

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



基礎講座

2月テーマ：揚げる

基本の揚げ方を学ぼう
揚げ物の種類、温度について

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

本日は最初に実践の下準備を行います！
みなさま食材のご用意をお願いします◎



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

基本の唐揚げ

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 ※唐揚げ用
1パック (300g)
- ・しょうが…ひとかけ (10g)
- ・片栗粉

【A】

- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・青ネギ… (青い部分) 1本分
- ・青じそ…5枚

作り方

- ①生姜は皮をむき、すりおろす。※絞り汁だけ使います
- ②ポリ袋(できれば2重に)に鶏もも肉、生姜の絞り汁、**【A】**を入れてよく揉み込む。
- ③30分～半日冷蔵庫で寝かせる。最短30分でもOK。

↑ここまで

- ④ポリ袋から、ネギ、青じそを取り除き、片栗粉を入れて全体に揉み込む。
- ⑤鍋に油を入れ、160℃の低温で3-4分揚げる。4-5分放置し、180℃の高温で1-2分揚げる。きつね色に色づき始めたら、引き上げて完成 (予熱で火が入ります!)



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる



さて、、、！下準備も完了！
改めまして・・・今月のレッスンは「揚げる」
いいねー！大好物ばかり！



美味しいよね～^^
外はカリッと中はじゅわ～っと！揚げ物料理の魅力だね



たまらないね～！もうお酒が飲みたくなる...！
そういえば揚げ物と言っても色々な種類があるね



本当だね！
ではまずは少し揚げ物についてざっと学んでみよう～！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

①揚げ物とは . . .

多量の油を使って、食品を高温で加熱する調理法。



たことカリッとポテトの
ガリシア風



ごぼうれんこんの
根菜唐揚げ



ナスとトマトの
揚げ焼き浸し



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

2月6日(土)

揚げる

基本の揚げ物の調理法



① 唐揚げ

小麦粉や片栗粉または2つを一緒にまぶして揚げるもの。

カラリとした歯ざわりが特徴！

唐揚げ=鶏肉のイメージが強いですが野菜も小麦粉で揚げれば唐揚げと呼びます ^^

写真レシピ名：やみつき！ごぼうの唐揚げ



② 竜田揚げ

食材の臭みを消すために、みりん・しょう油・お酒など混ぜ、下味をつけて片栗粉で揚げるもの

写真レシピ名：カラッと揚げて！刺身カツオの竜田揚げ



食品メーカーさんが販売している唐揚げ粉は小麦粉がメインであとは各種オリジナルのスパイスなど使用していたよ◎



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

基本の揚げ物の調理法



③素揚げ

材料の水分を切り、そのまま揚げる方法。
素材の持つ色の美しさがいかされます！

じゃがいもなど火が通りにくいものは
150～160℃2～3分、
なすは180℃で1分さっと揚げるのが目安です

写真レシピ名：めんつゆで簡単！
なすとピーマンの揚げ浸し



④衣揚げ

小麦粉を主にした衣を魚や野菜につけて揚げたもの
天ぷら、かき揚げ、などなど・・・！

写真レシピ名：年越しそばと食べたいかき揚げ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

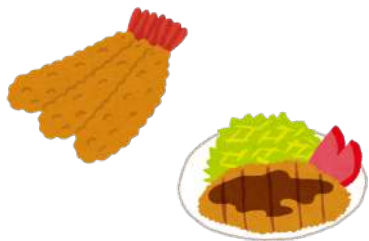
基礎講座

前編

2月6日(土)

揚げる

基本の揚げ物の調理法



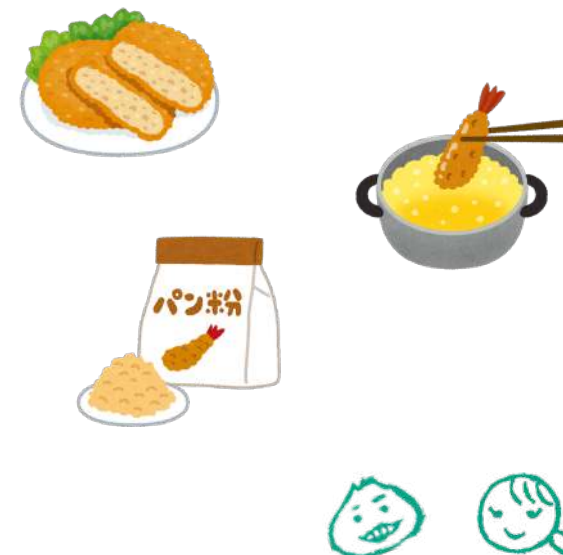
⑤ フライ

おもに魚貝類や野菜などの食材に卵白やパン粉をつけて、揚げたもの。

豚肉・鶏肉・牛肉などの場合は「カツ」と呼ぶ

揚げ方の違いでレシピ色々！

	唐揚げ	衣あげ	フライ
鶏肉	鶏の唐揚げ	チキン南蛮	チキンカツ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

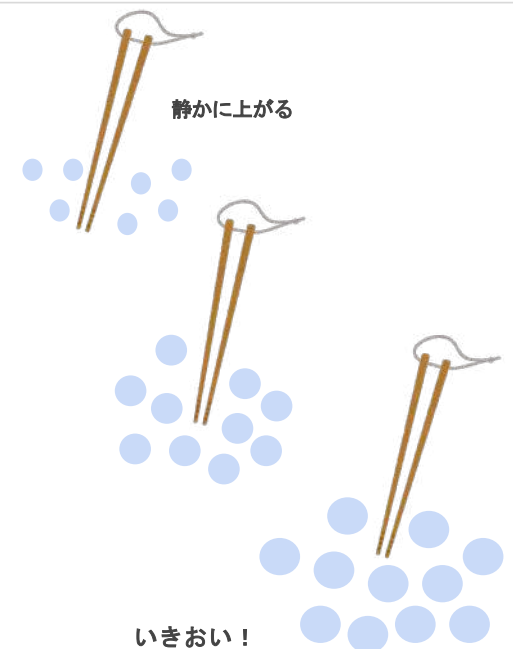
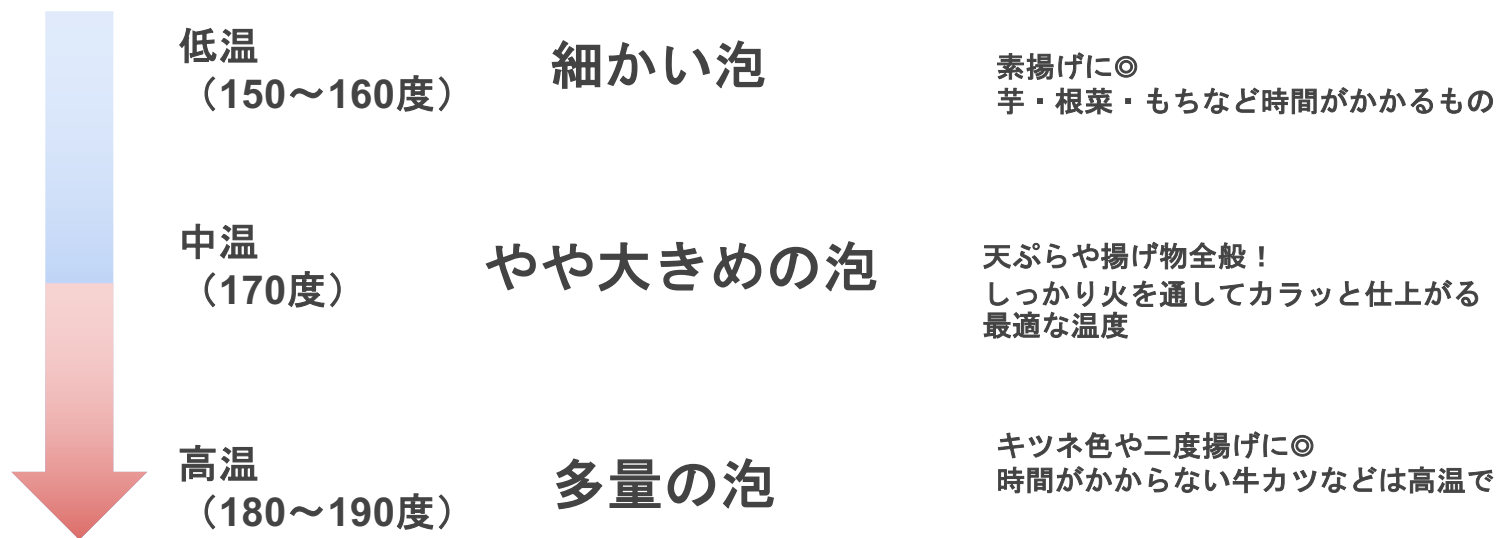
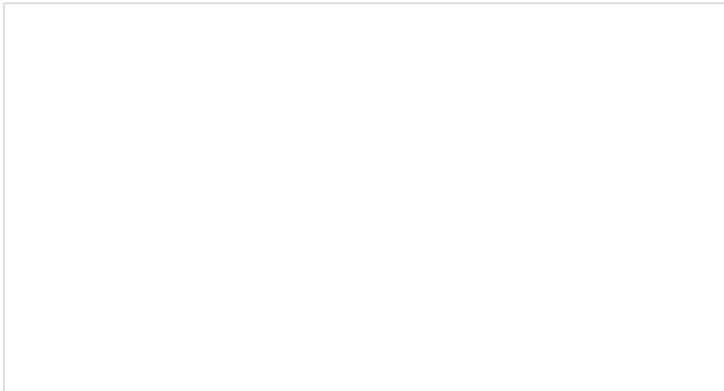
2月6日(土)

揚げる

②揚げ物で大切なポイントは「温度」！

温度計がなく、IHやガスに目安がないときにこれを覚えれば大丈夫！

★確認のやり方★菜ばしを一度ぬらしてしっかり水分をふいてね



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

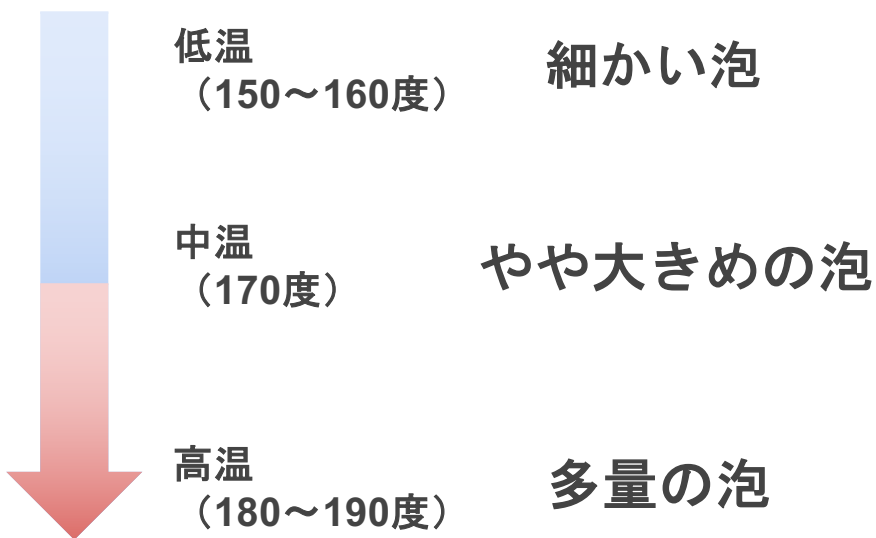
2月6日(土)

揚げる

じゃがいもで比較してみよう！



じゃがいも1個分を 規定温度で3分ずつあげたときの検証結果



色の違いがはっきり！
火加減の大事さがよくわかるね



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

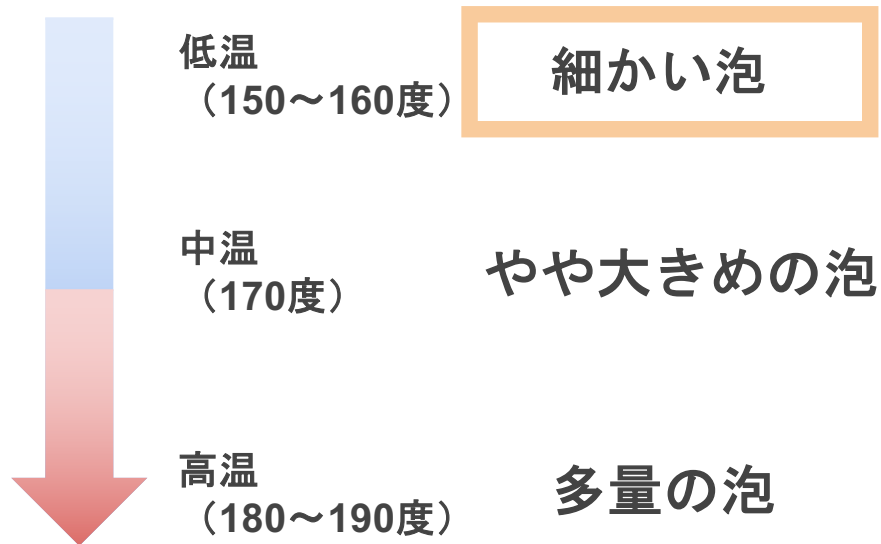
MONTHLY THEME:

揚げる

じゃがいもで比較してみよう！



じゃがいも1個分を 規定温度で3分ずつあげたときの検証結果



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

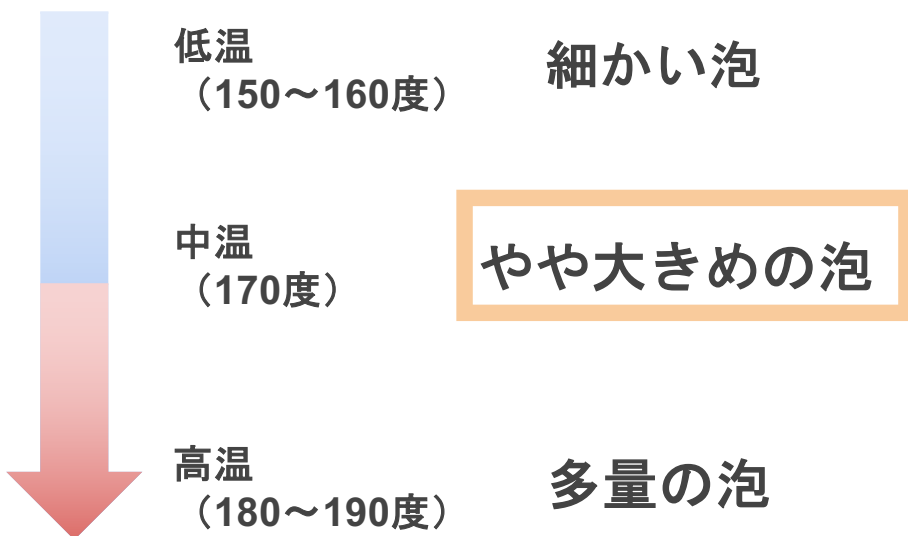
2月6日(土)

揚げる

じゃがいもで比較してみよう！



じゃがいも1個分を 規定温度で3分ずつあげたときの検証結果



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

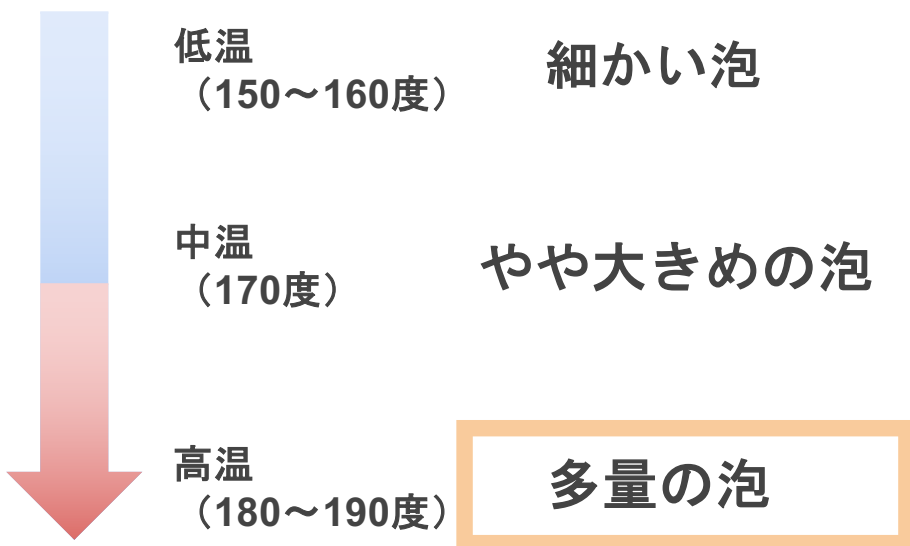
MONTHLY THEME:

揚げる

じゃがいもで比較してみよう！



じゃがいも1個分を 規定温度で3分ずつあげたときの検証結果



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

2月6日(土)

揚げる

じゃがいもの最適温度でおすすめの フライドポテトレシピのご紹介

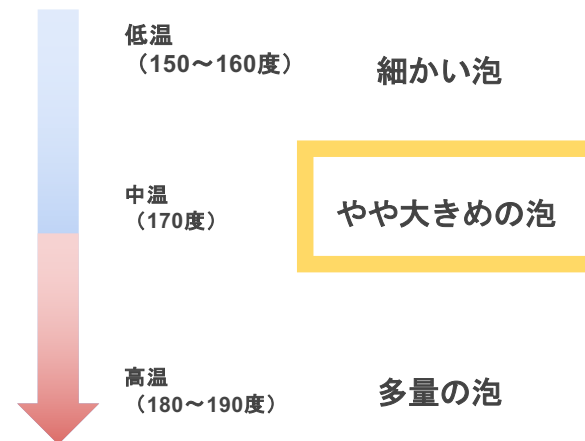
基本のポテトフライ

材料【2人前】

- ・じゃがいも...3個
- ・塩・こしょう...適量
- ・片栗粉...大さじ1
- ・揚げ油
- ・のり塩 (お好みで)
- ・コンソメ (お好みで)
- ・ゆかり塩 (お好みで)
- ・塩・粗びきペッパー (お好みで)

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮付きのままくし形にきる。
- ②じゃがいもの水気をキッチンペーパーなどでしっかり切り、袋に入れて塩・こしょうを振り味をつける
- ③②に片栗粉を入れまんべんなくつくように袋の口を閉じてふる。
- ④フライパンに深さの1/2まで油を入れて中温に熱し、じゃがいもを揚げる。
- ⑤竹串をさして火通りを確認して、バットなどにあげる。
お好みでのり塩などかけてね★



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる



それでは実践にレッツゴー！

今日はお酒が進むレシピ・・・！



美味しくできると嬉しくなる
レシピだね～！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

基本の唐揚げ

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 ※唐揚げ用
1パック (300g)
- ・しょうが…ひとかけ (10g)
- ・片栗粉…適量
- ・レモン…1/8 (お好みで)

【A】

- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・青ネギ…(青い部分) …1本分
- ・青じそ…5枚

作り方

下準備

- ・生姜は皮をむき、すりおろす。※絞り汁だけ使用します

①ポリ袋(できれば2重に)に鶏もも肉、生姜の絞り汁、**【A】**を入れてよく揉み込む。

②30分～半日冷蔵庫で寝かせる。最短30分でもOK。

↓ここから

③ポリ袋から、ネギ、青じそを取り除き、片栗粉を入れて全体に揉み込む。

④鍋に油を入れ、160℃の低温で3-4分揚げる。
4-5分放置し、180℃の高温で1-2分揚げる。
きつね色に色づき始めたら、引き上げて完成
(予熱で火が入ります!)



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

カリッとジューシー！油淋鶏



材料 (2人分)

- ・鶏モモ肉…2枚
- ・添え野菜
(水菜・きゅうり・トマトなど)
- ・小麦粉…大さじ2
- ・片栗粉…大さじ4 ・揚げ油…適量

【A】

- ・塩・こしょう…各少々
- ・酒…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・すりおろししょうが…小さじ1/2
- ・すりおろしんにく…小さじ1/2

<ネギだれ>

- 長ネギ (白い部分) …1本分
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 白入りゴマ 小さじ1
- 赤唐辛子 お好みで少量

作り方

- ①鶏肉は余分な皮筋を落とす。
長ネギはみじん切りにする。
- ②袋に【A】を入れてつけこむ。
- ③鍋に揚げ油を熱し 170℃中温にする
- ④②に小麦粉と片栗粉をまぶし上下を返しながらか揚げ。
カリッとするまで揚げる (ヤケドに注意してね)
揚げた後に食べやすい大きさに切っても◎
- ⑤小鉢などにねぎと<ネギだれ>の調味料 (しょうゆ・酢・砂糖・白入りゴマ・赤唐辛子) まぜあわせる
- ⑥皿に水菜など添え野菜を盛り、鶏肉をのせる。
- ⑦食べる直前にネギたれをかけて召し上がれ



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

2月6日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

<本日の振り返り>

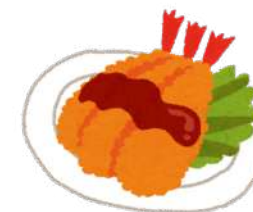
基本の揚げ方

Point!

- 揚げ物には**種類が沢山!**
色々な衣の種類を知って調理を楽しもう

Point!

- 揚げ物で大切なポイントは**温度!**
油の泡を見極め、火傷に注意して調理しよう♪



後編もどうぞ



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