

*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



<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)





## 基礎講座

### 1月テーマ：茹でる

メインとなる食材の茹で方を学ぼう！  
食材の旨みを逃がさない茹で方のコツ

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

<前回の振り返り>

## 基本の茹で方

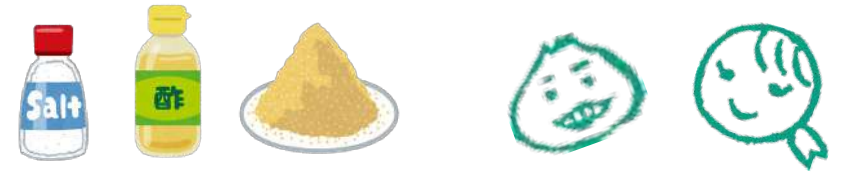
*Point!* ・材料の素材によって**水温**を変えよう！

【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



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

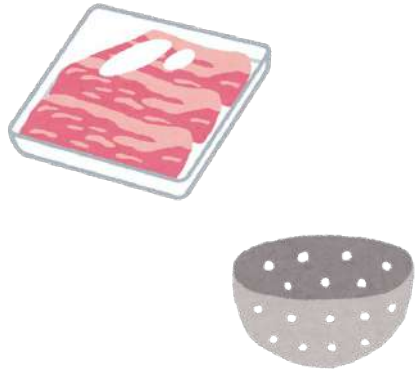
茹でる

## <本日の内容>

# 茹でる(後編)

①お肉の茹で方

②基本のパスタの茹で方





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## ①お肉の茹で方

### ◆豚しゃぶ

柔らかい

理想の茹であがり

旨みが  
残る

水っぽくない



豚しゃぶきのこの  
どさっと盛り



豚しゃぶレタスの  
しょうがだれがけ

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

ぐっち夫婦のこれは欠かせないポイント

「豚しゃぶは**水で冷まさない**」



■しっとり豚しゃぶの香味野菜和えのレシピ 工程②を確認

- 2 沸騰した湯の火を一度止め、豚肉を広げ入れ、余熱で火を通す。(くるっとならないように広げてね)肉の色が変わってきたら1~2分ほど火を入れ(赤いままはNG)ざるにあける。気になる方はアクを取るかぬるま湯で冷たい流水にさらさず、ざるにあげて粗熱をとってね。



しっとり豚しゃぶの  
香味野菜和え



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## その他のおいしく仕上げる方法

### ◆豚肉

- ・生姜のスライスを入れる
- ・アクをとる

※アク(灰汁)とは？

食材に含まれる渋みやえぐみ、雑味、  
また動物性食材の臭みの元になる成分のこと

簡単なアクの取り方...火を強めて真ん中に集まったアクをすくう！

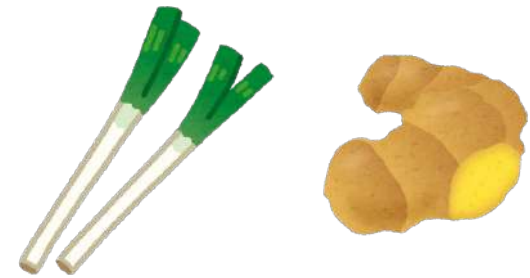
### ◆鶏肉

鶏むね

- ・長ネギ青い部分・生姜のスライスを入れる

ささみ

- ・余熱でしあげる



柔らかく仕上がるだけで料理が  
もっと美味しくなるよね！





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## ②基本の Pasta の茹で方

ぐっち夫婦が Pasta を茹でるときに大切にしている「塩加減」!



使用している塩はこちら

塩は**3%**

ぜひ!  
覚えてね^^

1Lに対して・・・30g(大さじ2)

オリーブオイルを少しお湯の中に入れてと  
Pasta の1本1本にくっつかないので  
おすすめです。

Pasta 大好きぐっちさんのプチおまけ

- ・歯応えを楽しみたい方は、Pasta は指定する  
**1分前**にお湯からあげよう
- ・硬水のお水で茹でるとさらに歯応えが残ります♪



なるほど! ヨーロッパは硬水だもんね!



## 基本のペペロンチーノ

### 材料(2人前)

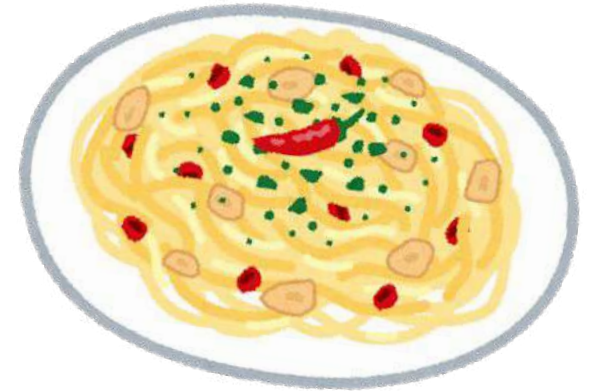
- ・スパゲティ ...2人分  
(約180g)
- ・オリーブオイル...大さじ4
- ・にんにく...2かけ(約20g)
- ・鷹の爪...2本
- ・茹で汁...180ml  
(お玉2杯ほど)
- ・塩...少々
- ・パセリ...お好みでみじん切り

### 下準備

- ・鍋にたっぷりの湯を沸かす
- ・にんにくは芽を取って極薄切りに  
(★厚みをそろえてね)

### 作り方

- ①フライパンにオイル、にんにく、鷹の爪を弱火でじっくりと加熱し、きつね色になったら取り出す。
- ②茹で湯に、塩を入れ、パスタを茹でる。
- ③①のオイルに茹で汁を入れ、弱火で煮詰める。フライパンを揺すりながら煮詰めていく。  
(★白っぽくなるまで乳化させるようにして)
- ④規定時間の1分前に茹であげる。  
フライパンのソースに絡める。  
塩とオリーブオイルで味を整え、  
取り出したにんにくをさっと合わせる。
- ⑤皿に盛りパセリをふり、赤唐辛子を添える。



茹でる&乳化ができるとシンプルだけど  
最高に美味しいレシピだね!



CLASS:

基礎講座

PART:

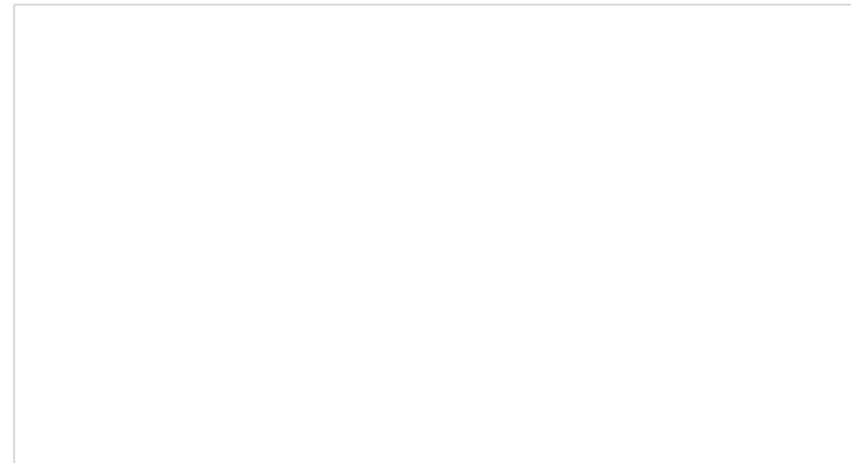
後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる



それでは実践にレッツゴー！

我が家自慢のレシピの  
ご紹介です！



今日のポイントをおさらいしながら  
一緒に楽しみましょう！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

## ぐっち家自慢のナポリタン

### 材料(2人分)

- ・スパゲティ …2人分  
(約180g)
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・しいたけ …2個
- ・ピーマン …2個
- ・ソーセージ …4本

### 【A】

- ・ケチャップ …大さじ8
- ・ウスターソース …大さじ2
- ・コチュジャン …大さじ2
- ・バター(無塩) …10g
- ・オリーブオイル …適量
- ・粉チーズ …大さじ1

### 作り方

#### ★下準備

鍋にたっぷりの湯を沸かす。  
調味料【A】は合わせておく。

①玉ねぎは繊維にそって薄切り、しいたけとピーマンは細切り。ソーセージは斜め切りに切る。

②フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎが透き通るまで炒める。ソーセージとしいたけを加えて炒める。

③合わせた【A】とピーマンを加えて、ソース全体を馴染ませる。

④お湯に塩を加え、スパゲティを規定時間より30秒長く茹でる。

⑤フライパンに茹で上げたスパゲティとバターを加えて全体が絡むように炒め、器に盛り、粉チーズをトッピングして完成



## オイスターだれで食べる棒々鶏

### 材料 (2人分)

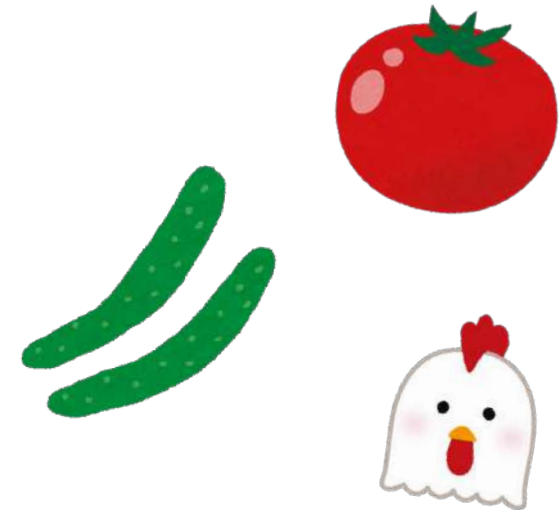
- ・鶏むね肉…1枚
- ・トマト…1個
- ・きゅうり…1本
- ・長ネギ…10cm
- ・長ネギの青い部分…1本分
- ・しょうが…ひとかけ
- ・塩・こしょう…少々
- ・酒…大さじ1

### 【A】

- ・オイスターソース…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・すりおろし生姜…小さじ1/2

### 作り方

- ①鶏むね肉は、フォークで数か所刺し、塩・こしょうを振る。ポリ袋に鶏むね肉と酒を加えてもみこみ15分ほど置いておく。
- ②トマトは半分に切って5mm幅にスライス、きゅうりは千切りにする。長ネギはみじん切りに、しょうがは皮付きのまま薄切りにする。
- ③鶏むね肉がかぶるくらいの量の湯を鍋に沸かし、袋から取り出した鶏むね肉と長ネギの青い部分、しょうがのスライスを入れる。
- ④蓋をし、再び沸いてきたら弱火にし、5分ほど加熱する。火を止めてそのまま放置し、粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。(または手でさく)
- ⑤【A】のオイスターだれの材料とみじん切りにした長ネギを合わせる。
- ⑥皿にきゅうり、トマトを盛り、鶏むね肉を盛る。食べる直前にオイスターだれをかけて召し上がれ！





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

1月16日(土)

MONTHLY THEME:

茹でる

<本日のまとめ>

## 茹でる(後編)

*Point!* ・お肉は流水にさらさず、粗熱をとろう

臭みをとる食材と一緒に茹でたり、余熱も利用してね。

*Point!* ・パスタの塩加減は3%!

塩加減をしっかりと覚えて調理してみよう♪



また来月も



*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