

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

12月テーマ：炒める

簡単そうで奥が深い
素材のおいしさを引き出すポイントを学ぼう！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日 (土)

MONTHLY THEME:

炒める

普段どのような炒め物を作りますか？



豆苗のペペロンチーノ風おいしかったな～！

炒め物ってさっとできていいよね！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日 (土)

MONTHLY THEME:

炒める

一見 **簡単そう** な炒め物料理

...しかし

こんなお悩みありませんか？

手軽だけど
味が決まらない・・・？

野菜やお肉の
食感をもっと良くしたい！

食材によって炒め方の
ポイントって違うのかな？

炒め物にオススメの
調理道具が知りたいな



他にもありましたら
コメントでどんどん
教えてね！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の内容>

炒める

簡単そうで奥が深い！
素材の旨さを引き出すポイントを学ぼう

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント！

- ①火加減（火どおり）
- ②タイミング（食材を入れる、味付け）
- ③スピード

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の内容>

炒める

簡単そうで奥が深い！
素材の旨さを引き出すポイントを学ぼう

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント！

- ①火加減（火どおり）
- ②タイミング（食材を入れる、味付け）
- ③スピード

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

ぐっち夫婦が炒め物料理大切にしている3つのポイント

①火加減

食材と用途に合わせた火加減で仕上げる

玉ねぎの火加減で違いを見比べてみよう！



強火

一気に水分を飛ばす
香ばしさや食感を活かすことができる

強火がおすすめ：（例）キノコのソテー、肉の表面



弱火

しっとりした仕上がり
中までじっくりと火がとおる

弱火がおすすめ：にんにくの香り出し、ハンバーグ、煮物

こうやって見比べてみると面白いね！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の内容>

炒める

簡単そうで奥が深い！
素材の旨さを引き出すポイントを学ぼう

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント！

- ①火加減（火どおり）
- ②タイミング（食材を入れる、味付け）
- ③スピード

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント

② タイミング

食材ごとに火加減の強弱を調整してベストな状態に仕上げる



食材、調味料の入れるタイミングを見比べてみよう！

一緒に炒める

一気に仕上げられるしなによりラク♪

分けて炒める

仕上がりの見た目、照り、食感が◎



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の内容>

炒める

簡単そうで奥が深い！
素材の旨さを引き出すポイントを学ぼう

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント！

- ①火加減（火どおり）
- ②タイミング（食材を入れる、味付け）
- ③スピード

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日 (土)

MONTHLY THEME:

炒める

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント

③スピード

材料本来の持ち味や食感をしっかりと活かそう！

事前に準備する

調理をスムーズに行うために...
切り物は先に済ませておこう
合わせ調味料がある際も先に用意しておこう

出来上がったらすぐ盛る！

そのままにしておくと、
余熱でクタクタ。
仕上がりはささっと盛って。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の内容>

炒める

簡単そうで奥が深い！
素材の旨さを引き出すポイントを学ぼう

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント

- ①火加減（火どおり）
- ②タイミング（食材を入れる、味付け）
- ③スピード

★実践作ってみよう！

本日のレシピ 「基本の野菜炒め」 「青椒肉絲」

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日 (土)

MONTHLY THEME:

炒める

基本の野菜炒め

材料 (2人分)

豚バラ肉...250g
-塩・こしょう、酒...大さじ1

キャベツ...1/4個
もやし...100g
玉ねぎ...1/2個
にんじん...1/3本
ピーマン...2個
にんにく...1片

ごま油...小さじ1
Aしょうゆ...小さじ2
A酒...小さじ2
A鶏ガラスープの素...小さじ1

ホワイトペッパー...適量

作り方

★下準備

- ・キャベツの芯は細切りに、葉はざく切りにする。
玉ねぎは1cm幅に、ピーマンはタネを除き1cm幅に、
にんじんは皮をむいて拍子木切り。にんにくは潰して芽を取る。
- ・豚肉には塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ・Aは合わせておく

- ① フライパンに、ごま油、にんにくを入れて熱し、
弱火でじっくりとにんにくの香りを油にうつす。
お肉を広げながら入れて、塩・ホワイトペッパーをかけ
(気持ち多めに)、焼き色をつけ、一度取り出す。
- ② 同じフライパンに、ごま油、にんじん、たまねぎ、
ピーマン、キャベツ、もやしの順で入れて**中火**で炒める。
- ③ 炒めた肉を戻し入れて、Aを加え**強火**でさっと炒め、皿に盛る。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日 (土)

MONTHLY THEME:

炒める

青椒肉絲 (チンジャオロース)

材料 (2人分)

- ・牛もも肉…200g
- ・ピーマン…3個
- ・たけのこ (水煮) …150g

- ・塩・こしょう…少々
- ・片栗粉…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1

【A】

- オイスターソース…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/3

作り方

★下準備

- ① 牛肉は、5mm幅の千切りにする。
(牛こま使用の際は大きければ切る)
・ピーマンはタネを取り、横5mm幅に切る。
・たけのこは薄切りにする。
・【A】は合わせておく。
- ② 牛肉に塩、こしょう、酒を振ってよくもみこみ、片栗粉を入れて再度もみこむ。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を**中火**で炒める。
肉の色が変わってきたら、ピーマン、たけのこを加え炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、合わせた【A】を加えて**強めの中火**ででざっと炒める。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

12月5日（土）

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の内容>

炒める

簡単そうで奥が深い！
素材の旨さを引き出すポイントを学ぼう

ぐっち夫婦が炒め物料理で大切にしている3つのポイント！

- ① 火加減（火どおり）
- ② タイミング（食材を入れる、味付け）
- ③ スピード

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