



カジュアルクッキング講座

2月テーマ：おつまみ

居酒屋ぐっち2店舗目へレッツゴー！
各お酒に合うおつまみの合わせ方のご紹介

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

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

前回の振り返り



居酒屋ぐっちオープン！
時間別に簡単に作れるおつまみを紹介しました！

トースターを使って簡単
軟骨おつまみ

お刺身に簡単アレンジで
楽々1品

旬の食材をアサリと
酒蒸しに♪



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

本日の流れ



居酒屋ぐっち2店舗目オープン！？
各お酒に合うおつまみの特徴のご紹介です

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

2月20日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ



①ビール

ビールにあうおつまみの特徴

- ・油っこいもの
- ・塩味の利いたもの
- ・辛いもの

油っこいお肉などをビールで一緒に飲むのが幸せだよね～！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

2月20日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ

おすすめのおつまみ



ビール



スパイシー

スパイシーチキン

【材料】

鶏もも肉...300g(1枚分)
 きゅうり...1本
 ミニトマト...3~4個
 サニーレタス...適量
 油大さじ...1/2
 A しょうゆ...大さじ1
 A みりん...大さじ1
 A 酒...大さじ1
 A 五香粉...小さじ1/2
 A 塩...少々
 A こしょう...少々

【作り方】

- 1) 鶏肉をジッパー付き保存袋に入れ、【A】を加えて10分ほど漬けこむ。
- 2) きゅうりは千切りにして、ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- 3) フライパンに油を引き、鶏もも肉を皮目から入れて中火で両面焼く。皿にきゅうり、レタスを敷き、上に鶏もも肉を盛り付ける。ミニトマトを添える。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

2月20日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ



② サワー・ハイボール

サワー・ハイボールにあうおつまみの特徴

- ・ さっぱり
- ・ 魚系
- ・ 柑橘の風味があるもの
- ・ 揚げ物もOK

サワーやハイボールのもつ

「さわやかさ」、「甘み」、「苦み」は
さまざまな料理と相性◎

レモンサワーには輪切りにした
レモン10枚入れはマストです！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

おすすめおつまみ



クミン香る！鯖と彩り野菜のグリル

【材料】

さば(半身)...2枚(200g)
 ズッキーニ...1本
 パプリカ...1/4個
 ブロッコリー...1/2房
 レモン...1/8個
 クミン(パウダー)...小さじ1/2
 オリーブオイル...小さじ1
 酒...大さじ1
 塩...少々
 こしょう...少々
 Aクミン(シード)...小さじ1/2
 Aバター...15g

【作り方】

1) さばは半分に切り酒、塩・こしょうをふる。
 オリーブオイルクミンパウダーをかけ、さばになじませる。
 ズッキーニはピーラーで縞目に皮をむき、5mm幅に切る。
 パプリカは1cm幅に、ブロッコリーは一口大に切る。

2) グリルパン(フライパンでも可。フライパンで使える焼き魚用ホイルを使うのもおすすめです)にオリーブオイル、さば、野菜を入れて両面こんがり焼く。皿に盛り、レモンを添える。

3) 鍋に【A】を入れ熱し、さばと野菜にかける。



サワー



お魚

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

2月20日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ



③ 日本酒・焼酎

日本酒・焼酎にあうおつまみの特徴

日本酒

甘みのある日本酒には甘い味付けや、
軽やかな味わいの日本酒にはうす味の
味付けなど似たもの同士が良い◎

焼酎

焼酎は純度の高いアルコールのため
「酸味」や「渋み」はほとんどなく、
どんな料理とも相性◎

焼酎の産地の郷土料理などと一緒に
食べるのがおすすめ♪

ぐっちさんは日本酒、
甘め・辛めどっちがお好み？

うーん、どっちも！！笑



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

おすすめのおつまみ

チキンとネギのバゲットのせ



日本酒
(辛め)



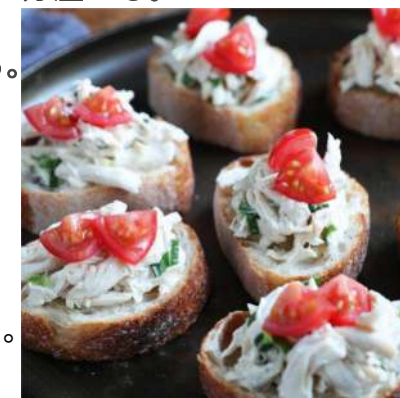
ねぎやわさびなど
辛めの味

【材料】

ささみ...4本
ミニトマト...6個
青ネギ...3本
バゲット...適量
A マヨネーズ...大さじ1
A しょうゆ...小さじ1
A わさび...小さじ1/2
A ごま油...少々

【作り方】

- 1) ミニトマトはくし切りに、青ネギは小口切りにしておく。
ささみは塩、こしょう、酒（分量外）をふり、
ふんわりラップして、電子レンジ（600W）で約2分温める。
- 2) 加熱したささみは裏返し、1分半～2分再加熱する。
- 3) ささみの粗熱が取れたら、手で細かく裂く。
- 4) ボウルにAを入れてよく混ぜる。
裂いたささみと青ネギを加えてよく和える。
- 5) 焼いたバゲットに4をのせ、ミニトマトをのせる。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

2月20日(土) 15時

MONTHLY THEME:

おつまみ

④ ワイン



ワインにあうおつまみ

赤ワイン

濃いめのソースを使った牛肉のステーキや濃厚なビーフシチューなどがおすすめ。和食でもすき焼きなどの濃い味付けのものでも◎

白ワイン

魚介類や野菜などのさっぱりとした料理との相性が良いです。

ちなみにロゼの場合、辛口なら魚介系、甘口ならフルーツなど甘みの強いお野菜、砂糖を使った煮物などがおすすめです♪



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

おすすめのおつまみ

えびとブロッコリーのカマンベールアヒージョ

【材料】

カマンベールチーズ...1個
 エビ...80g
 ブロッコリー...1/2個
 にんにく...一片
 パセリ(みじん切り)...適量
 A 酒...大さじ1
 A 塩...少々
 A こしょう...少々
 オリーブオイル...100ml
 塩小さじ...1/2
 バゲット...お好み

【作り方】

- 1) エビは【A】を振りかけ、下味をつける。
 にんにくはみじん切りにする。
 ブロッコリーは小房に切って水にくぐらせ、
 耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- 2) 小さめのフライパンにみじん切りにしたにんにく、
 塩、オリーブオイル大さじ2を入れ、弱火でじっくり
 火を入れる。
- 3) 香りが出てきたら、エビを入れて炒め、エビの色が
 変わってきたら、カマンベールチーズ、ブロッコリー
 を入れ、残りのオリーブオイルを入れる。
- 4) チーズが溶けたらパセリをかけ、バゲットを添える。



ワイン
(赤)



しっかりした
味付けで



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

お酒



合うおつまみの特徴

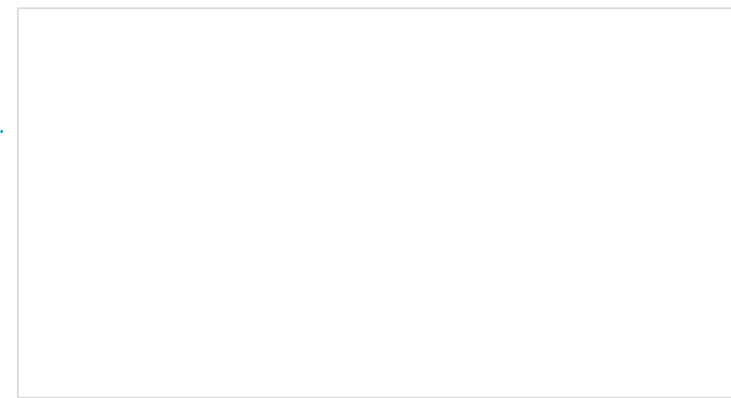
油っぽいや
味がしっかりしたもの

さっぱり料理から揚げ物まで
幅広くOK

日本酒：甘い日本酒...甘めの味付け
「似たものどうし」
焼酎：郷土料理などおすすめ

赤：濃いめのもの
白：さっぱりめのもの

おすすめレシピ



お酒に合わせて、料理に合わせて
作る楽しみがあるよね ^^



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2店舗目オープンに
向けてレッツゴ~!

2店舗目の店長はSHINOさんです!



え!初耳!笑



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

MONTHLY RECIPE:

いろいろな野菜のチヂミ

<材料> (2人分)

- ・ にんじん...1本
- ・ ニラ...1束
- ・ カボチャ...1/4個
- ・ いんげん...5本
- ・ ヤングコーン...3本
- ・ ごま油(揚げ)...適量

<生地>

- ・ 小麦粉、片栗粉...大さじ5
- ・ 卵...1個

<基本のたれ>

- ・ しょうゆ・酢...大さじ1
- ・ コチュジャン...小さじ1/2
- ・ 白いりごま...大さじ1

<塩>

- 塩 × 梅肉、塩 × 山椒、塩 × ゆかり
- 塩 × 花椒、塩 × かつお節

<つくり方>

- ①皮をむく必要がある野菜は皮をむく。
薄切りにして野菜別にしておく。
- ②タレや塩は作っておく。
- ③ボウルに小麦粉と片栗粉を加え、
卵、しょうゆを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油をいれ中火で熱し、
野菜ごとに③につけ、薄く広げ両面を焼く。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

MONTHLY RECIPE:

しいたけと刻みウインナーのパン粉焼き

<材料> (2人分)

- ・しいたけ(大きめがおすすめ) ...6個
- ・ウインナー...2-3本
- ・生パセリ...刻み大さじ1
- ・にんにく...1片
- ・ピザ用チーズ...大さじ1
- ・粗びき黒コショウ...少々

【A】

- ・パン粉...大さじ3
- ・オリーブオイル...大さじ1

<つくり方>

①下準備

- ・しいたけは軸をのぞく。
- ・ウインナーは粗みじん切りにする。
- ・にんにく、パセリはみじん切りにする。

②ボウルなど【A】を合わせて、

- ①のニンニクとパセリを合わせる。

③しいたけのカサの部分に、

ウインナーと、ピザ用チーズを入れ、②をのせる。

④トースターに入れて焼く。1000Wで2-3分目安

仕上がりに粗びき黒コショウをかけて召し上がれ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

2月20日(土) 15時

おつまみ

本日の振り返り

お酒



合うおつまみの特徴

油っぽいや
味がしっかりしたもの

さっぱり料理から揚げ物まで
幅広くOK

日本酒：甘い日本酒...甘めの味付け
「似たものどうし」
焼酎：郷土料理などおすすめ

赤：濃いめのもの
白：さっぱりめのもの

おすすめレシピ



お酒にあったおつまみの選び方が
分かるとよりお酒と楽しめるね♪



来月もどうぞ



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 ??????