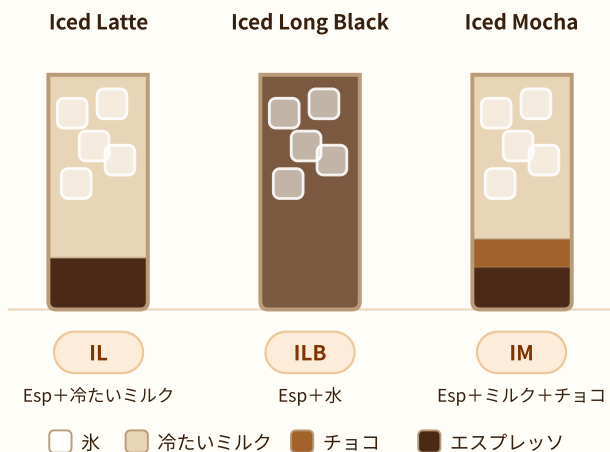
覚え方：Iced Latte にチョコレートを加えただけ



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

アイズドリンクは、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ことが大切です。

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 ちょうどい」と言われて固まらないよう、対応を覚えておきましょう。

4oz**Piccolo・Macchiato・Espresso**

約120ml

いちばん小さいカップ

6oz**小さめの Flat White**

約180ml

3サイズ展開の店の「小」

8oz**Regular**

約230ml

いちばん基本のサイズ。まずはこれ

12oz**Large**

約350ml

2サイズ展開の「大」

16oz**Extra Large**

約470ml

置く店は少なめ

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の両端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。



▲ ほとんどの店はこの2サイズ。まず覚えるのはここ



ミルク・お湯



エスプレッソ

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 WOM²!

これは先ほどとまったく同じオーダーです。

Large 3/4 WOM²! =

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。

- ・バリス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 練習してみよう / 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 WOM²!」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、知らないと止まります。

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
(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。