

*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



**<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

炒め物=野菜炒めだけじゃない!

「とろみ」と「主食になる炒め」を  
マスターして今日から炒め名人!

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

## 前回の振り返り



### 炒める(前編)

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:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

## <本日の内容>

### 炒める(後編)

炒め物=野菜炒めだけじゃない！  
「とろみ」と「主菜炒め」を  
マスターして今日から炒め名人！



写真掲載レシピ(左から)

- ・白菜とカニカマ豆腐のとろ〜りあん
- ・ごはんがうまい！麻婆れんこん
- ・海鮮炒飯

ぜひレシピ名で検索して作ってみてね



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

## <本日の内容>

### 炒める(後編)

炒め物＝野菜炒めだけじゃない！  
「とろみ」と「主食系炒め」を  
マスターして今日から炒め名人！

- ①「とろみ」編
- ②「ご飯」・「麺」などの主菜系編
- ③ 実践
- ④ まとめ
- ⑤ 2020年の振り返り

2020年最後のレッスン  
みなさんよろしくお願いします！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

# ①「とろみ」編

突然ですがみなさん！  
とろみ料理は好きですか～！？

我が家でもとろみ料理はよく作るね～！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

## とろみ料理の 良いところと懸念点



### 良いところ

- ・冷めづらい
- ・味が絡んで美味しい
- ・のどごしがよくなる



### 懸念点

- ・難しそう
- ・だまになる
- ・とろみが付けづらい



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

## ぐっち夫婦がおすすめる「とろみ」料理を おいしく仕上げるポイント！

*Point!*

片栗粉入れる前に**火を止めて**とろみ上手！

### ◎おすすめ◎具たくさん！八宝菜

#### 材料(2人分)

豚小間...200g  
白菜...1/6個  
たけのこ水煮...100g  
にんじん...1/4本  
きくらげ(乾)...5g  
うずらの卵  
にんにく...一片  
しょうが...ひとかけ

#### 【A】

オイスターソース...大さじ1/2  
鶏ガラスープの素...大さじ1/2  
水...300ml  
  
塩・こしょう...少々  
ごま油...大さじ1  
水溶き片栗粉  
(片栗粉...大さじ2・水...大さじ2)

#### ① 下準備

・豚肉は塩・こしょう少々で下味をつける。  
・白菜は3cm幅のざく切りに、たけのこは薄切りに、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。  
にんにく、しょうがはみじん切りにし、きくらげは水で戻して食べやすく切る。

#### ②

フライパンにごま油を中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、①の豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、野菜、きくらげを炒め合わせる。

#### ③

【A】、うずらの卵を加える。

#### ④

ひと煮立ちしたら、**一度火を止める**。  
水溶き片栗粉をよく混ぜて加減しながら加え、とろみをつける。  
**再度加熱し**とろみをつける。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

## ②「ご飯」・「麺」などの 主菜編

ちょっとしたランチにも手軽で美味しいが 叶うと嬉しいよね！



八宝菜にはやっぱり米が食べたい……

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

12月19日(土)

MONTHLY THEME :

炒める

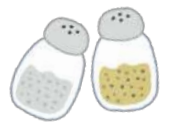


## ご飯・麺などの炒め物のお悩み

ベチャツとしてしまい  
パラパラにならない

味が決まらない

バリエーションが少ない  
⇒決まった材料での  
ご飯や麺の炒め物に  
なる。



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

ぐっち夫婦がおすすめする「ご飯」・「麺」などの  
主菜炒めをおいしく仕上げるポイント！

Point!

- ・炒める時は**火力**に注意を払う！
- ・ご飯は**冷たいご飯**をなるべく使用しよう



おすすめ◎基本の卵チャーハン◎

材料(2人分)

- ・冷たいごはん...400g
- ・卵...2個
- ・長ねぎ...1/2本
- ・しょうゆ...大さじ1/2
- ・サラダ油...小さじ1

【A】

- ・鶏がらスープの素...小さじ1/2
- ・オイスターソース...小さじ1/3
- ・塩・こしょう...少々

①ボウルに卵を割り溶き、【A】を加えて混ぜる。長ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに油を**強火**で熱し、ごはんを広げる。フライパン全面にしき、焼き付ける。

③焼き色が付いてきたら、ごはんの上に、卵液をかける。ほぐすように混ぜ、一気に仕上げる。※ごはんの上にかけることで、卵が固くなることを防ぎます

④ごはんをパラパラにし、しょうゆを加えて炒める。仕上がり前に、長ねぎを加えてサッと炒めて水分がなくなってきたら、塩・こしょうで味を調え、皿に盛る。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める



炒めマスターになれるかな？



それでは実践にレッツゴー！



一緒に頑張ろう～！

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

「とろみ」編

## 本格海老チリ

### 材料(2人分)

エビ...200g  
 長ネギ...1本  
 しょうが(みじん切り)...ひとかけ  
 にんにく(みじん切り)...一片  
 豆板醤...大さじ1(要加減)  
 塩...少々  
 こしょう...少々  
 片栗粉...大さじ2  
 ごま油...大さじ2  
 水溶き片栗粉...  
 片栗粉大さじ1/2・水大さじ1

### 【A】

鶏ガラスープの素...小さじ1  
 水...100ml  
 ケチャップ...大さじ2  
 酒...大さじ1  
 砂糖...小さじ1  
 塩...少々  
 こしょう...少々

### 作り方

#### ★下準備

長ネギは3/4本分をみじん切りに、  
 1/4本分を白髪ネギにする。Aの調味料は合わせておく。  
 水溶き片栗粉は合わせておく。

- ① エビは殻をむいて背わたを取る。  
 塩少々、片栗粉適量(分量外)でよくもみ、  
 ペーパーなどで水気を取り、塩・こしょう少々、  
 片栗粉をまぶす。  
 フライパンにごま油を熱し、エビを入れ、  
 表面が赤くなったら取り出す。
- ② 同じフライパンに油、にんにく、しょうが、  
 豆板醤を入れて炒める。香りが立ってきたら、  
 みじん切りにしたネギ、合わせたAを入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、エビを戻し入れて**一度火を止め**、  
 水溶き片栗粉でとろみをつける。再度火を入れ、  
 皿に盛り、中央に白髪ネギをのせる。





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

「ご飯」編

## ちぎりレタスのガーリック炒飯

### 材料 (2人分)

冷やしごはん...2杯分(約300g)  
 焼き豚...100g  
 レタス...1/3個  
 にんにく...1片  
 卵...2個

塩...小さじ1/2ほど  
 ホワイトペッパー...適量  
 サラダ油...適量  
 しょうゆ...大さじ1/2

### 作り方

#### ■下準備

- ・レタスは一口大にちぎり、焼き豚は1cm幅のさいの目切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ・卵は小鉢などに溶きほぐし、塩少々を混ぜる。
- ・ごはんが固まっている場合は水大さじ2ほどを回しかけてほぐしてから油小さじ1(分量外)を絡める。  
 ※あたたかいごはんは粗熱をしっかりとる。

- ①フライパンに油大さじ1を弱火で熱し、にんにくを炒める。  
 にんにくの香りが立ってきたら焼き豚を加えて炒め合わせる。
- ②ごはんを広げ入れて **強火**で熱し、フライパン全体にしき、焼き付ける。
- ③焼き色が付いてきたら、ごはんの上に、卵液をかける。  
 ほぐすように混ぜ、レタスを加えて **強火**で素早く炒める。
- ④塩、ホワイトペッパーを入れ、全体がパラパラになってきたら仕上げに鍋肌からしょうゆを加え、炒め合わせて完成。

ホワイトペッパー気持ち多めがおすすめ◎



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

12月19日(土)

MONTHLY THEME:

炒める

<本日の振り返り>

炒める(後編)

ぐっち夫婦が「とろみ」料理と、「主菜」炒め料理  
で大切にしているポイント!

*Point!* 「とろみ」のポイント

片栗粉入れる前に火を止めて  
とろみ上手!

*Point!* ご飯・麺の炒めのポイント

- ・炒める時は火力に注意を払う!
- ・ご飯は冷たいご飯をなるべく使用しよう!

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

12月19日(土)

MONTHLY THEME :

炒める

**2020年の基礎のレッスンは本日で終了！**

約半年間受講ありがとうございました！  
また来年もよろしく願いたします^^  
良いお年を～！

半年間の基礎レッスンで印象に残ったこと、  
来年の基礎レッスンで頑張りたいこと、  
私たちにぜひコメントで教えてください～！



また来年も



*Beginners Class*

# 年間開講・基礎講座

よろしくお願いします♪



<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