

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



【4月サロン日程の変更のお知らせ】

第1土曜（3日）

第3日曜（18日）



基礎講座

3月テーマ：蒸す

蒸し料理の火加減を習得して
美味しく野菜を蒸していこう

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

3月に入りましたがまだまだ寒い日が続きますね。
ほくほく湯気で身体が温まる「蒸し料理」

今月のご家庭でも簡単にできる「蒸す」調理法を
一緒に習得しましょう。

前編は「美味しく野菜を蒸していこう」です^^

★本日の流れ★

- ①「蒸す」とは
- ②蒸し料理の良いところ
- ③蒸料理のポイント「火加減」
- ④ぐっち夫婦おすすめ簡単蒸し方
- ⑤実践
- ⑥まとめ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

3月6日(土)

蒸す

① 「蒸す」とは

水を沸騰させて出た水蒸気の熱で材料を加熱する調理法。

- ・材料を生そのまま火を通す
- ・硬いものを軟らかくする
- ・やわらかいものを固める
- ・膨らませる
- ・温める

などの目的に利用される調理方法

調理途中で味付けはできないので
あらかじめ下味をつけておくか
ソースをつけて食べる人が多いです！



香りは密閉されることで引き立ちますが、
反対に生臭いものは蒸すとそれが強まるので、
その場合はゆがく方がよいです^^



白菜と豚バラの重ね蒸し
ニラ香味だれがけ

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

② 蒸し料理の良いところ

Good

- ・ 材料の形が崩れない
柔らかいものや、
形が崩れやすいものでも
安心

Good

- ・ やわらかく仕上がる
野菜・お肉など固くなる
心配が少ない！

Good

- ・ 栄養の損失が少ない
・ 風味が保てる
蒸し汁が出るものは
器にのせて蒸せばOK

Good

- ・ 焦げる心配がない
蒸し水が無くならない
焦げる心配は不要◎
蒸し調理中に他の作業が
できるのも良いところ



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

③ 蒸し料理のポイント「火加減」

・ 強火で蒸すもの

肉、魚、シューマイ、まんじゅう、蒸しパン、赤飯、芋類、酒蒸しなど

沸点（通常は100℃）で蒸気が出始めるので温度は強火。
また温度は沸点以上に上がらないため、温度をキープすることで、
うま味や栄養素が溶け出さず、形も崩さないため素材の味を生かします

・ 弱火で蒸すもの

茶わん蒸し、卵豆腐など

※蒸気が立った蒸し器に入れ、初めだけ強火で、あとは弱火にして蒸す

低い温度で長く火にかけても、卵は固まらず、また温度が高すぎても
「す」の原因になるため温度が上がりにくいようにするのがポイントです



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

3月6日(土)

蒸す

④ ぐっち夫婦おすすめ簡単蒸し方

オススメは「フライパンで蒸す」調理法！
せいろなどがご家庭になくても、しっかりコツを掴めば
フライパンで素材の味を引き出せます^^

フライパン蒸しのやり方

ポイント

■下準備

火が通りにくい野菜は薄切りに切る（※根菜類は特に）

■土台は野菜を使って

キャベツやもやしなど蒸し器の役目となる野菜を土台にすると
フライパンと他の野菜が直接当たることなく焦げづらいです。

■並べるとき

全体にまんべんなく蒸しあがるように、
バランスよく広げよう。

■蒸すとき

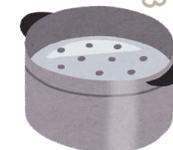
蒸気が逃げないように、蓋はしっかり閉めてね。



せいろは、竹や木のできてるので
水滴ができにくく、味がぼやけにくい
蒸しているときの香りも◎



金属の蒸し器は温度が
すぐに上がりやすいので
蒸し時間が短くなります



高さがあるものを蒸す場合は
フライパンではなく、鍋で代用すればOK！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

3月6日(土)

蒸す

色々な野菜をフライパンで温野菜

材料【2人前】

- ・ ブロccoli... 1株 (一口大)
- ・ かぼちゃ... 1/4 (薄切り)
- ・ れんこん... 1個 (薄切り)
- ・ にんじん... 1/2 (輪切り)
- ・ エリンギ... 1本 (一口大)
- ・ 水

◆土台

- ・ レタスともやし... 適量

作り方

- ①野菜を切る
- ②フライパンにレタスともやしをしく
- ③レタスともやしの上に他の野菜を重ならないように乗せる。
- ④フライパンは中火に熱し、水100ml入れ、蓋をして10分ほど蒸す。



もし、野菜が水っぽくなった場合の考えられる原因は2つあるよ！

- ①蒸し時間が長すぎた
→竹串で火入りを適宜確認してね^^
- ②蓋に付いた水滴が食材に落ちている
→蓋を布巾で包めばOK



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す



それでは簡単・美味しく蒸していきましょう！
実践にレッツゴー！



(先に、じゃがいもとソースを仕込み、
蒸してる間に重ね蒸しを作ります)



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

新じゃが芋のバーニャカウダ風ソース添え

材料 (2人分)

※フライパン 26cm型使用

- ・新じゃがいも…5-6個
- ・春キャベツ (普通のもでもOK)
…2-3枚
- ・水…適量
- ・パセリ…適量

■バーニャカウダソース (作りやすい分量)

- ・にんにく…5-6片 (50g)
- ・牛乳…100ml
- 【A】
- ・アンチョビみじん切り…1枚分
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩…少々

作り方

- ①じゃがいもは洗って一口大に切る
キャベツはザク切りにする
- ②フライパンにキャベツをしき、その上にじゃがいもを
重ならないように並べ、水を注いで、
蓋をして中火で15分~20分ほど蒸す
(※途中水がすくなくなってきたら刺し水をして)
- ③蒸しあがり目安は竹串で硬さを確認! 熱いから気を付けて
パセリは刻んでトッピングしてね。

■バーニャカウダソース

- ①小鍋ににんにくと牛乳を入れて、中火にかける。
- ②ふたをして煮立ったら、にんにくがやわらかくなるまで
10分-15分ほど煮る。
※牛乳で煮ることやわらかく、滑らかになり、特有のクセも抜けるよ^^
- ③火からおろして牛乳を捨て、マッシャーでつぶしてペースト
状に。
- ④【A】を混ぜ合わせる。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

重ねるだけ！豚バラもやしの中華蒸し

材料 (2人分)

- ・豚バラ肉 200~250g
- ◎酒…大さじ1
- ◎塩・こしょう…少々
- ・もやし(豆もやし使用)…1袋(200g)
- ・ニラ(青ネギでも)…3本
- ・白煎りごま…小さじ1

【A】

- ・酒…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・ごま油…小さじ2
- ・すりおろししょうが(チューブでも)…小さじ1/2

作り方

- ①豚バラ肉は3~4cm幅に切って、◎をふる。ニラは4cm幅に切る。
- ②【A】を合わせる。
- ③フライパンにもやし→豚→もやし→豚と重ねる。合わせた【A】をかける。
- ④フライパンは中火に熱し、蓋をして3分ほど蒸す。肉の色が変わってきたら、ニラを入れて再度ふたをし、弱火にして2分ほど加熱する。
- ⑤さっと混ぜ、皿に高盛りする。仕上げに白煎りごま、ごま油を回しかける。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月6日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

<本日の振り返り>

蒸す

- ・ 蒸し料理とは：水を沸騰させて出た水蒸気の熱で材料を加熱する調理法。

硬いものを形が崩れないままやわらかくしたり、液体のものを固めたり色々な目的で使用されます

- ・ 蒸し料理は良いところが沢山！

蒸し水が無くならない焦げる心配もなし◎栄養の損失も少なく素材の風味が保てるなど嬉しい点が沢山^^

- ・ 蒸し料理で重要なポイントは「火加減！」

強火...肉、魚、シューマイ、まんじゅう、蒸しパン、赤飯、芋類、酒蒸しなど

弱火...茶わん蒸し、卵豆腐など

- ・ ご家庭に蒸し器が無くても大丈夫！フライパンでOK！

・ 材料の切り方、並べ方を意識して、蒸気を逃さずしっかり蓋をしてね。野菜などで土台を作ると◎



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