



カジュアルクッキング講座

2月テーマ：おつまみ

おうち居酒屋の開店～！
さっと出せるものからこだわりのものまで

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 ??????

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

最近では外で食事したりお酒を飲みに行く機会がぐんと減りましたよね。

私たちもお気に入りの居酒屋に中々行けず待ち遠しい日々が続いています・・・

・・・ということで! ?



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

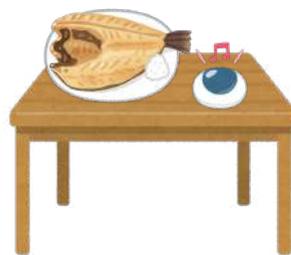
2月6日(土) 15時

おつまみ



本日、居酒屋ぐっちオープンです～！

はい！ビールお持ち！



サマになってる・・・！

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

お品書き・表

- ・ さっと！出せる
5分で簡単お通し
- ・ お酒が進む！
調理時間20分以内おつまみ
- ・ 寒い時期に嬉しい！
煮込むだけで簡単1品
- ・ お魚おつまみも楽々！
簡単レンジでパパッと完成
- ・ Tatsuyaおすすめおつまみ
- ・ SHINOおすすめおつまみ

裏へ

いらっしゃいませ～！

種類いっぱいだ～！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ



・ お家で居酒屋には欠かせない！
ぐっち夫婦のおすすめのお酒

お品書き・裏

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

さっと！出せる、5分で簡単お通し



トースターで簡単！コリコリやみつき鶏なんこつ

- ・鶏なんこつ...150g
- ・カレー粉、ブラックペッパー...適量
- ・塩...少々
- ・レモン、青ネギ...お好みで

- ①トースター皿にアルミホイルを敷いてなんこつをのせ、塩を振る。
- ②トースターで2-3分加熱する。焼き加減は、鶏が白っぽくなり、少しカリッとするくらいまで
- ③カレー粉、ペッパーをさっと振り、レモンを添え、青ねぎをかざって。



ごま油香る！ネギザーサイのせ冷奴

- ・豆腐...150g
- ・長ネギ...10cm
- ・ザーサイ...20g
- ・白煎りごま...適量
- 【A】ごま油・しょうゆ...各小さじ1/2

- ①長ネギは白髪ネギにし、ザーサイは粗みじん切りにする。
- ②【A】を混ぜ①を合わせる。
- ③皿に豆腐を盛り、2をのせ、白煎りごまをかける。

パパッとまずは2品の完成！

簡単なのにバリエーション豊か！



※材料は全て2人前です

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

お酒が進む！調理時間20分以内おつまみ



画像は白菜バージョンとなっております

菜の花とあさりの酒蒸し

- ・アサリ...300g
- ・菜の花... 1束
- ・青ネギ（小口切り）...2本分
- ・しょうが...ふたかけ
- ・酒...50ml
- ・しょうゆ...小さじ1/3
- ・ごま油...小さじ1/2

①あさりの砂抜きをする。3%ほどの塩水につけ置いておく。しょうがはひとかけはみじん切り、もうひとかけは千切りにする。菜の花はざく切りにする。

②フライパンにあさりと酒、しょうがのみじんぎりを入れ、ふたをして中火にかける。

③あさりの口が開いたら、菜の花、しょうがの千切りをのせて再度ふたをして蒸す。

④菜の花がしんなりしてきたら、青ねぎをふり、しょうゆ、ごま油を回しかけ火を止める。



これもお酒が進む・・・



2月～3月が旬な菜の花で
アレンジしてみたよ♪



※材料は2～3人前です

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

お酒が進む！調理時間20分以内おつまみ



ちくわの香ばしマヨかつお焼き

- ・ちくわ...4本
- ・マヨネーズ...大さじ3
- ・かつお節...1/2袋 (2gほど)
- ・刻み海苔...適量

- ①ちくわを縦半分に切る。
- ②マヨネーズとかつお節を混ぜ合わせる。ちくわの溝に、マヨかつおをのせる。
- ③トースターでこんがり焼く。皿に盛り、刻み海苔をのせる。かつお節の代わりに青のりを使用したり、チーズをのせて焼いても。



ミニ焼き鳥

鶏もも肉 (唐揚げ用) 200g... (一口大に切る。)
 長ネギ1本 (3cm幅に切り、斜めに切り込みを入れる。)
 塩少々

【A】しょうゆ、みりん、酒...各小さじ2

七味唐辛子...適量

ミニトマト、チーズ...お好みで

- ①つまようじに長ねぎ、鶏肉を刺し、塩少々ふる。
- ②フライパンに油を熱して、1を弱めの中火で両面じっくり焼く。
- ③焼き色がついたら返して、【A】を回し入れて煮詰め、絡めて皿に盛る。中央にミニトマトやチーズなどのせて、大人用に七味を振っても◎

このマヨかつおの風味
 美味しいんだよね～！



ミニ焼き鳥はお店屋さんに行つた気分になるね♪



※材料は上から2人前、2~3人前です。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

2月6日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ

寒い時期に嬉しい！煮込むだけで簡単1品



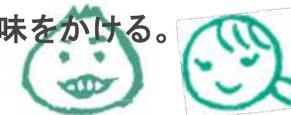
豚バラ焼き豆腐

- ・豚バラ肉...250g
(半分に切ってポリ袋に入れ酒と生姜を揉み込む)
- ・木綿豆腐...1丁 (4等分に切る)
- ・春菊...1/2束 ※小松菜、ほうれん草でも可
(3-4cm長さに切る)
- ・しょうがすりおろし...小さじ1/2
- ・酒...大さじ1
- ・ごま油...小さじ2
- 【A】
- ・めんつゆ (2倍濃縮...100ml)
- ・水...200ml
- ・七味唐辛子...お好みで

①フライパンにごま油を熱し、豆腐を焼く。
焼き色がついたら【A】を入れ、煮立ってきたら 豚肉を入れる。

②豚肉に火が通ってきたら、春菊を入れて
ホイルなどをかぶせて、春菊に火が通ったら火を止める。

③器に盛り、お好みで七味をかける。
フライパンで出しても◎



※材料は2人前です

CLASS:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

お魚おつまみも楽々！簡単アレンジでパパッと完成



ごま油香る！サーモンのごまねぎだれカルパッチョ

- ・サーモン(刺身用)...100g (薄切りにする)
- ・玉ねぎ...1/4個 (スライスし水にさらす)
- ・青ネギ...4本 (小口切り)
- ・ミニトマト...3個 (4等分のくし切り)
- 【A】(青ネギと合わせてごまねぎだれを作る)
- ・ごま油...大さじ1/2
- ・しょうゆ・酢...各大さじ1
- ・白煎りごま...小さじ1
- ・砂糖...ふたつまみ

- ①玉ねぎは水気を切って皿に盛り、その上にサーモンを円を描くように重ねて盛り、中央にミニトマトをのせる。
- ②食べる直前にごまねぎだれをかける



ブリーチーズとサーモンのしょうゆオリーブオイル

- ・ブリーチーズ...1個 (食べやすい大きさに切る)
- ・サーモン(刺身用)...100g
- ・かいわれ大根...10g (根を落として5分ほど水にさらす)
- 【A】(合わせておく)
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・オリーブオイル...大さじ1/2
- ・わさび...少量

- ①皿にブリーチーズ、サーモンをのせる。水気を切ったかいわれ大根を全体に散らす。
- ②食べる直前に、合わせた【A】をかける。

スーパーでお刺身を購入して簡単アレンジ！



※材料は2人前です

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

2月6日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ



Tatsuyaおすすめおつまみ

ささみのたっぷりWねぎだれかけ



材料 (2人前)

- ・ ささみ...5-6本
- ・ 長ネギ...1/2本 (みじん切り)
- ・ 青ネギ...1~2本 (小口切り)
- ・ ミニトマト...3~4個 (8等分くしきり)
- ・ しょうが...1/2かけ (皮付きでスライス)
- ・ 酒...大さじ2
- ・ 塩・こしょう...少々

【A】

- ・ ごま油...小さじ1
- ・ しょうゆ...小さじ2
- ・ 酢...小さじ1
- ・ 白煎りごま...適量
- ・ 砂糖(お好みで)...ひとつまみ
- ・ ラー油(お好みで)...適量

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、耐熱皿に入れ、酒、塩・こしょうをふる。
- ② 野菜を切る。(※左記参照)
- ③ 鶏ささみの上にしょうがをのせ、ラップをし、電子レンジ600Wで2~3分、裏返して1-2分加熱する。中まで火が通ったら放置して、手でさく。(ヤケドに注意してね)
- ④ 長ネギ、【A】を合わせて混ぜ、ミニトマトを合わせる。
- ⑤ 皿にささみをのせ、たれをかけ、青ネギをふって完成

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ



SHINOおすすめおつまみ

厚揚げパクチーのエスニックサラダ



材料（2人前）

- ・厚揚げ...1枚（1口台に切る）
- ・パクチー...適量（ざく切り）
- ・ミックスナッツ...30g
（袋に入れて綿棒などで砕く）
- ・紫玉ねぎ...1/4個
（薄切りにして水にさらしておく）

【A】（全て小鉢などで混ぜ合わせる）

- ・ナンプラー...小さじ1
- ・しょうゆ...小さじ1/2
- ・スイートチリソース...小さじ2
- ・レモン汁...小さじ2
- ・塩・こしょう...各少々
- ・砂糖...小さじ1

作り方

- ①厚揚げはトースターでこんがりするまで焼く
- ②【A】の半量をボールに入れ、厚揚げ、水気を切った紫玉ねぎを加えて和える
- ③②を皿に盛り、パクチー、ミックスナッツ、【A】の残り半量をかけて完成

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

2月6日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ

ぐっち夫婦のおすすめのお酒



お酒も色々な種類を知ると
お家時間が楽しくなるね ^^



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



それでは皆さんもお家で居酒屋
開店の準備開始～！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ

MONTHLY RECIPE:

きざみネギ塩たこマリネ

<材料> (2人分)

- ・ タコ(ボイル)...200g
- ・ 青ネギ...10cm
- ・ 長ネギ...10cm
- ・ ミニトマト...2個
- ・ 鶏ガラスープの素(顆粒)
...小さじ1/2
- ・ ごま油...小さじ1
- ・ 塩・こしょう...適量

<作り方>

- ① タコをスライスする。
(生ダコの場合は下茹でをしてね)
青ネギ、長ネギをみじん切りにし、
ミニトマトは1/8のくし切りにする。
- ② 小鉢などに鶏ガラスープの素を入れ、
水小さじ1 (分量外) で溶かし、
ごま油、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 合わせた調味料にタコを入れて和える。
器に盛り、ミニトマトを飾る。



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

おつまみ

MONTHLY RECIPE:

ほうれん草とベーコンの油揚げカルツオーネ

<材料> (2人分)

- ・油揚げ...2枚
- ・ほうれん草...3~4束
- ・ベーコン...3枚
- ・ピザ用チーズ...50g
- ・塩・こしょう...各少々

<つくり方>

- ①油揚げは箸を転がして離れやすくする。
- ②半分に切り、袋状にする。
- ③ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ほうれん草は沸騰した湯に塩（分量外）を入れて茹でる。
流水に取ってしっかり絞り、1cm幅に切る。
- ⑤②の油揚げの袋の中にほうれん草、ベーコン、チーズを詰める。
端を爪楊枝で縫うように止める。
- ⑥フライパンに油をひかずに油揚げを入れ、
両面こんがりするまで、弱めの中火でじっくり焼く。
- ⑦半分に切り、皿に盛る。塩・こしょうをふる。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

2月6日(土) 15時

おつまみ



おつまみは時間別で作れるレシピが沢山！

ぜひおすすめしたお酒と一緒に楽しんでくださいね♪



後編どうぞ



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 ??????