

*Beginners Class*

# 年間開講・基礎講座



<2020年>

7月 [基本編] 計量/切る

8月 [基本編] 出汁をとる

9月 [基本編] ごはんを炊く

10月 [調理編] 焼く(肉編)

11月 [調理編] 焼く(魚編)

12月 [調理編] 炒める

<2021年>

1月 [調理編] 茹でる

2月 [調理編] 揚げる

3月 [調理編] 蒸す

4月 [調理編] 和える

5月 [献立編] 和献立

6月 [献立編] 洋中華献立



*Beginners Class*  
年間開講・基礎講座



<2020年>

1 2月は変わらず

第1 & 3 土曜

<2021年>

1月は変更します!

第2 土曜 → 9日

第3 土曜 → 16日

※2月以降はまた第1 & 3 土曜に戻ります!



## 基礎講座

### 11月テーマ：魚を焼く

～ シンプルに美味しく焼けたらうれしいね ～

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

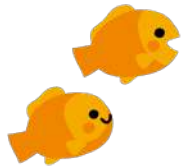
DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

普段よく食べるお魚料理はなんですか??



刺身だな。笑



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

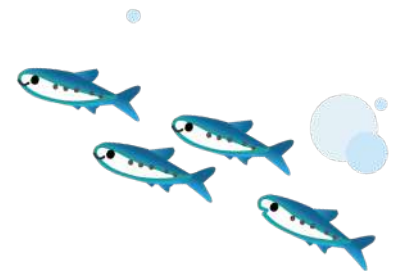
魚を焼く

<本日の内容>

魚を焼く

~ 切り身をおいしく ~

- ①おいしく調理するポイント
- ②これだけはおさえない 定番料理 (デモ)
- ③魚を焼く (実践)



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## 切り身魚をおいしく調理するに大切なこと

- 臭みの軽減
- パサつきを防ぐ



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

■塩、酒を振って、魚の臭みを抜く



余分な水分が出てくる

臭みが抜け、身がしまる  
魚本来のおいしさが味わえる

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

◎タイミング：15-30分前

◎方法：バットに塩を広げ、その上においてかける

◎分量：少々

その後、水けを拭き取る



肉とタイミングが違うよね





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## ■ 下味、粉をつける

下味：こしょう、カレー粉、ハーブなど

粉：片栗粉、薄力粉など

パサつきを防いで、味が絡みやすくなる  
風味付けで臭み軽減

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## ■煮魚は霜降りをして

- ・ 熱湯で表面だけさっと茹で  
→ 脂や臭み、ぬめりなどを落とす
- ・ 氷水に入れ、熱を取り除き  
水気をふいて

## 切り身魚をおいしく調理するのに大切なこと

- ・ 臭みの軽減
- ・ パサつきを防ぐ



- 塩、酒を振って、魚の臭みを抜く
- 下味、粉をつける
- 煮魚は霜降りをして



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

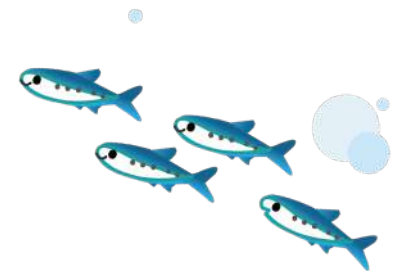
魚を焼く

<本日の内容>

魚を焼く

~ 切り身をおいしく ~

- ①おいしく調理するポイント
- ②これだけはおさえない 定番料理 (デモ)
- ③魚を焼く (実践)



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

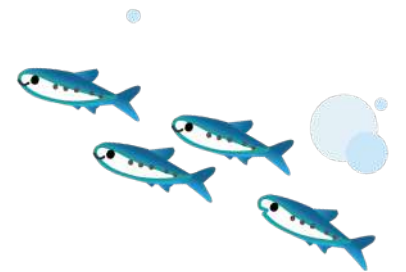
## ②これだけはおさえない 定番料理 (デモ)

■ぶりの照り焼き

■さばのみそ煮

■鮭のムニエル  
(→実践で行います)

※実践で作る方はこのあたりで、塩、酒ふっておいてね♪



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## ぶり照り焼き

### 材料 (2人分)

ぶり…2切れ  
小松菜…1株

片栗粉…適量

### 【A】

しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ2  
みりん…大さじ2  
砂糖…大さじ1/2

サラダ油…大さじ1

### 作り方

★下準備 ぶりは塩を全体に振り、15分ほどおいておく

- ① 小松菜は3-4cm幅に切る。
- ② ぶりは水気をペーパーでしっかりとふきとり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、片栗粉をはたいたぶりを入れる。  
中火で 2-3分焼く。焼き色がついたら裏返す。 小松菜を周りで焼く。
- ④ 余分な油をペーパーで拭き取り、弱めの中火に。  
【A】を加えて1-2分煮絡める。
- ⑤ 皿に小松菜と合わせて盛る。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## さばみそ煮

### 材料 (2人分)

さば…半身  
しょうが…1片  
みそ…大さじ3

### 【A】

水…200ml  
酒…大さじ2  
砂糖…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1

### 作り方

★下準備 ふりは塩を全体に振り、15分ほどおいておく

- ① しょうがは薄切りにする。
- ② さばは4等分に切り、皮に切り込みを入れる。
- ③ 湯を沸かし、霜降りする。氷水にとる。
- ④ 鍋に【A】を入れてひと煮立ちさせる。しょうが、さばを入れて落とし蓋をする。  
→クッキングシートでOK
- ⑤ 中火でアクを除きながら、3分ほど
- ⑥ 火を止め、みそを溶き入れる。弱めの中火で、7-8分煮る。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

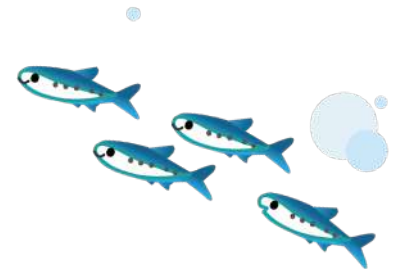
魚を焼く

## <本日の内容>

### 魚を焼く

~ 切り身をおいしく ~

- ①おいしく調理するポイント
- ②これだけはおさえない 定番料理 (デモ)
- ③魚を焼く (実践)





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## 鮭のムニエル レモンバターソース

### 材料 (2人分)

生さけ…2切れ  
酒…大さじ1 / 塩…少々

じゃがいも…2個  
パセリ…適量  
お好みでリーフ野菜…適量

バター…20g  
レモン汁…大さじ1  
塩・こしょう…少々  
サラダ油 大さじ1

### 作り方

☆下準備 鮭に酒、塩をふり、15分ほどおいておく。

- ① じゃがいもは2cm幅に切る。水にさっとくぐらせ、耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで2分。
- ② 鮭はキッチンペーパーで水けをしっかりとる。塩、こしょうをふる。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭とじゃがいもを焼く。中火で両面2~3分ずつ。
- ④ バターを加えて火を止めてからめ、皿に盛る。
- ⑤ ④のフライパンにレモン汁を加える。④の鮭にかける。パセリをふる。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月7日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## 切り身魚をおいしく調理するのに大切なこと

- ・ 臭みの軽減
- ・ パサつきを防ぐ



- 塩、酒を振って、魚の臭みを抜く
- 下味、粉をつける
- 煮魚は霜降りをして



*Beginners Class*

# 年間開講・基礎講座



<2020年>

7月 [基本編] 計量/切る

8月 [基本編] 出汁をとる

9月 [基本編] ごはんを炊く

10月 [調理編] 焼く(肉編)

11月 [調理編] 焼く(魚編)

12月 [調理編] 炒める

<2021年>

1月 [調理編] 茹でる

2月 [調理編] 揚げる

3月 [調理編] 蒸す

4月 [調理編] 和える

5月 [献立編] 和献立

6月 [献立編] 洋中華献立