



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tock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！

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう!

ぐっち夫婦の料理のアイデア



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



炒め置き



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



調味料にこだわる



炊飯器



フライパン1つ

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース 後編 11月21日(土) 15時 調味料を知ろう！

前回のクラスの振り返り！



基本の調味料の紹介をしました！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう！

前回の復習



ぐっちのお気に入りの調味料



SHINOのお気に入り調味料は？



ごま油



オイスターソース



カレー粉



めんつゆ



ポン酢



ナンプラー

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう!

前回の復習

ぐっち家のへびロテの調味料



塩



こしょう



砂糖



酢



清酒



味噌



醤油

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう!

前回の復習

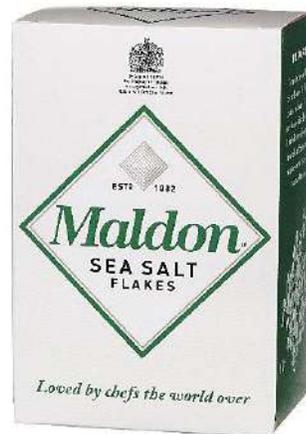
基礎調味料のあれこれ



マキシマム



アルペンザルト



マルドン



めんつゆ



清酒

CLASS: カジュアルクッキングコース PART: 後編 DATE: 11月21日(土) 15時 MONTHLY THEME: 調味料を知ろう!

前回の復習

中華アレンジの考え方

「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:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

さて、後半スタート！フリートーク！



みなさん、あまりがちな調味料ありますか？
なかなか手を出せない調味料ありますか？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

この調味料どうしたらいい？と メッセージいただく率 圧倒的にNo.1



ナンプラー

理由



などなど...

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

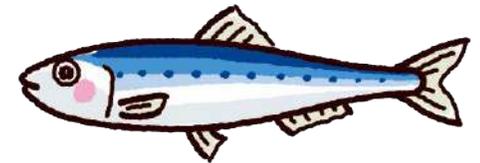
そもそもナンプラーってなに？

ナンプラーは漢字で書くと「魚醤」。日本にもありますね！
東アジアを中心に世界中で使われている伝統的な調味料。
生魚を塩漬けして発酵してできる液体調味料。

それに対して醤油は大豆を発酵させて作りますね。
なので、醤油的な扱いをしてあげると使い切りやすくなります！

よくある質問・・・！

ナンプラーを何かで置き換えられませんか？
こればかりはナンプラーはナンプラー。です(笑)



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう！

アジア版醤油＝ナンプラーと思うと使い切れる！

バリエーションを知ればあっという間になくなる！
ナンプラーを醤油のように使うようにしてみてください！



鶏むねのたっぷりねぎだれがけ

鶏むね肉	2枚
長ネギ	1/2本
ミニトマト	3~4個
しょうが	1/2かけ
青ネギ(お好みで)	1~2本
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

A ごま油	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2
A 酢	小さじ1
A 白煎りごま	適量
A 砂糖(お好みで)	ひとつまみ
A ラー油(お好みで)	適量

「ナンプラー 小さじ2」置き換えると、
あっという間にエスニック前菜に！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

個人的に余りがちなと思う調味料



焼肉のたれ

BBQで使ったきり...

家で焼肉したくて。
でもその日だけ。

理由は人それぞれ。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

実は、焼肉のたれは味が決まる万能調味料！

焼肉のたれは香味野菜やニンニク、果実類、香辛料、ハチミツなどをベースにして作られています。焼肉のたれ1本で味が決まる！

<具体的な使い方！>

- ・炒める
- ・**漬け込む**
- ・煮る
- ・ソースにする
- ・ごはんを炊き上げる

焼肉のたれで簡単！白菜プルコギ

◆材料(2人分)

豚バラ...300g
白菜...1/8個
玉ねぎ...1/2個
にんじん...1/4本
【A】
酒...大さじ1
塩・こしょう...少々
焼肉のたれ...大さじ3
ごま油...大さじ1

①豚バラは3等分に、白菜はざく切りに、玉ねぎはスライスに、にんじんは短冊切りにする。

②ポリ袋に豚バラ、玉ねぎ、にんじん、【A】を入れてもみこむ。

③フライパンに②を炒める。肉の色が変わってきたら、白菜を合わせて炒めて皿に盛る。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう！

そして、伝えたいマヨネーズの七変化ソース！

マヨネーズはなにと混ぜても美味しいソースになる、
いくつかアイデアを知っておくと便利！

組み合わせは無限大で、七変化以上も！？



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう！



オーロラソース
 <魚や肉と相性抜群！>



わさびマヨソース
 <魚や野菜と相性抜群！>



にんにくマヨソース
 <肉や魚や野菜と相性抜群！>



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう！



マスタードマヨソース
 <魚や肉と相性抜群！>



マヨ醤油ソース
 <どんな食材にも万能！>



レモンマヨソース
 <魚と相性抜群！>



鶏のしょうゆマヨ焼き

- ◆材料(2人分)
- ・鶏もも肉(唐揚げ用サイズ)...300g
 - ・油...小さじ1
 - ・塩、こしょう...少々
 - Aマヨネーズ...大さじ2
 - Aしょうゆ...大さじ1

- ◆作り方
- ①鶏肉に塩・こしょう、酒をふる。
 - ②フライパンに油を熱し、鶏を焼き、
 - ③色が変わってきたら、Aを合わせる。
 - ④皿に盛り、七味や山椒をかけても◎



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

調味料を知ろう!



マヨ七味ソース
 <肉と相性抜群!>



明太マヨソース
 <魚や野菜と相性抜群!>



エスニックマヨソース
 <魚や野菜と相性抜群!>



CLASS:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21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

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう！

MONTHLY RECIPE:

焼肉のたれそぼろビビンバ



<材料> (2人分)

豚ひき肉 200g

小松菜 2株

にんじん 1/3本

温泉卵...2個

あたたかいごはん...2膳分

ごま油...小さじ1

輪切り赤唐辛子...1本

酒...大さじ1 / 塩・こしょう...少々

焼肉のたれ...大さじ2

【A】

ごま油...小さじ1

にんにくすりおろし...少量

塩・こしょう...少々

<下準備>

- ・小松菜は3cm幅のざく切りにする。
- ・にんじんは皮をむき千切りにする。
- ・赤唐辛子は輪切りにする。

<作り方>

- ① フライパンにごま油、赤とうがらしを熱し、ひき肉を炒める。
肉の色が変わってきたら、塩・こしょうをふり、
酒、焼肉のたれを入れて煮つめる。
- ② 耐熱ボウルに小松菜、にんじんを入れてさっと水にくぐらせる。
電子レンジ600Wで2分加熱し、【A】を混ぜる。
- ③ 器にごはんを盛り、①をのせ、②のナムルを添える。
中央に温泉卵をのせる。お好みでごまを振りかけたり、
コチュジャンを添えても。

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

11月21日(土) 15時

調味料を知ろう!

MONTHLY RECIPE:

ささみ入りわかたまナンプラースープ



<材料> 2人分

鶏ささみ...2本

わかめ(戻し)...30g

卵...1個

水...600ml

ナンプラー...大さじ1

鶏がらスープの素...大さじ1

酒...大さじ1/2

塩・こしょう...各少々

<下準備>

- ① 鶏ささみは筋を取り、小さめの一口大に切り、塩こしょうと酒で下味をつける。
わかめは一口大にし、卵は溶いておく。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、鶏がらスープの素、ナンプラーを入れ、あたためる。
- ③ ささみ、わかめを入れ、ひと煮立ちしたら卵を回し入れ、卵が浮いてきたら火を止める。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

11月21日(土) 15時

MONTHLY THEME:

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 ??????