



## 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>

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！

CLASS: ..... 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ア

 <p>切りおき</p>	 <p>漬けおき</p>	 <p>ハサミ</p>	 <p>下味冷凍</p>	 <p>食材冷凍</p>
 <p>肉/魚に頼る</p>	 <p>レンジ</p>	 <p>炒め置き</p>	 <p>惣菜アレンジ</p>	 <p>ストック食材</p>
 <p>週末まとめ買い</p>	 <p>アレンジ前提レシピ</p>	 <p>調味料にこだわる</p>	 <p>炊飯器</p>	 <p>フライパン1つ</p>

などなど

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

11月7日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

---

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？ 

CLASS: ..... 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！



ぐっちのお気に入りの調味料は？



ごま油



オイスターソース



カレー粉

CLASS: 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！



## SHINOのお気に入り調味料は？



めんつゆ



ポン酢



ナンプラー

CLASS: 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！

最近何かとよくテレビで見かける

「マキシマム」



家事ヤロウより引用



試してみよう！



CLASS: 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！

## ぐっち家のへビロテの調味料紹介！



塩



こしょう



砂糖



酢



清酒



味噌



醤油

CLASS: 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！

## 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

CLASS:

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、麴、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。

<おまけ>

清酒はアルコール扱いになるため酒税がかかります。  
そのため、料理酒に比べて高いことが多いのです！

品名	料理酒
原材料名	米・米こうじ、 <b>食塩</b>
内容量	600ml
賞味期限	枠外右下に記載
保存方法	開栓前は直射日光を避けて 室温で保存してください

CLASS: ..... 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！

## めんつゆってメーカーによって違う？

				
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

CLASS: 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 . . .

参考まで (注)

を調味料として使った

めんつゆ料理 早見表

(あくまで目安とする)

倍 2倍基準

2倍	スタート	3倍	4倍
大さじ1	大さじ2	小さじ2	小さじ1と $\frac{1}{2}$
小さじ1	小さじ2	小さじ $\frac{2}{3}$	小さじ $\frac{1}{2}$

CLASS: 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！

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！

CLASS: 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！

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



置き換え



## 「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



CLASS: ..... 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！

---



調理デモに入りましょう！





CLASS: ..... 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:

## 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。

### <作り方>

- 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。

CLASS: ..... 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、5mm幅に切る。

### <作り方>

- 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。

CLASS: ..... 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！

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

パパッ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 ??????