

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月サロン日程のお知らせ】

第1土曜（3日）

第3日曜（18日）

【5月サロン日程のお知らせ】

第1土曜（8日）

第4日曜（22日）



基礎講座

3月テーマ：蒸す

さまざまな蒸し料理を知って
野菜以外の食材も美味しく蒸していこう

CLASS:

基礎講座

PART:

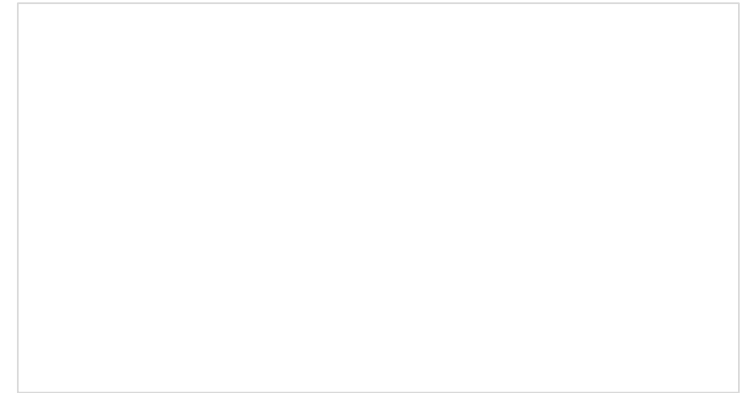
後編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す



<本日の内容>

蒸す (後編)

～蒸し料理のバリエーションを広げよう～

前回の振り返り
様々な蒸し料理を知ろう
これを知っておけば！アイデア
実践
まとめ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

3月20日(土)

蒸す

<前回の振り返り>

蒸す (前編)

■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！

調理も簡単！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◎



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

3月20日(土)

蒸す

様々な蒸し料理を知ろう ～中華編～

你好～！



やっぱり蒸し料理の代表、中華！
中華料理の軽食のことを総称して点心（てんしん）と呼びます！
そして点心は主に味を基準に2種類に分けられるよ

・ **甜点心**（ティエン ティエン シン）★蒸し料理がメイン
甘味のある点心を指す。皮で餡などを包むものやプリンなど
（例）あんまん、ちまき、マンゴープリンなど

点心（てんしん）

・ **鹹点心**（シエン ティエン シン）★蒸し以外に揚げなどもあり
甘くない点心、塩味の点心が多い
（例）餃子、焼売、春巻きなど



知らなかった～！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

3月20日(土)

蒸す

様々な蒸し料理を知ろう ～和食編～



では次は私から問題！和食の中でも「蒸す」は何種類あるでしょう！

皆さんも考えてみてね ^ ^

え！そんないっぱいあるの・・・！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

3月20日(土)

蒸す

様々な蒸し料理を知ろう ～和食編～

たくさん・・・！



正解は主に **7種類**！



- ①酒蒸し ・ ・ ・ 白身魚などに酒をかけて蒸す方法、風味が豊かに◎
- ②ちり蒸し ・ ・ ・ 新鮮な魚の頭などに豆腐や野菜を加えて蒸し、ちり鍋風に仕立する方法。
- ③蕪蒸し（かぶら） ・ ・ ・ 白身魚にすりおろしたかぶをのせて蒸す方法。
- ④とろろ蒸し ・ ・ ・ 山イモのとろろを白身魚にのせて蒸し、あんなどをかけて仕上げます。
- ⑤雑煮蒸し ・ ・ ・ 雑煮の材料をそれぞれ下ごしらえした後、盛り合わせて蒸したもの。
- ⑥野菜蒸し ・ ・ ・ 鶏肉などにたっぷり野菜をのせて蒸したものです。
- ⑦茶碗蒸し ・ ・ ・ 卵とだし汁で仕立てる蒸しもの。（ぐっちゃんも大好物です♪）



ちり蒸し



かぶら蒸し

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

～茶碗蒸しの「す」について～



(僕の大好物の) 茶碗蒸しは、「す」が出るなどよく聞くね！
あれはどうしてなのかな？



「す」が入る原因は、卵とだし汁などの混ぜた生地を、高温で急に熱すると、卵だけ固まって、中の水分が本来水蒸気となるはずが、固まった卵の中で行き場を失ってしまい、それが隙間(す)となってしまうからだよ～！



そうなんだ！ やっぱり温度調整がポイントなんだね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

3月20日(土)

蒸す

様々な蒸し料理を知ろう ～ヨーロッパ編～



我が家でもアクアパッツァはよく作るよね！イタリアンの王道！



モロッコはタジン鍋という無水料理ができる蒸し器があるみたい！



フランスやベルギーはムール貝のバケツ蒸しは週末のお昼の定番で付け合わせは、ポテトフライを食べるみたいだよ！

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

様々な蒸し料理を知ろう ～番外編～

簡単お菓子のご紹介

ホットケーキミックスを使って！かんたんパイン蒸しパン 

材料（約6個分）

- ・ホットケーキミックス...150g
- ・牛乳...100cc
- ・卵...1個
- ・砂糖...大さじ1
- ・サラダ油...大さじ
- ・パイナップル...適量

作り方

- ①ボウルに卵を割り、【A】を混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを少しずつ入れ混ぜ、サラダ油を合わせる。均等になるようによく混ぜる。
- ③型にカップを敷き、生地を均等に分け入れる。パイナップルをのせる。ココットなどに入れる。
※そのまま入れてもOK！
- ④フライパンに入れて水をそそぎ、
強火で15分ほど蒸す。竹串を刺し、
何もついてこなければ出来上がり！

紅茶を入れたり、さつまいも、レーズンなど
アレンジ自在だよね^^



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

3月20日(土)

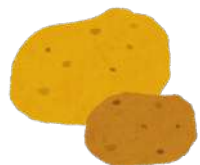
MONTHLY THEME:

蒸す

・ これを知っておけば普段がラクチン



フライパンでの蒸し方も前回ご紹介しましたが、やっぱり便利な電子レンジでの蒸す方法も皆さんに沢山活用していただきたいです ^^



新じゃが芋・・・★
濡らしたペーパーに包んでレンジ4分ほど



鶏ささみ
しょうがスライスと長ネギの青い部分をのせて酒蒸し



タラの酒蒸し・・・★
魚はしっかり臭みをとってから。
※塩を振って15分ほどおいて水けをふく



こんなのもあるね！



CLASS:

基礎講座

PART:

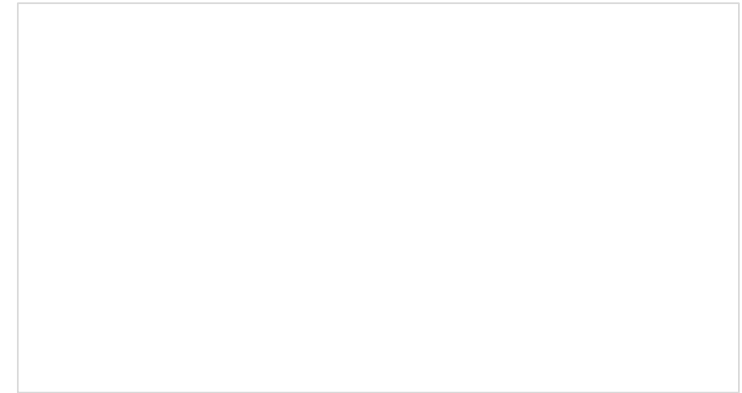
後編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す



それでは、
今日も実践にレッツゴー！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

基本の茶碗蒸し

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉…120g
- ・三つ葉…適量
- ・しいたけ…1枚
- ・かまぼこ…2枚
- ・ギンナン (なくても) …8粒ほど
- ・卵 (Lサイズ) …2個

- ・だし汁…360ml
(和風顆粒だし使用しても可)
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩 他

作り方

①下準備

- ・鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ・三つ葉は2cm幅に切る。
- ・しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ・かまぼこは5mm幅に切る。

②ボウルに卵を割り入れて溶く。※卵白のコシを切るように。泡立てないようにするのがポイント！

- ③卵の3倍量を目安にだし汁を入れる。
- ②の卵、しょうゆと合わせてザルなどでこす。

④器に具材を入れ、③をそそぐ。※そそぐ量は8分目が目安

⑤アルミホイルでフタをする。

- ⑥蒸し器またはフライパンや鍋に入れてふたをして蒸す。
※強火で3分、弱火で10分 グラグラさせない
(※様子を見て追加熱透き通ってくるまで)
三つ葉をのせる。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す

ジューシー！シュウマイ

材料 (2人分)

- ・ シュウマイの皮…1袋
- ・ 豚ひき肉…250g
- ・ 玉ねぎ…1/4個
- ・ しいたけ…1個
- ・ れんこん…3cmほど

【A】

- ・ しょうがのすりおろし…小さじ1
- ・ 片栗粉、醤油、酒…各大さじ1/2
- ・ オイスターソース…小さじ1
- ・ 砂糖、ごま油…各小さじ1/2

作り方

- ①
 - ・ しいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ・ れんこんは皮を剥き、5mm幅の輪切りにして水にさらす。
 - ・ 下味の調味料を準備する。
- ②袋などに豚ひき肉、塩（分量外）を入れ、粘りが出て白っぽくなるまで練り混ぜ、下味の材料を加えてさらに混ぜる。
- ③親指と人差し指で輪を作り、皮をおく。皮の中央に具をのせ円柱状に包む。そこを平らにすると安定します。
- ④フライパンにれんこんを入れ、③のシュウマイをくっつかないように並べる。水を注いで強火で10分蒸す。

からし醤油で召し上がれ〜♪



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

3月20日(土)

MONTHLY THEME:

蒸す



<本日のまとめ>

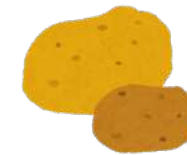
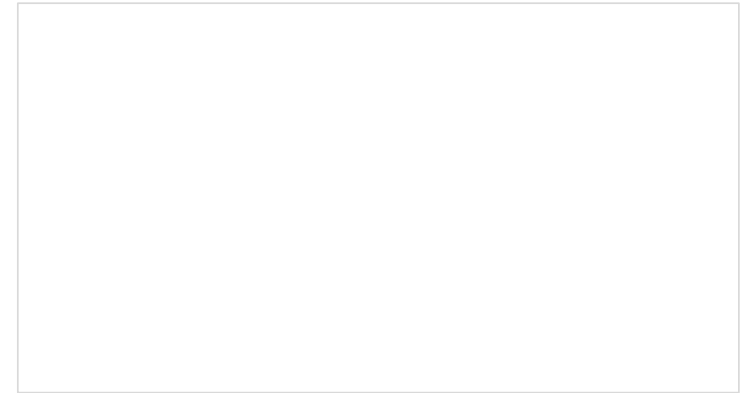
蒸す (後編)

・ 様々な蒸し料理を知ろう

いろいろな料理を知ること、作ることも、お店に食べに行くのも楽しくなるね♪

・ これを知っておけば普段の蒸し料理がラクチンに♪

便利な電子レンジでの蒸し方法もこれから沢山活用していこう！



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