



カジュアルクッキング講座

1月テーマ：下味冷凍

簡単下ごしらえで忙しい日もラクラク♪
美味しくできる仕込み&調理テクニックを習得しよう！

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

<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！

A HAPPY NEW YEAR 2021!



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍

ある日のぐっち家...



お正月休みも終えてまた忙しくなってきたな～！
今日のご飯楽したい！



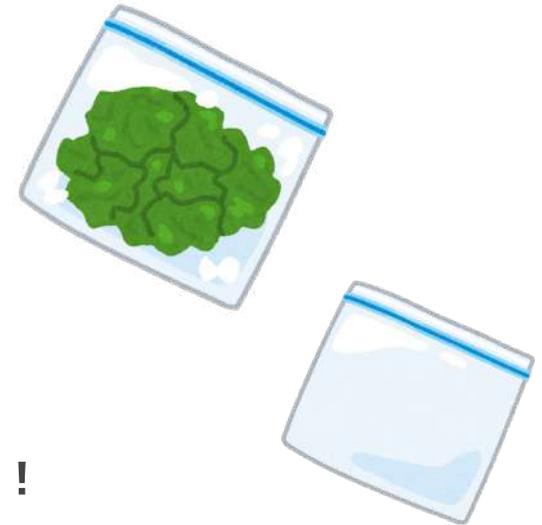
賛成！
冷凍庫に**下味冷凍**があるよ～！



助かる・・・
こういう時、**下味冷凍**は本当におすすめだよね！



うんうん！サロンの皆様にもぜひおすすめしたいよね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍



と、いうことで・・・

みなさん、**下味冷凍**ってやったことありますか??



下味冷凍でかんたん!
豚トマキムチ

下味冷凍を使って
チーズinハンバーグ



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

1月9日(土) 15時

MONTHLY THEME:

下味冷凍

下味冷凍の良いところ



メニューに悩まない

味が染み込んで
美味しい

お手軽！
家にある野菜と
合わせれば良い

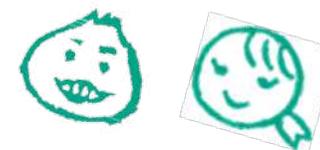
時短になる！

下味冷凍の気になるところ

仕込むのが大変そう

どういうものが
向いているのか
わからない

解凍方法は
どうやる？



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

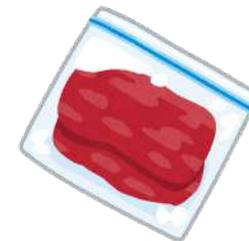
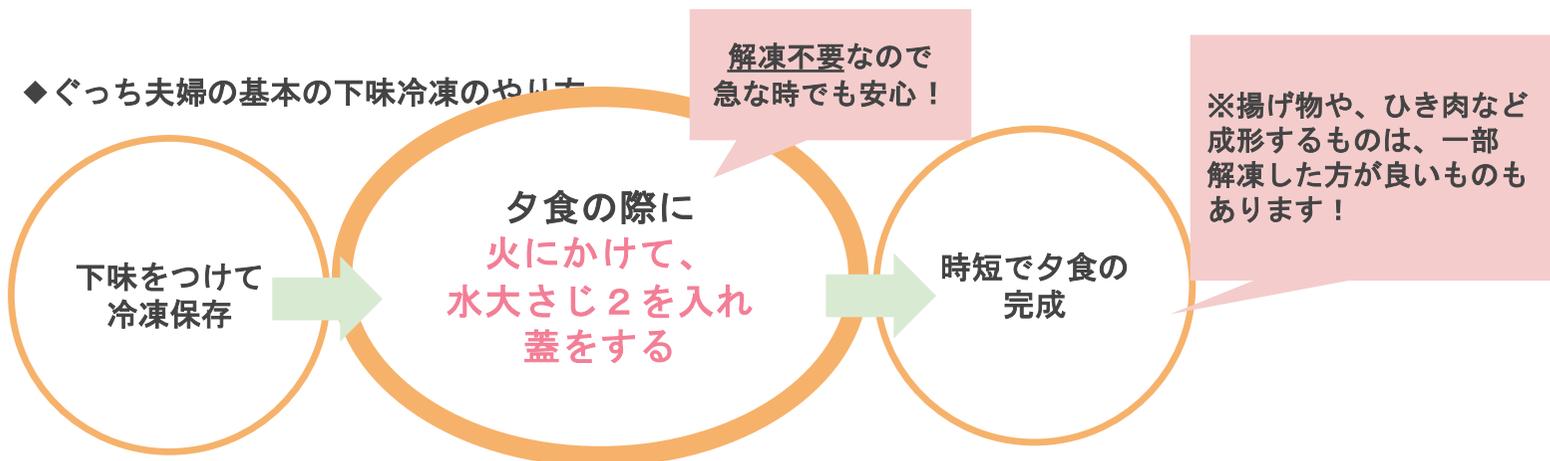
下味冷凍

下味冷凍の流れ

◆一般的な基本の下味冷凍のやり方



◆ぐっち夫婦の基本の下味冷凍のやり方



次は実際の仕込み方、
調理の仕方のご紹介です！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍

仕込み方

①

保存袋に
調味料を入れて
よく混ぜる

先に調味料を袋の中で混ぜることでまんべんなく調味料が食材全体に行き渡ります

②

①に食材を
入れて
よく揉み込む

③

空気を抜いて
封をする

空気をちゃんと抜かないと
冷凍焼けしてしまいます！

④

平らにして
冷凍する

平らにすることで
均等に冷凍できます！
固まったら、立てて
収納すればらくちん◎



調理の仕方

・基本の炒め物の場合

①

フライパンに
油を熱し、
下味冷凍を入れる

②

水を入れて
蓋をし
蒸し焼きにする

③

下味冷凍が
ほぐれてきたら、
蓋をあけて
野菜を入れる

④

水分を飛ばすように
炒め合わせる

仕込みの最後は分かりやすく
マスキングテープなど使って
何漬けか書いておくのを忘れずに！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍

【おすすめ】基本の下味冷凍

仕込み

下味冷凍 和風だし醤油漬け

□材料

- ・豚小間肉...250g
- 【A】
- ・塩、こしょう...少々
- ・和風顆粒だし...小さじ2
- ・しょうゆ...大さじ2
- ・酒...大さじ1

□作り方

- ①保存袋に【A】を入れてよく混ぜる
- ②豚小間肉を①に入れてよく揉み込む
- ③空気を抜いて封をする
- ④平らにして冷凍する

調理

大葉香る豚肉と大根のだし醤油炒め

□材料

- ・下味冷凍 和風だし醤油漬け
- ・大根 200g
- ・大葉 2-3枚
- ・油 大さじ1/2

□作り方

下準備

- ・大根は2-3mm厚のいちょう切りにする。
- ①フライパンに油を入れて中火で熱し、下味冷凍を入れる。
- ②水大さじ2(分量外)を入れてふたをし肉の色が変わってきたらほぐし炒める。
- ③大根を加えて炒め合わせる。
- ④皿に盛り、大葉をちぎって飾る



冷蔵庫に余っている食材を入れるだけで1品完成!



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍



今週は下味冷凍で夕飯楽々♪



2021年カジュアル最初の 調理実践にレッツゴ～！



下味冷凍のポイント
沢山だよ～！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍

MONTHLY RECIPE:

ブリのガリバタ照り焼き

<材料> (2人分)

下味冷凍：下味冷凍のブリ照り

- ・ブリ...2切れ
- ・塩...少々
- ・酒...大さじ1

【A】

- ・しょうゆ...大さじ2
- ・みりん...大さじ1
- ・すりおろしにんにく...小さじ1/4
- ・バター...10g

アレンジレシピ：ブリのガリバタ照り焼き

- ・下味冷凍のブリ照り
- ・小松菜...2束
- ・コーン...大さじ2
- ・油...小さじ1

<つくり方>

下味冷凍：下味冷凍のぶり照り

- ① ブリに塩（少々）酒（大さじ1）を入れ、15分おいておく。
15分置いた後水気を取る。

- ② ジッパー付き袋に【A】を入れて漬ける。
空気を抜いて平らにして、冷凍する。

アレンジレシピ：ブリのガリバタ照り焼き

- ① 小松菜は4cm幅に切る。
- ② フライパンに油小さじ1を入れブリを入れる。
大さじ2の水を入れて蒸し焼きにする。
- ③ 小松菜、コーンを入れて焼く。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍

MONTHLY RECIPE:

手羽元の中華春雨スープ

<材料> (2人分)

下味冷凍：手羽元の鶏ガラ漬け

- ・鶏の手羽元...6本 (300g)

【A】

- ・鶏ガラスープの素...大さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・酒...大さじ1
- ・すりおろしにんにく...小さじ1/4
- ・すりおろししょうが...小さじ1/4
- ・塩・こしょう...各少々

アレンジレシピ：手羽元の中華春雨スープ

- ・手羽元の鶏ガラ漬け
- ・春雨(乾)...40g
- ・青ネギ...2-3本

<つくり方>

下味冷凍：手羽元の鶏ガラ漬け

- ①手羽元は骨に沿って切りこみを入れる。
- ②袋に【A】を入れ混ぜる。
- ③②の袋に①を入れてもみこみ、空気を抜いて封をし、平らにして冷凍する。

アレンジレシピ：手羽元の中華春雨スープ

- ①鍋に水600mlを入れてあたため、下味冷凍を入れる。
- ②温まってきたら、春雨を入れる。
- ③春雨が戻ったら、塩で味を調え器に盛る。



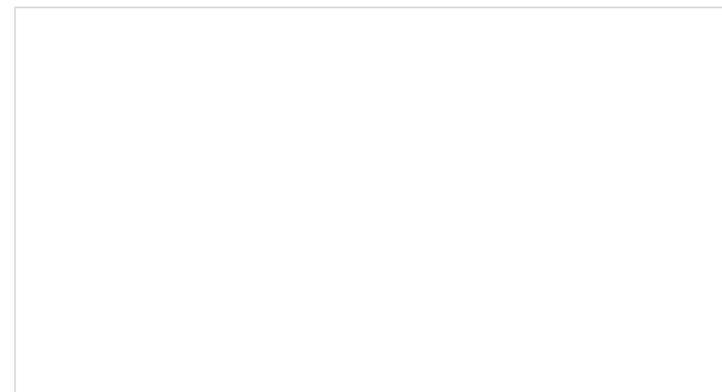
CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

1月9日(土) 15時

下味冷凍



今日のまとめ

ぐっち夫婦の下味冷凍のやり方

- ・仕込みの時は、先に調味料を混ぜて食材に行き渡りやすくしよう！
- ・冷凍焼け防止のために空気はしっかり抜こう！
- ・均一に冷凍するために平らにして保存！
- ・調理をする時はその時に水を入れて蓋をするため解凍不要！

ぜひ色々な組み合わせで実践してみてね！
後編は肉魚だけでない下味冷凍をご紹介します！



2021年もどうぞ



Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

よろしくお願いします♪



<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 ??????