



カジュアルクッキング講座

11月テーマ:調味料を知ってみよう!

~ アイディアを知っているだけで料理が楽で上手になる ~

Regular Cooking Class カジュアルクッキング講座

<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月?????

Regular Cooking Class カジュアルクッキング講座

<2020年>

12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!



PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

ぐっち夫婦の料理のアイディア



切りおき



漬けおき



ハサミ



下味冷凍



食材冷凍



肉/魚に頼る



レンジ



7 (X) IE



惣菜アレンジ



ストック食材



週末まとめ買い



アレンジ前提レシピ



は味料にこだする



炊飯器



フライパン1つ

11月7日(土) 15時

まずは、おなじみのフリートーク!



🥝 みなさん、お気に入りの調味料をありますか? 🕲



11月7日(土) 15時



ぐっちのお気に入りの調味料は?







オイスターソース



カレー粉



11月7日(土) 15時



SHINOのお気に入り調味料は?



めんつゆ



ポン酢



ナンプラー

DATE:

MONTHLY THEME

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

最近何かとよくテレビで見かける

「マキシマム」





試してみよう!

家事ヤロウより引用

MONTHLYTHEME

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

ぐっち家のヘビロテの調味料紹介!















塩

こしょう

砂糖

酢

清酒

味噌

醤油

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

こだわりの塩シリーズ!



アルペンザルツ



マルドン



ゲランド



カマルグ

PART:

DATE:

MONTHLY THEME

カジュアルクッキングコース

前編

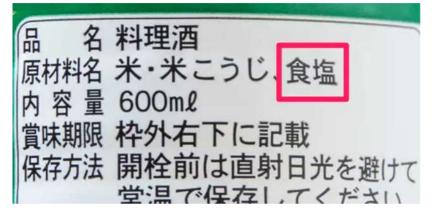
11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

清酒と料理酒の違い知ってる?

清酒は米、麹、水を主な原料として作っている。日本酒。料理酒は酒に多めの塩が加えられたもの。

なので、レシピに酒(または清酒)と記載があるレシピを料理酒で作るとしょっぱく仕上がる可能性あり。



MONTHLY THEME

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

めんつゆってメーカーによって違う?

	EL SELECTION OF THE PARTY OF TH	mistan	TO PLANT OF THE PARTY OF THE PA	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH
出汁	かつお節	かつお節	昆布だし	かつお節、まぐろ節、 いわし節、宗田かつお節 昆布だし
倍数	2倍	2倍	3 倍	4 倍濃縮

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

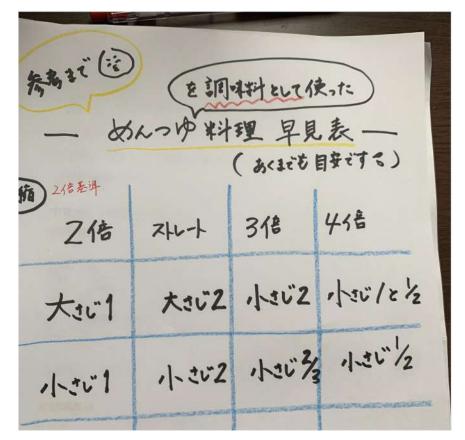
カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

参考まで・・・



DATE:

MONTHLY THEME

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

これを持っているとマンネリ克服!?

「オイスターソース & 鶏がらスープの素」





理由は・・・





和風おかずを簡単に中華おかずにできる!

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

ちょっと置き換えるだけで味が変わる!

「野菜炒め」

野菜豚肉

ほんだし(顆粒和だし) 小さじ 1 しょうゆ 大さじ1

塩・こしょう





「中華野菜炒め」

野菜豚肉

鶏ガラスープ 小さじ1 オイスターソース 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2

塩・こしょう





11月7日(土) 15時



調理デモに入りましょう!



PART:

DATE:

MONTHLY THEMS

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

MONTHLY RECIPE:

めんつゆ活用!鶏肉と長ネギのめんつゆ焼き

<材料> 2人分

鶏もも肉 (唐揚げ用サイズ) …250g 長ネギ…1本

塩、こしょう…少々 酒…大さじ1

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2 水…大さじ1 ごま油…大さじ1

<下準備>

・鶏肉は酒、塩・こしょう少々で下味をつける。

くつくり方>

- ① 長ネギは3-4cm幅に切る。斜めに切り込みを入れる。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏肉を焼く。
- ③ 鶏肉に火がとおってきたら、長ネギを入れて焼く。
- (4) めんつゆ、水を入れる。
- (5) 全体に味が絡んだら皿に盛る。

PART:

DATE:

MONTHLY THEME

カジュアルクッキングコース

前編

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

MONTHLY RECIPE:

旬をおいしく!白菜とハムのごまマヨコールスロー

<材料>2人分

白菜…1/8個 ハム…3枚

【A】 マヨネーズ 大さじ2 すりごま…大さじ1 ☆酢…大さじ1/2 ☆レモン汁…小さじ1 ☆砂糖…ふたつまみ

塩・こしょう…少々

(☆をポン酢で大さじ1で 代用してしょうゆベースにしても◎)

<下準備>

- ・白菜は千切りにして、塩少々(分量外)振ってもみこむ。
- ・ハムは半分に切り、5㎜幅に切る。

くつくり方>

- (1) ボウルに【A】を混ぜ、白菜、ハムを加える。
- (2) 塩・こしょう少々で混ぜ合わせて皿に盛る。

11月7日(土) 15時

調味料を知ろう!

調味料を知ると、料理が楽しくなる!

- ✓置き換えアレンジでマンネリ解消
 - ✓パパっと楽できていいよね
- ✓ちょっと良いもの使うとそれだけで◎

Regular Cooking Class カジュアルクッキング講座

<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月?????

20 などなど