

*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！

A HAPPY NEW YEAR 2021 !





## 基礎講座

### 1月テーマ：茹でる

基本の茹で方をマスターして  
食材の旨みを最大限に引き出そう！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## <本日の内容>

# 茹でる



新年最初のレッスンは「茹でる」です！  
ぐっちゃんさん、普段の茹でる作業の中で気をつけていることある～？

あるある！  
ラーメンは固めが好きだから表示時間の1分前には終了！



ちょっと違う・・・（笑）  
今日は基本の茹で方をデモ沢山でレッスンしていきます！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## 「茹でる」と「さっと茹でる」の違い

茹でる

熱湯に食材を入れて中心部分までしっかりと火を通し、加熱するのが目的

さっと  
茹でる

材料を短時間茹でること。  
アク抜き、葉物の緑色を保つため、煮ものにする食材の変色を防ぐなどの効果あり。  
特に野菜の場合、料理によって、歯ごたえが残るように用いられる。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## 茹でることのプラス・マイナス



### プラス

- ・色を鮮やかにする
- ・素材を柔らかくする
- ・カサが減って野菜量が食べられる
- ・あく抜き、臭み抜きの効果がある



### マイナス

- ・うま味、栄養素の流出

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

1月9日(土)

茹でる

## 基本の茹で方



*Point!* 材料の素材によって水温を変えよう！

水温	適した素材	特徴
熱湯から茹でる	葉菜類や豆類、果菜類など (土から上にできる野菜)	火の通りが早いのが特徴。 鮮やかな色や歯ごたえを残すためにも、 たっぷりのお湯を使い、 <b>強火+短時間</b> で 仕上げるのがポイントです。
水から茹でる	イモ類や根菜類 (土から下にできる野菜)	お湯からゆでると、中まで火が通る頃 には表面が煮崩れてしまいます。 水からゆでることで、 <b>素材に均一</b> に火を 通すことができます



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

1月9日(土)

茹でる

## 基本の茹で方

*Point!* 材料ごとに加える調味料を変えよう！

塩を加えて茹でる

葉物など野菜類



酢を加えて茹でる

レンコンやゴボウ、ウドなど  
白く仕上げたい時に効果的



米ぬかやとぎ汁を  
加えて茹でる

タケノコやゴボウ、  
サトイモ、ダイコンなど、  
アクの強く、  
ゆでるのに時間がかかるもの





CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる



# 色々な食材を茹でてみよう！



これで野菜茹でマスター！

いっぱい茹でて行くよ～！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## 材料の素材によって水温を変えよう！



じゃがいも

熱湯から、水から茹でた場合のそれぞれ違いを発見しよう！

熱湯から茹でた場合

表面のみ火が通って形が崩れやすい  
中心部は固いままの状態に。

水から茹でた場合

中心部までゆっくりと火が通り  
形も綺麗！

オススメ

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編


1月9日(土)

茹でる

材料ごとに加える調味料を変えよう！


塩を加えて茹でる



ほうれん草  塩  
流水にさらす方法

ほうれん草の  
色の違いに注目してね！



ブロッコリー  塩  
流水にさらさない方法

ブロッコリーは流水にさらすと  
水っぽくなるため  
自然に冷ますのがオススメ！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

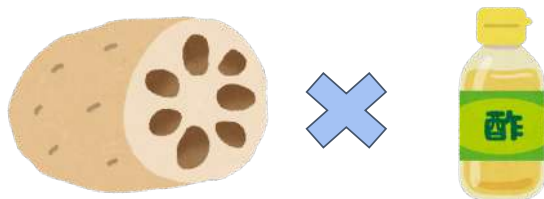
基礎講座

前編

1月9日(土)

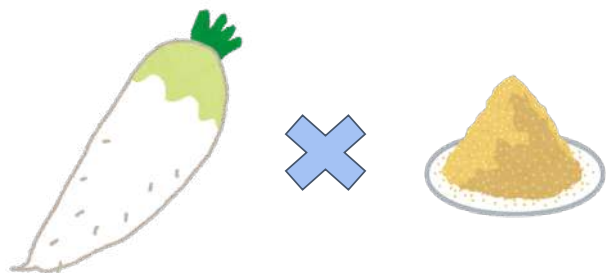
茹でる


## 酢を加えて茹でる



れんこん  酢

## 米ぬか・とぎ汁を加えて茹でる



大根  米ぬか・とぎ汁

カリフラワーを茹でる時も  
酢を加えて茹でることが  
おすすめだよ！



ちょっとした手間が  
料理を美味しくする  
ポイントになるよ♪



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## その他の料理で使えるワンポイント茹で方法

### トマトの湯むき

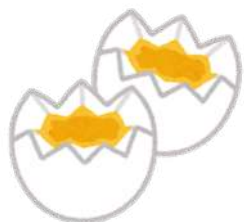


- ① ボールに冷水または氷水を用意！
- ② トマトはへたをくり抜き、反対側の部分に浅く十字に切り込みを入れる。
- ③ 鍋に湯をわかし、おたまにトマトをのせ、湯に1分秒程つけ、切れ目から皮がめくれてきたら取り出す。
- ④ ①の冷水につけて、皮をむく。

事前に冷水を用意することで  
茹でた後も焦らず皮を剥けるよ！



### ゆでたまご



#### 黄身を真ん中にする方法

- ・底に小さな穴を開ける
- ・菜箸で混ぜる

#### 各茹で時間のゆで時間の違い

- ・6分...超半熟。黄身も白身もやわらか
- ・9分...黄身の中央も固まっているが  
火が通りすぎていない状態のため色が鮮やか
- ・12分...固ゆで。黄身までもしっかり火が通っている

時間別のゆで卵用意したので  
一緒に見てみましょう！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる



## それでは2021年 最初の実践にレッツゴー！



新年最初の実践は僕が大好きな  
メニューです・・・！



今年も皆さんと一緒に  
楽しめると嬉しいな～！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## 基本のポテトサラダ

### 材料 (2人分)

- ・じゃがいも...2個
- ・玉ねぎ...1/4個
- ・にんじん 1/4本
- ・キュウリ...1/2本
- ・ハム...2枚
- ・酢...大さじ1
- ・マヨネーズ...大さじ2
- ・塩・こしょう...少々

### 作り方

- ① じゃがいもは良く洗い、皮付きのまま水から茹でる。竹口を刺して柔らかくなるまで  
(38分30秒：沸騰まで10分+28分30秒)
- ② じゃがいもの皮をむいて、(火傷に注意!) 酢、塩・こしょうで下味付けて粗熱を取る。
- ③ キュウリは輪切りにして、塩もみする。(4分30秒)  
玉ねぎは薄切り 塩揉みする。(5分)  
ハムは半分に切って、5mm幅に切る。  
にんじんは皮をむいていちょう切りにし茹でる。
- ④ ②の粗熱が取れたら、マヨネーズを入れて和える。  
③のキュウリ、玉ねぎはペーパーで水気を切る。
- ⑤ 水気を切ったキュウリと玉ねぎを②に和えて完成。  
冷やしておくとう味がしまりますよ



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## ほうれん草のごま和え

### 材料 (2人分)

- ・ほうれん草...1束
- ・白すりごま...大さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1/2
- ・砂糖...小さじ1/2
- ・塩...少々

### 【A】

- ・和風顆粒だし...小さじ1/4
- ・しょうゆ...大さじ1/2

### 作り方

- ① ほうれん草は茎に十字に切り込みを入れ、水をたっぷり張ったボウルで振り洗いする。
- ② 湯を沸かし、塩を入れて茹でる。茎から入れ、柔らかくなってきたら (40秒) 葉を入れて茹でる。(1分45秒)
- ③ 冷水にとって、手で挟むようにして絞る。一口大に切って、合わせた【A】に入れて絞る。
- ④ ボウルに白すりごま、しょうゆ、砂糖を入れ混ぜる。③を入れ和えて完成。





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

1月9日(土)

茹でる

## かんたん煮卵

★明日食べてね

### 材料 (2人分)

・卵...2個

#### 【A】

・しょうゆ...大さじ2

・みりん...大さじ2

・砂糖...大さじ1

### 作り方

- ① 沸騰した湯に卵を入れて7分茹でる。
- ② 粗熱が取れたら殻をむき、ポリ袋に【A】と合わせて卵を入れて一晩漬ける。



明日のお楽しみに♪



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

1月9日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## <本日の振り返り> 基本の茹で方

*Point!* ・材料の素材によって**水温**を変えよう！

【熱湯から】葉菜類や豆類、果菜類

【水から】イモ類・根菜類

*Point!* ・材料ごとに加える**調味料**を変えよう！

塩・酢・米ぬかをうまく使い分けてね

後編はメインになるお肉や麺の茹で方です！  
2021年最初のレッスン、みなさん  
ありがとうございました♪



2021年もどうぞ



*Beginners Class*

# 年間開講・基礎講座

よろしくお願ひします♪



<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