



カジュアルクッキング講座

1月テーマ: 下味冷凍

下味冷凍のコツをさらに学んで
活用していこう!

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tock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

<お知らせ>

2月からまた1&3土曜に戻ります！

～2月の日程～

2月6日(土)

2月20日(土)



CLASS: カジュアルクッキングコース PART: 後編 DATE: 1月16日(土) 15時 MONTHLY THEME: 下味冷凍

前回の振り返り

◆ぐっち夫婦の基本の下味冷凍のやり方



☆ぐっち夫婦おすすめの下味冷凍のポイント4つ！

- ・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！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

1月16日(土) 15時

MONTHLY THEME:

下味冷凍

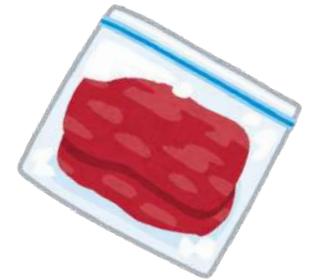


本日の内容

①下味冷凍野菜

②アレンジできる冷凍ストック

+@これを知っておけば便利！野菜の冷凍方法



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

1月16日(土) 15時

下味冷凍

①下味冷凍野菜

野菜冷凍するとよい点

長持ちする

火の通りが
早い

気軽に野菜
を足せる

スープ、味噌汁、
炒め物など
もう1品にも

上記によってよい点

毎日野菜を
取り入れやすい

お弁当の
色おかずにも使
える

栄養バランスの
担保



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

1月16日(土) 15時

下味冷凍

下味冷凍野菜でおすすめのもの

・ほうれん草のだし冷凍

冷凍方法

ほうれん草を茹でた後、冷水にとって、手で挟むようにして絞る。一口大に切る。合わせた出汁に入れて絞り、保存。

■出汁...和風顆粒だし...小さじ1/4
しょうゆ...大さじ1/2



解凍方法

自然解凍でOK!
かつお節、しょうゆをかけてね

・大根の塩漬け冷凍

冷凍方法

大根の皮をむき、輪切りにきる。塩をふり水分を出す。冷凍用保存袋に入れて口を閉じ、冷凍する。



解凍方法

大根の煮物など、冷凍のまま調理OK!
火の通りが早いので調理楽々♪



カットレモンの冷凍もおすすめ!
レモンサワーで氷がわりにも使える!



だから冷蔵庫のレモンが
消えていたのね...



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

1月16日(土) 15時

MONTHLY THEME:

下味冷凍

②アレンジできる冷凍ストック

解凍するだけで、忙しい時もすぐ使いたい時に簡単に本格味に！
リモートランチにもおすすめです♪

例)ミートソース、餃子のたね、トマトソース

こちら3つのソースやたねは
どれぐらい活用があるかな？

久しぶりの忍者登場！



SHINO忍者も
今年は登場・・・！



CLASS: カジュアルクッキングコース PART: 後編 DATE: 1月16日(土) 15時 MONTHLY THEME: 下味冷凍

ミートソース



ミートドリア、ミートソースパスタ、ミートチーズトースト

餃子のたね



餃子、そぼろ中華炒め、スープ、どんぶり

トマトソース



パスタ、トマト煮、トマトカレー



アレンジ沢山技☆



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

1月16日(土) 15時

下味冷凍

＋@これを知っておけば便利！野菜の冷凍方法



食材	薬味 (ねぎ・ミョウガ・ニンニク)	きのこミックス	ミックス野菜
保管方法	ねぎ・ミョウガ...小口切り ニンニク...みじん切り	お好みのきのこの 石づきを落とし、 切ったり、ほぐして 保存袋で保存	お好みの野菜を1口大な どにカットして保管
活用方法	とっさにできる！冷奴	バターで炒めるだけ キノコバター炒め	メインに早変わり！ 野菜オムレツ



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

1月16日(土) 15時

MONTHLY THEME:

下味冷凍



下味冷凍の色々な活用法の
ご案内です～！

ではでは
調理実践始めましょう！

皆さんからのリクエスト
でレシピ考えてみました～！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

1月16日(土) 15時

下味冷凍

MONTHLY RECIPE:

下味冷凍:キャベツの鶏ガラ炒め
展開レシピ:キャベツのツナナムル

<材料>(2人分)

■下味冷凍:キャベツの鶏ガラ炒め

キャベツ...1/4個

【A】

塩・こしょう...少々

鶏がらスープの素...大さじ1

ごま油...大さじ1

■展開:キャベツのツナナムル

キャベツの鶏ガラ炒め...1袋

ツナ缶...1缶

白炒りごま...大さじ1

☆他のアレンジ:卵と合わせて炒めたり、ちくわや明太子と和えても!

<つくり方>

■下味冷凍

- ①キャベツはざく切りにする。
耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、
電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。
- ②熱いうちに、【A】を混ぜ、粗熱が取れたら
袋に入れる。

■展開

- ①キャベツは耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子
レンジ600Wで3分ほど加熱する。
- ②ツナ、炒りごまを混ぜ合わせる。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

1月16日(土) 15時

下味冷凍

MONTHLY RECIPE:

下味冷凍: 塩もみ野菜
展開レシピ: 玉ねぎとにんじんの和風ハムマリネ

<材料>(2人分)

■下味冷凍: 塩もみ野菜
(※2袋分/半量で作ってもOK)

玉ねぎ...2個
にんじん...1/3本

塩...少々(食材重量の1%目安)

■展開: 玉ねぎとにんじんの和風ハムマリネ

塩もみ野菜...1袋
ハム...3枚
鰹節...適量
【A】
オリーブオイル...大さじ1
ポン酢...大さじ1/2

★他のアレンジ:
炒め物や、スープに使っても◎

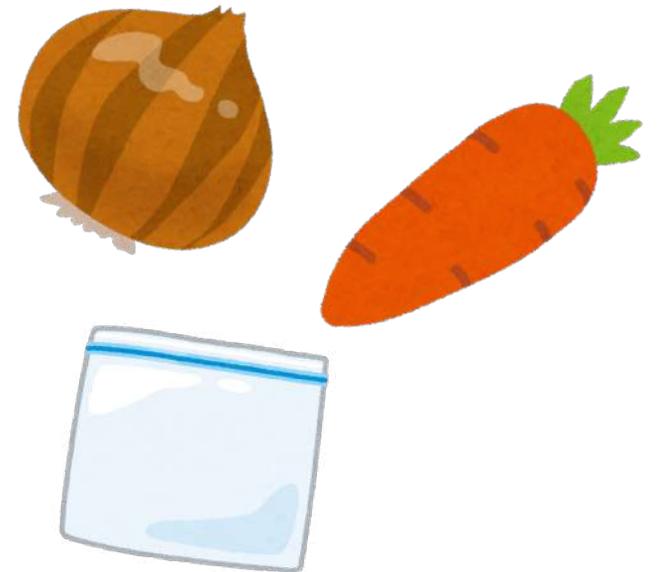
<つくり方>

■下味冷凍

- ①玉ねぎは薄切りに、にんじんは5cmほどの長さに切り、塩(食材重量の1%目安)をふり混ぜる。
- ②しんなりしたら水けを絞る。
小分けにして、ラップに包み保存袋に入れて冷凍する。

■展開

- ①下準備
 - ・ハムを千切りにする。
 - ・ボウルに【A】を入れ混ぜる。
- ②塩揉み野菜を和える。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

1月16日(土) 15時

下味冷凍

MONTHLY RECIPE:

下味冷凍:麻婆肉味噌ソース
展開:さっと炒めて麻婆れんこん

<材料> (2人前_2袋分)

下味冷凍:麻婆肉味噌ソース

豚ひき肉...400g
長ネギ...1本分
豆板醤...小さじ1(お好み量)
ごま油...小さじ1

【A】

みそ...大さじ2
オイスターソース...大さじ2
酒...大さじ2
にんにくすりおろし...小さじ1/4
しょうがすりおろし...小さじ1/4

■展開:麻婆れんこん

麻婆肉味噌ソース...半量
れんこん...1節
ニラ...1/3束
ごま油...大さじ1/2
水溶き片栗粉...片栗粉大さじ1、水大さじ1

【A】

鶏ガラスープの素...小さじ2
しょうゆ...大さじ1
塩・こしょう
水...200ml

★麻婆豆腐、春雨、春巻きの具材にしても

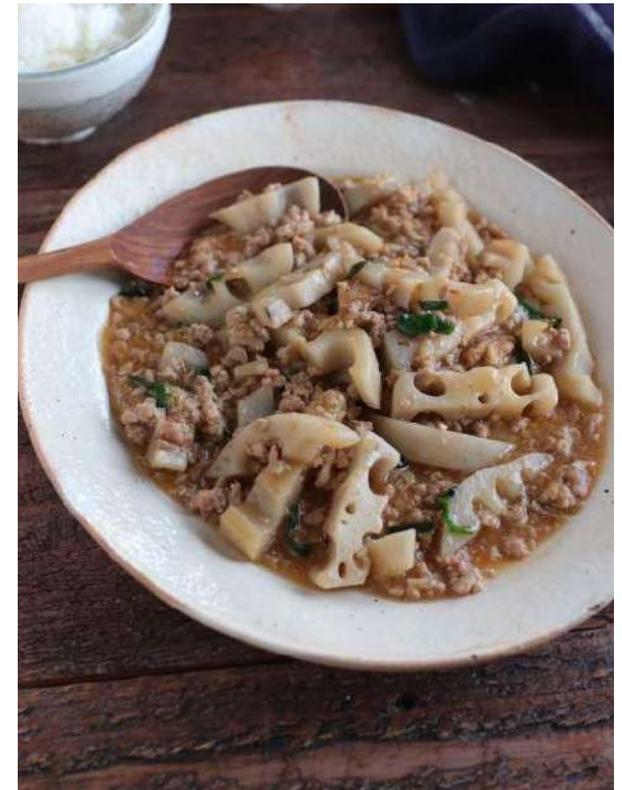
<つくり方>

■下味冷凍

- ①長ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豆板醤を炒める。香りが出てきたら、長ネギを炒め、しんなりしてきたらひき肉を炒める。
- ③【A】を合わせて炒め、粗熱が取れたら、保存袋に入れて、空気を抜いて平らにし、冷凍する。箸で折り目をつくと使い易いですよ☆

■展開

- ①れんこんは皮を剥き、1cm幅の拍子木切りにし、水にさらす。ニラは3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、麻婆肉味噌ソースを入れて水大さじ2(分量外)を入れて蒸し焼きに。
- ③色が変わってきたら、①のれんこんを入れ、れんこんに火が通ってきたら、【A】を入れて味を整え、水溶き片栗粉を加える。
- ④ニラをさっと合わせて皿に盛る。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

1月16日(土) 15時

MONTHLY THEME:

下味冷凍

下味冷凍をマスターすると料理が
も〜っと楽しく、楽になる！

解凍の手間なし！冷凍庫から出してすぐ調理！
大さじ2のお水をお忘れなく♪

野菜も下味して冷凍保存すれば、保存も効く&
お弁当にも活用できるよ！

ソースやたねも下味冷凍して沢山活用してみてね^^

1月も楽しいレッスンを
有難うございました！



ぜひ「作ったよ！」のお知らせ
各SNSでお待ちしています♪

また来月も



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tock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 ??????