

*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

ワンパターンになりがち？  
魚料理のバリエーションUP

CLASS:

基礎講座

PART:

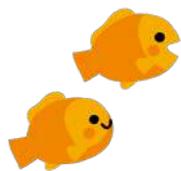
後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

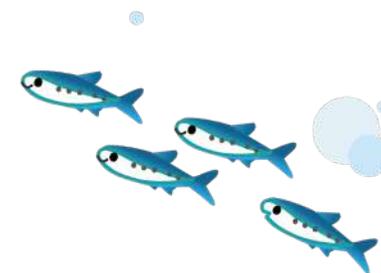


## <本日の内容>

### 魚を焼く

ワンパターンになりがち？  
魚料理のバリエーションUP

- ①復習：おいしく調理するポイント
- ②魚料理のバリエーションUP！
- ③作ってみよう（実践）



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

※前回の振り返り

## 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21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

※前回の振り返り

■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21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

※前回の振り返り

## ■ 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



風味付けで臭み軽減  
パサつきを防いで、味が絡みやすくなる

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

※前回の振り返り

## ■煮魚は霜降りをして

熱霜降りすることで、臭みやぬめりの軽減  
きれいな煮汁でしあげることができる



- ・ 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

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

11月21日（土）

魚を焼く

■えびとあさりの下処理

■えびを洗う

ぬめりや臭みを取る  
→片栗粉と塩を一緒にいれて水洗いする



■あさりの砂抜き

汚れを取って、しっかりと砂をはかせる  
→浅いバットに塩水と合わせ入れて冷暗所で2-3時間  
殻をこすり洗いして

※塩水目安は海水（おおよそ3%）水200mlに塩小さじ1

時間がないときは・・・？



CLASS:

基礎講座

PART:

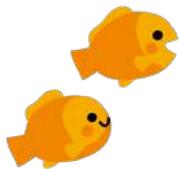
後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

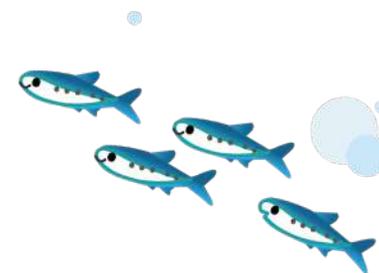


## <本日の内容>

### 魚を焼く

ワンパターンになりがち？  
魚料理のバリエーションUP ~

- ①復習：おいしく調理するポイント
- ②魚料理のバリエーションUP！
- ③作ってみよう（実践）



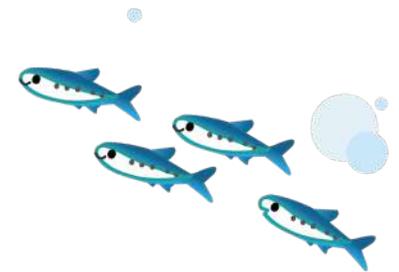
## ②魚料理のバリエーションUP!

魚料理って手間がかかる...?  
味もワンパターンになりがち

★「刺身」を味方につければ**ラクで美味しい**♪

★焼くだけじゃない**揚げて**美味しい。**炒めて**美味しい。

★忙しいときにも！**放置**して完成！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

②魚料理のバリエーションUP!

★「刺身」を味方につければラクで美味しい♪

そのままでもちろん美味しい  
サラダに丼に、おつまみに、揚げても！アレンジ自在

\*おすすめ\*

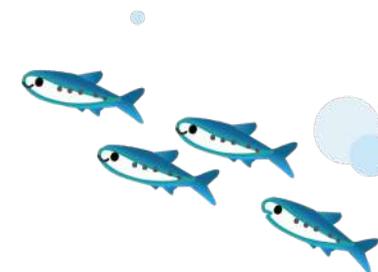
漬け丼／カルパッチョ／おつまみ

まぐろ漬け

◆材料 (2人分)  
まぐろ...200g  
Aしょうゆ...大さじ4  
Aみりん...大さじ2  
A酒...大さじ2

- ①大きめの耐熱容器にAを入れて1分加熱。粗熱を取る。
- ②10分つける

余分な水分や臭みが抜けて  
おいしいよ♪



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

②魚料理のバリエーションUP!

★焼くだけじゃない揚げて美味しい  
炒めて美味しい

\*おすすめ\*

鯖の竜田揚げ

◆材料 (2人分)

鯖 (半身) ...2枚

A

しょうゆ...大さじ2/みりん...大さじ1

酒...大さじ1

すりおろししょうが...小さじ½

片栗粉...適量

油...適量

添え野菜...お好みで適量

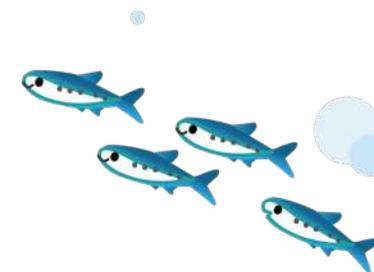
①鯖は4cm幅に切る。

②袋に鯖、Aを入れてもみこむ。(10分ほど)

③汁気を切り、片栗粉をまぶす。

④油は180℃で揚げ焼きに(3-4分)

⑤皿に盛り、添え野菜を一緒に。



意外と手軽にできるんだよね。  
唐揚げ感覚で好きだなあ

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

②魚料理のバリエーションUP!

## ★焼くだけじゃない揚げて美味しい 炒めて美味しい

\*おすすめ\*

### 鮭のオイスターマヨ炒め

◆材料 (2人分)

生鮭...2切れ

じゃがいも...1個

チンゲン菜...2株

油...小さじ1

A

オイスターソース...大さじ1

マヨネーズ...大さじ1

粗びき黒コショウ...少々

①鮭は一口大に切り、塩を振る。(15分ほど)

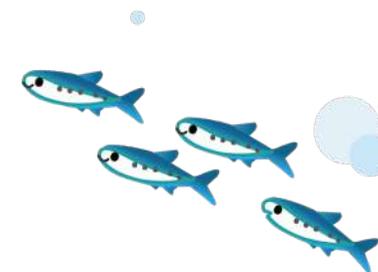
②水気をペーパーなどで取り、こしょうをふる。

③じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水にくぐらせ  
レンジ加熱。(600W2分ほど)

チンゲン菜は一口大に切る。

④フライパンに油を熱し、じゃがいもを焼き、焼き色  
がついたら鮭、チンゲン菜を加えて炒め合わせる。

⑤Aを合わせ、仕上がりに粗びき黒コショウをふる。



意外と手軽にできるんだよね。  
唐揚げ感覚で好きだなあ

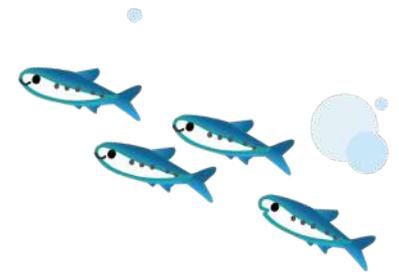
## ②魚料理のバリエーションUP！

魚料理って手間がかかる...？  
味もワンパターンになりがち

★「刺身」を味方につければラクで美味しい♪

★焼くだけじゃない揚げて美味しい。炒めて美味しい。

★忙しいときにも！**放置**して完成



CLASS:

基礎講座

PART:

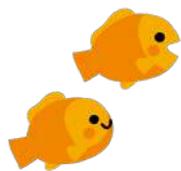
後編

DATE:

11月21日（土）

MONTHLY THEME:

魚を焼く



## <本日の内容>

### 魚を焼く

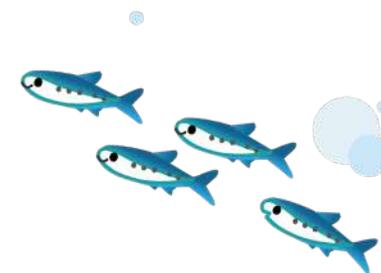
ワンパターンになりがち？  
魚料理のバリエーションUP ~

①復習：おいしく調理するポイント

②魚料理のバリエーションUP！

③作ってみよう（実践）

- ◆タラのアクアパッツァ風ホイル焼き
- ◆サーモンのオニオンマリネ



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## タラのアクアパッツァ風ホイル焼き

### 材料 (2人分)

- ・タラ…2切れ
- ・あさり 8個ほど
- ・ミニトマト…4-5個
- ・しめじ…1/2個
- ・にんにく…1片
- ・レモン…1/2個
- ・パセリ (彩り用なのでなくても可)

### -調味料類

- オリーブオイル…小さじ1×2
- 白ワイン (または料理清酒) 小さじ1×2
- 塩・こしょう…少々
- 粗びき黒コショウ…少々

### 作り方

#### ★下準備

- ・タラは塩を全体に振り、15分ほどおいておく
- ・あさは砂抜きをする。

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、にんにくは芽を取ってスライスにする。レモンはくし形切りにする。
- ② アルミホイルを2重にして、オリーブオイルを入れてタラをのせ、塩・こしょうにんにくスライス、ミニトマト、アサリ、しめじを入れる。
- ③ 酒を入れて包む。
- ④ トースター、またはフライパンで5-10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 仕上がり、粗びき黒コショウを振り、パセリを散らす。レモンを添える。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

11月21日 (土)

MONTHLY THEME:

魚を焼く

## サーモンのオニオンマリネ

### 材料 (2人分)

- ・サーモン…100g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ベビーリーフ…適量  
(彩り用であれば。パセリでもOK)
- ・粗びき黒コショウ…少々

### 【A】

- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・塩、こしょう…少々

### 作り方

#### ★下準備

- ・サーモンはスライスにする。
- ・玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらす。(5分ほど)

- ①ボウルにAを入れ混ぜる。
- ②サーモンを入れ和える。(和えて冷蔵庫に入れておくと◎)
- ③皿に盛り、ベビーリーフを添える。

*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