



# カジュアルクッキング講座

12月テーマ：お気軽おもてなし

～ 簡単ステップを覚えるだけ！  
今日から使えるお気軽おもてなしレシピ ～

*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:

カジュアルクッキングコース

PART:

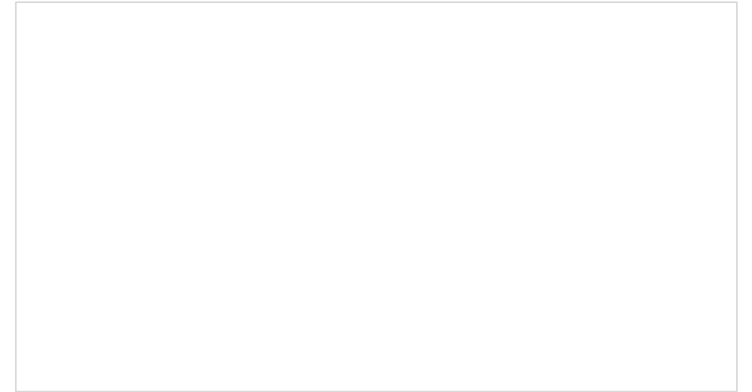
後編

DATE:

12月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お気軽おもてなし



今回は先にデモの準備をします！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お手軽おもてなし

MONTHLY RECIPE:

## ゼツポリーニ

### <材料> (2人分)

- ・強力粉…100g
- ・薄力粉…100g
- ・イースト…5g
- ・塩…少々
- ・岩のり、青のり、青さなど…30g
- ・水…140cc

### <つくり方>

- ①ボウルにぬるま湯を140cc入れて、イーストを加えてよく混ぜる。
- ②強力粉と薄力粉をふるって加え、よくこねる。  
1-2時間ほど生地を寝かせて発酵させる。
- ③発酵した生地のにりを混ぜ込み、  
180度の油に一口サイズの生地を入れてあげる。
- ④揚げ上がったら、塩をふる。



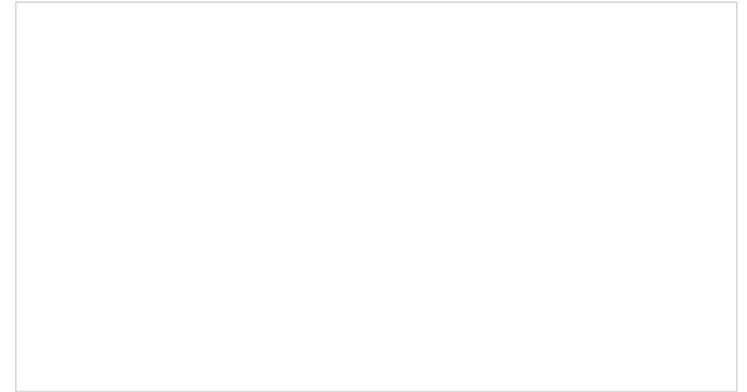
CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

12月5日(土) 15時

お気軽おもてなし



今年も残りあと1ヶ月！



みなさんは普段どんなパーティーしていますか？



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お気軽おもてなし

パーティーに欠かせないもの??

それは ... おもてなし料理！

パーティー料理ってどんなのがいいかなー？



海外だとおもてなし料理ってどんなものがあるんだう？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

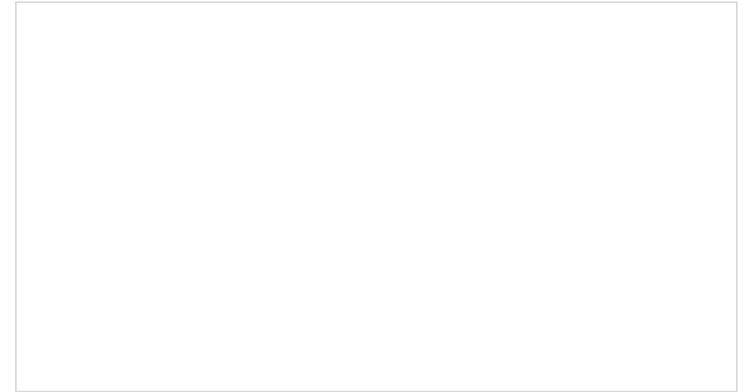
前編

DATE:

12月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お気軽おもてなし



今年は海外旅行に行けなかったりしたので・・・



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お気軽おもてなし

海外のパーティー料理を見てみよう！  
ぐっち航空の（プチ）料理ツアーの出発～！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お気軽おもてなし

### イタリア

パスタやピザが有名ですね～！  
実は南と北で食文化が異なるのです！

南側：  
地中海に近く海に囲まれているため**魚料理**や  
**トマト**や**オリーブ**を使った料理が有名  
例) アクアパッツア、ナポリピッツァ

北側：  
アルプス山脈に近く、冬の寒さに  
負けないよう**バター**や**チーズ**を使った  
「こってり」料理が特徴！

例) ポレンタ  
ポレンタとは...トウモロコシ粉から作る  
お粥のような料理でキノコのソテーを  
載せたりチーズと合わせて食べます



### アメリカ・カナダ

みんなで持ち寄りの料理で開く気軽な  
ポットラックパーティーが近年増加しています。

北米の伝統料理「キャセロール」は野菜、肉、パスタ、チ  
ーズなどにソースを絡め、耐熱容器に入れてオーブンで焼  
いた家庭料理ですがパーティーでも親しみやすく、  
人気です。カナダではプティーンを持ち寄ったり。



### メキシコ

タコスやトルティーヤが一番最初に浮かんで  
きやすいメキシコ料理ですが、  
実は先住民やスペインが支配していた時代の  
影響で食文化は多様性に満ちています！

特に独立記念日のおもてなし料理として  
振る舞われる

『チレスエンノガダ Chiles en nogada』は  
唐辛子の中に炒めた肉や野菜を詰め込んだあと、  
クリームソースの上にザクロとパセリを載せた  
特別な料理です。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お気軽おもてなし

### フランス

シャンパン片手にオリーブやサラミをつまみながらまずは乾杯!

実際にパーティーが始まると**前菜、スープ、メイン、チーズ、デザート**の順でワインと一緒に食事を楽しめます。

カジュアルなパーティーだとクスクス(北アフリカや中東で食べられる世界で最も小さいパスタ)もメイン料理としてラム肉と一緒におもてなし料理として味わいます!



### 韓国

日本でも最近話題となっている韓国料理! 主食は日本と同じお米で、お粥にしたり、炒めて食べたりとさまざまな米文化があります。

旧正月などのお祝いごとでは「トックッ」と呼ばれる、うるち米を使った韓国の餅と野菜を煮たスープを食べます。また前回のレッスンデモの焼肉のタレで作った韓国料理「チャプチェ」も、昔からお祝い事に欠かせない料理です!



### 台湾

「台湾人は目で食べる」と言われるぐらい**ボリューム**が一番重要!

食事をみんなでシェアして取り分ける文化があるため大皿から各自取り分けて食べます。

また、台湾は海に囲まれ、高山のある国。海の幸も山の幸も食材として使います。原住民、広東(カントウ)、その他中国の各省、そして日本やオランダなどの影響を受けている台湾料理はどの国の人が食べてもどこか懐かしく感じるといいます。



例) 甘蔗燻雞(サトウキビ+鶏肉) 鶏肉をサトウキビで燻製にしたもの。

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お気軽おもてなし

みなさんおかえりなさい！では、今日のテーマに戻って、、、

## パーティー料理ってどんなものがいいかな？

ぐっち夫婦のここは外せないポイントベスト3

① **彩り**が華やか！

② **簡単**にできる！

③ **お酒**にも合う！

この上記3つが当てはまるパーティー料理ってなんだろう・・・？  
みんなも考えて見てね！！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

12月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お気軽おもてなし

## ぐっち夫婦流のお家パーティーだと何がオススメ？

前のページで提示した①～③全て満たす・・・

# フィンガーフードがオススメ！



おっけ～！

フィンガーフードってどんなもの～？  
教えてぐっちさん！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

12月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お気軽おもてなし

フィンガーフードとは・・・  
指で簡単につまんで食べられる料理の総称  
一般的には、一口サイズのを、  
「フィンガーフード」と表現します。

一緒に彩りが綺麗な料理を  
合わせるのも忘れずにね♪



食べたい量を食べたい分だけ作れる！



組み合わせ次第で沢山楽しめるのも魅力的だよね！



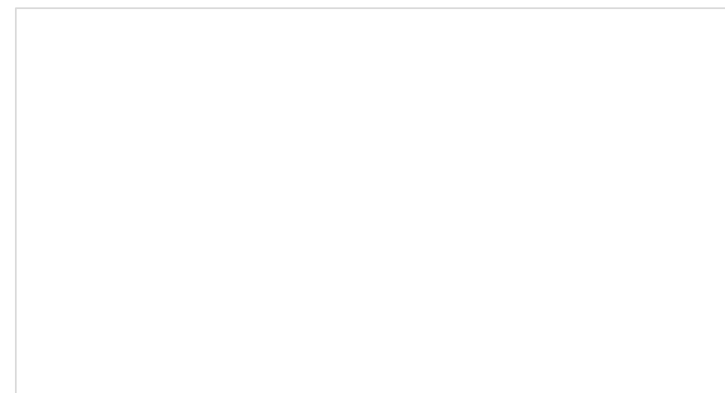
CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お手軽おもてなし



それでは！今夜は一緒におうちパーティー！



**調理デモにレッツゴー！**



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

12月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お手軽おもてなし

MONTHLY RECIPE:

## スペイン風オムレット マスタードマヨソースがけ

### <材料>

卵...5個  
 ジャガイモ...2個  
 玉ねぎ...1/4個  
 ベーコン（ハーフカット）...4枚  
 パセリ（彩りに）...適量

### 【A】マスタードマヨソース

マスタード...小さじ1  
 マヨネーズ...大さじ1  
 酢...小さじ1

塩・こしょう...少々  
 油（できればオリーブオイル）...適宜

### <つくり方>

- ①ジャガイモは皮をむき、いちょう切りにする。  
玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油（大さじ2-3）を中火で熱し、  
ジャガイモ、玉ねぎ、ベーコンを揚げ焼きにして、  
ジャガイモが柔らかくなってきたら、一度取り出す。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、  
②、塩・こしょうを合わせる。
- ④フライパンに油（大さじ1）を中火で熱し、  
流し込んでオムレットを作る。  
ざっくり混ぜながらスクランブル状に。
- ⑤周りが固まってきたら、弱火に、  
じっくりと火を通し、ふたなどを使って、  
裏返して整えながら焼く。
- ⑥【A】を合わせてソースをつくる。  
一口大に切り、ソースをかけて召し上がれ。





CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お手軽おもてなし

MONTHLY RECIPE:

## サーモンのカナッペ

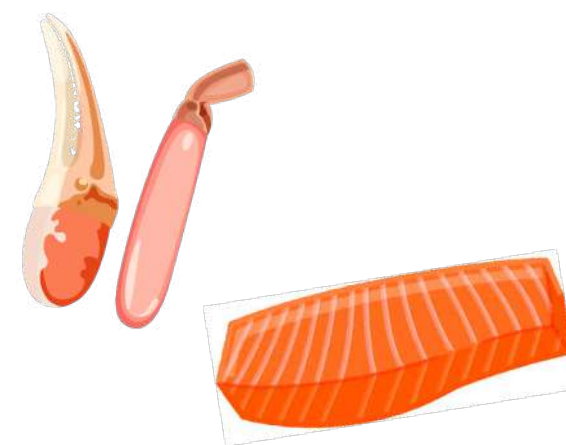
### <材料> (2人分)

スモークサーモン...4枚  
カニ缶...100g  
玉ねぎ...1/4個

マヨネーズ...大さじ3  
塩・こしょう...少々  
ブラックオリーブ...2個  
バケット...1.5cm幅4枚

### <下準備>

- ①玉ねぎをみじん切りにし、水にさらす。  
オリーブは半分に。サーモンは大きければ切る。
- ②ボウルにカニの身と玉ねぎ、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ③バケットの上に盛り、サーモン、オリーブを飾る。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お手軽おもてなし

MONTHLY RECIPE:

## ゼツポリーニ

### <材料> (2人分)

- ・強力粉…100g
- ・薄力粉…100g
- ・イースト…5g
- ・塩…少々
- ・岩のり、青のり、青さなど…30g
- ・水…140cc

### <つくり方>

- ①ボウルにぬるま湯を140cc入れて、イーストを加えてよく混ぜる。
- ②強力粉と薄力粉をふるって加え、よくこねる。  
1-2時間ほど生地を寝かせて発酵させる。
- ③発酵した生地のにりを混ぜ込み、  
180度の油に一口サイズの生地を入れてあげる。
- ④揚げ上がったら、塩をふる。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

12月5日(土) 15時

お手軽おもてなし

★番外編★



本日のレシピにぜひ合わせたい！  
～ぐっち夫婦オススメのお酒のご紹介～



「A-FACTORY」のあおもりシードル



景虎 梅酒



イチローズモルト



ヴーヴクリコ

*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！