



*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

小麦粉とパン粉揚げ方を習得しよう。  
それぞれ温度の確認方法、ぐっち夫婦流美味しく揚げるコツ★

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

## <前回の振り返り>

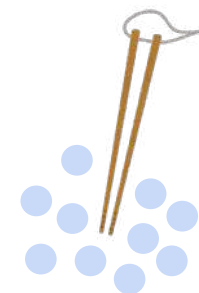
### 基本の揚げ方

*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♪



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

<本日の流れ>  
揚げる 後編

小麦粉とパン粉揚げ方を習得しよう。  
それぞれ温度の確認方法、ぐっち夫婦流美味しく揚げるコツ★

- ①小麦粉で揚げる
- ②パン粉で揚げる
- ③実践
- ④まとめ



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

基礎講座

後編

2月20日(土)

揚げる

### ①小麦粉で揚げる

前回の授業で小麦粉や片栗粉などで唐揚げ・油淋鶏を揚げました。

そのほかで小麦粉で揚げる代表的な料理といえば...

かき揚げや天ぷら。

揚げるときの温度にプラスして、**衣の温度**も大切！

#### ■おすすめうどん屋さん

- ・おにやんま（東京五反田）
- ・慎（東京新宿）
- ・藤店（ふじだな）うどん（川越）

名古屋の味噌煮込みも、  
博多のごぼ天もおいしい・・・



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

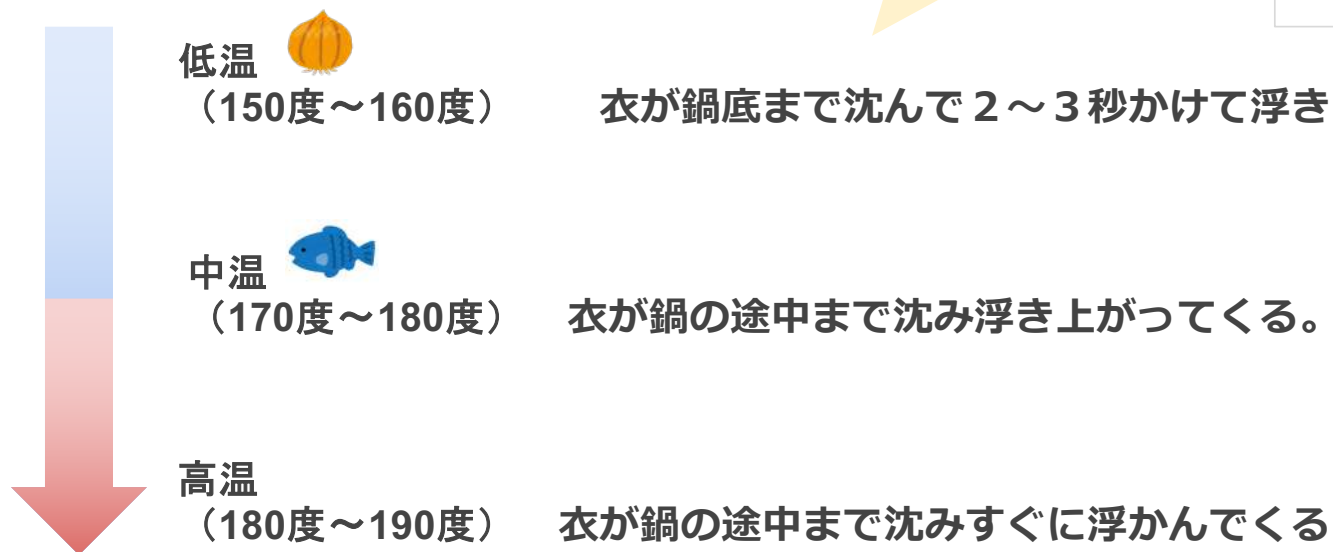
2月20日(土)

揚げる

## 油の温度の見極め方

確認方法：天ぷらの衣を油の中に少量落とす

野菜は160℃、  
魚介は180℃が目安です



↑中温の時

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

ぐっち夫婦流で天ぷらをさらに美味しく仕上げるコツ

はがれにくい衣でサクサク仕上げ！

■はがれにくい衣にするには・・・？

- ・材料の水分はしっかりとって
- ・先に薄力粉をまぶしてからつけると◎（きのこや魚介類など）

■サクサクの衣に仕上げるには・・・？

→とにかく**冷**

冷たい衣で衣を冷やして。混ぜる水も冷水や氷水。  
（温度が低いとグルテンが形成されづらいからカラツとなる。）

→揚げた後は油をしっかりきってね。



このポイントもぜひ活用していただきたい！



油の温度も大切だけど衣の温度も大切だね！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

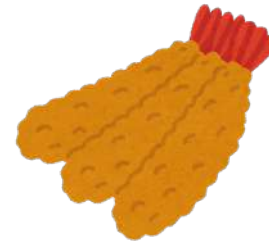
2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

## ②パン粉で揚げる

### パン粉で揚げる料理



お肉から魚介類まで幅広い！  
衣を付ける順番は、  
(1)小麦粉、(2)卵、(3)パン粉の順番だね

ここでも美味しくパン粉の揚げ物を仕上げるのはズバリ温度です！





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

2月20日(土)

揚げる

## 油の温度の見極め方

確認方法：パン粉を油の中に少量入れる

コロッケなどは中温  
二度揚げの時は高温で♪

低温

(150度～160度)

落とした衣が鍋の底に沈み、  
少したってから浮き上がってくる状態。

中温

(170度～180度)

落とした衣が途中まで沈み、  
細かい泡を出しながら浮き上がってくる状態。

高温

(180度～190度)

全体に勢いよく広がり、  
落とした衣があまり沈まないで浮き上がってくる状態。



↑中温の時

CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

基礎講座

後編

2月20日(土)

揚げる

## ぐっち夫婦流 冷凍コロッケを美味しく揚げるコツ

- ① 冷蔵庫からすぐ出して揚げる (サクッとあがる)
- ② 霜を落とす (油はねに注意して)
- ③ コロッケをゆっくり入れる (衣が散らないにね♪)
- ④ 一度に沢山あげない (温度が下がりすぎないように)  
★鍋にスペースがあるくらいがベスト
- ⑤ 揚げている最中は触らない (衣がはがれないように)  
★最初の1分は特に箸などで触らないようガマン・・・!

これで冷凍コロッケの形が崩れたり、焦げてしまうなどとはおさらば!



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

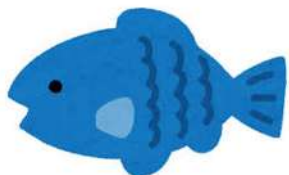
2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

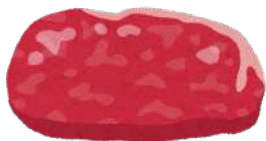
## ★味付けワンポイントアドバイス★

意外と大切！ 塩・こしょうのタイミング



### お魚：ちょっと早めに

魚介類は塩を振ることによって水分が出ます。  
余計な水分をきちんと取ってから揚げましょう。



### お肉：揚げる直前

肉は塩を振ると旨味が出て固くなってしまいます。  
揚げる直前に塩・こしょうで味付けます♪



### 野菜：揚げる直前

お肉と同様、野菜の美味しさを逃がさないように  
直前に味付けをしよう ^^

味付けのタイミングで素材の柔らかさなど  
変化するので、ぜひ覚えてみてくださいね



CLASS:

基礎講座

PART:

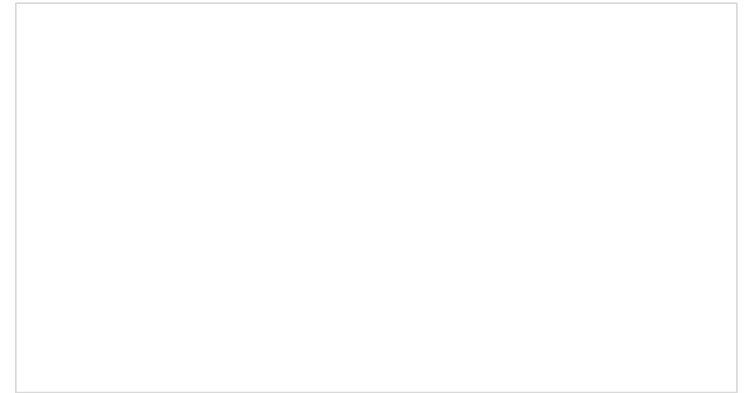
後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる



**それでは実践にレッツゴー！**

揚げ始める前にぜひ温度確認方法を実践してみよう！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

## えびフライ

### 材料 (2人分)

・えび(殻付き・ブラックタイガー使用)…6尾(120g)

・添え野菜、大葉、レモンなど

<えびを洗う用>

・片栗粉…大さじ1

・塩…少々

・水…200mlほど

卵…1個

薄力粉…適量

パン粉…適量

塩・こしょう…各少々

揚げ油

### 作り方

#### ①下ごしらえ

- ・えびは足を取り除き、尾と1節を残して殻をむく。
- ・背ワタを除き、片栗粉を合わせた水でよく洗い、水けをふく。
- ・尾先、剣先の部分を斜めに切り落とす。中身の水分を出す。
- ・えびの腹の部分に切り込みを入れる。筋に対してななめに。
- ・塩・こしょうをふる。

#### ②衣をつける

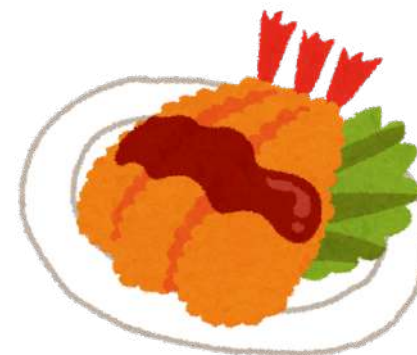
- ・ボウルに卵を割りほぐす。小麦粉小さじ1を加えて混ぜる。
- ・えびに別の小麦粉をつけてはたき、卵液にくぐらせる。
- ・パン粉をつける。

#### ③揚げる

180℃で揚げ、カリッとした衣になるまで揚げる。

油を切って、添え野菜を。

おすすめはキャベツ×大葉の組み合わせ。



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

## 定番コロッケ

### 材料 (6個分)

- ・じゃがいも…3個 (350g-400g)
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・合い挽き肉…150g
- ・お好みで添え野菜  
(千切りキャベツやトマトなど)

- ・油…大さじ1
- A) 牛乳…大さじ1/2
- A) 砂糖…小さじ1/2

- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々

#### <衣>

- ・薄力粉…大さじ8
- ・卵…2個
- ・水…大さじ2

- ・薄力粉…適量
- ・パン粉…適量
- ・揚げ油…適量

### 作り方

#### ①下準備

じゃがいもは皮を剥いて、ちいさめのさいの目切りにし、水にさらす。玉ねぎはみじん切りにする。

#### ②茹でてつぶす

鍋にひたひたの水を入れて茹でる。竹串がとおったら、湯を捨てて火をつけ、水分を飛ばして潰す。

#### ③炒める

フライパンに油を熱し、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしてきたら、ひき肉を加えて、塩、こしょうを合わせて中火で炒める。火を止めて、②、合わせた【A】を混ぜ合わせて冷ます。

#### ④丸めて粉をつける

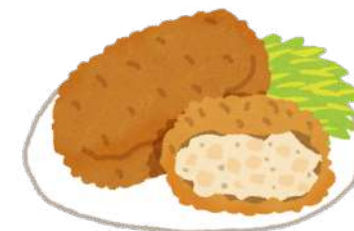
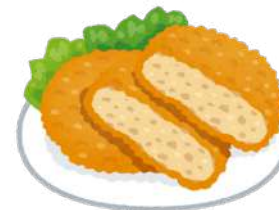
6等分にして丸めて、薄力粉をつける。

#### ⑤バター液、パン粉をつける

ボウルに、衣の材料を混ぜる。薄力粉をまぶした④をくぐらせ、パン粉をつける。

#### ⑥揚げる

鍋に揚げ油を3cmほど入れ、中温(180℃)に。2分ほど揚げ、きつね色になってきたら、高温にしてカラッと揚げ、油をよく切る。皿に盛り、野菜を添える。ソースをかけて



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

2月20日(土)

MONTHLY THEME:

揚げる

## <本日の振り返り>

### 揚げもの 後編

*Point!*

・小麦粉とパン粉で揚げる時も大切な**温度**  
温度の確認方法をこれからの調理で生かしてみてね

*Point!*

・ぐっち夫婦流、美味しく仕上げる**+A**  
天ぷらは粉を冷やしたり、冷水を使用など、  
とにかく【冷】でグルテンの形成防止！  
冷凍コロッケも5つのコツで失敗知らず！  
味付けのタイミングも食材ごとで分けてみてね♪





来月もどうぞ



*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