

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2土曜（8日）

第4日曜（22日）



基礎講座

4月テーマ：和える

副菜だけじゃない！
「和える」の活用法を知っていこう！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

今月のレッスンは「和える」
日頃の調理の中では頻繁に出てくる調理ですよ。
でもきちんと和えるについて考えたことも
少ないのでは...?

今月是一緒に和えるについて考えてみましょう！

★本日の流れ★

- ①和えるとは
和える料理の代表的なもの
- ②和え物をうまく作るコツ
- ③和えるの基本調理と応用
- ④実践
- ⑤まとめ



今月も一緒に楽しい時間を過ごして
いきましょう～！
ご参加ありがとうございます！
よろしくお願いいたします^^



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

4月3日(土)

和える

① 「和える」とは

食材に調味料を加えて味をからませる調理法
レシピの幅は無限大！



しらたきの中華
ごまぼんサラダ



トマトの塩昆布
チーズ和え



トマトときゅうり
のカツオ和え

副菜の定番だね！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

① 「和える」とは

みなさんは普段どんな和え物を作りますか??
「和える」料理の代表的なものご存知ですか?

胡麻和えとピーナッツ和えと
ナンプラーで和えてもうまい・・・



どれくらいあるだろう～?



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

4月3日(土)

和える

「和える」料理の代表的なものをピックアップ

- ①ゴマ和え…**すりごま**+調味料
- ②白和え…**豆腐と白ゴマ**+調味料
- ③おろし和え (みぞれ和え) …**大根おろし**+調味料
- ④木の芽和え…**すった木の芽**、**白味噌**+調味料 (例: たけのことイカを合わせる◎)
- ⑤わさび和え…**わさび**+しょうゆや酢など
- ⑥からし和え…**からし**+しょうゆや酢、味噌など
- ⑦納豆和え…**納豆**+調味料
- ⑧鉄砲和え…**ネギ**を和えたもの
- ⑨マリネ…**マリネ液** (オイル、ビネガー、塩・コショウなど)

などなど...たくさん!!



鉄砲和え



小松菜とツナのごまマヨ和え

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

②和え物をうまく作るコツ

下茹でで塩味を
つけて味ボケを防ぐ

しっかり
水切りをする

配膳の直前に和えて、
水分が出るのを防ぐ

 季節の野菜を
取り入れる

少し意識するだけで
ワンランクUPの和え物になるね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

4月3日(土)

和える

③和えるの基本調理と応用

和え物をうまく作るコツを押さえてレシピを簡単ご紹介♪

基本の胡麻和え

「ほうれん草の胡麻和え」

■材料

ほうれん草...1束

【A】

すりごま...大さじ1

しょうゆ...大さじ1/2

砂糖...小さじ1/2

【A】

和風顆粒だし...小さじ1/4

しょうゆ...大さじ1/2

■作り方

①湯を沸かし、塩を入れて茹でる。

茎から入れ、柔らかくなってきたら（40秒ほど）

葉を入れて茹でる。

②冷水にとって、手で挟むようにして絞る。一口大に切って、合わせた【A】に入れて絞る。

③ボウルにすりごま、しょうゆ、砂糖を入れ混ぜる。②を入れ和える。



季節野菜の和えもの

「菜の花の辛子和え」

■材料

菜の花...1束

【A】

練りがらし...小さじ1

しょうゆ...大さじ1

みりん...小さじ1/2

■作り方

①湯を沸かす。菜の花は半分に切る。

②沸いた湯に、塩（分量外）を少量入れ、

菜の花を茹でる。流水にさらして

色止めをし、しっかり水気を絞る

③ボウルに【A】を入れよく混ぜ合わせる。

菜の花を加えて全体を和える。



4つのポイントを押さえよう

- ①下茹でで塩味をつける
- ②しっかり水切りをする
- ③配膳の直前に和える
- （④季節の野菜を取り入れる）

基本のものから季節の野菜まで♪
レパートリーが増えると嬉しいね ^^



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

③和えるの基本調理と応用

和えると言うと和え物を思いがちですが、「合わせる」で
 広げれば沢山の活用法があります^^
 まずは**お酢**の配合について簡単にご紹介

二杯酢 酢+醤油 (1:1の割合)

砂糖を使わないので、おつまみなどのレシピにピッタリ♪

三杯酢 酢+醤油+砂糖 (1:1:1の割合)

基本の合わせ酢。酢の物以外に、魚の酢じめなどに◎

甘酢 酢+砂糖+塩(1:1:塩少々)の割合)

甘みが強いので、野菜の酢の物がおすすめ!

土佐酢 三杯酢+かつおや昆布

三杯酢より酢のツンとした酸味が弱くなり、まろやかな旨味に



紅白なます



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

③和えるの基本調理と応用 ...サラダ編

■ドレッシングをかけるサラダにも
先に下味をつけて和えるとおいしさがグーンとアップ!
 リーフ系のサラダはもちろん、ポテトサラダなども!

ツナドレッシングのグリーンサラダ

◆材料(2人前)

ツナ缶(オイル・塩あり) ...1缶
 お好みのリーフ野菜...適量
 (フリルレタス、水菜使用)

長ねぎ...10cm

【下味】

塩・こしょう、ごま油...少々

【A】

しょうゆ、酢...大さじ2

ごま油...大さじ1/2

砂糖...小さじ1

炒りごま...小さじ1

にんにくチューブ、生姜チューブ...ほんの少し

◆作り方

①リーフ野菜は食べやすい大きさにちぎる。
 長ねぎは白髪ねぎにする。

②リーフ野菜は水けをよく切り、【下味】を和える。

③ツナ缶と【A】をボウルなどに合わせておく。

④野菜の水気を切って器に盛り、
 白髪ねぎを上のにせる。
 ドレッシングは食べる直前に和えて召し上がれ^^

■和えサラダは簡単! 食べやすい!
 ツナ和え、マヨ和え、カニカマ和えなど、
 野菜もカサが減って沢山摂れるのもうれしいところ☆



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

4月3日(土)

和える

④和えるの基本調理と応用 ...サラダ編

市販のドレッシングをそのまま和えてもいいよね♪

洋風



アレンジ
沢山!



アボカドと牛ステーキの
ご褒美サラダ

和風



かつお香るシャキシャキ
大根サラダ

中華



和えるとカサが減って
食べやすいよね☆!



大根とじゃこのアボカド入り
中華サラダ

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える



それでは本日も 実践にレッツゴー！

SHINOさん本日のレシピを
教えて～！



- ・ ぐっちの台湾風和え麺
- ・ 春のグリーンミモザサラダ

美味しいランチメニューだよ～！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

ぐっちの台湾風和え麺

材料 (2人分)

豚ひき肉…200g
青ネギ…2本
卵黄…2個
中華麺…2人分

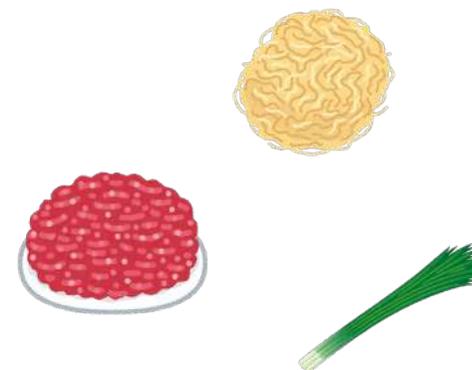
【A】

しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1
すりおろししょうが…小さじ1
塩・こしょう…各少々

ごま油…小さじ1×2
ごま、きざみ海苔、ラー油、
かつお節、すりおろしにんにく
…各適量

作り方

- ①小鉢などに【A】を合わせる。
青ねぎはハサミなどで小口切りに切る。
- ②中華麺は袋の口を少し開け、電子レンジで(600W)
2分加熱する。
- ③フライパンにごま油小さじ1熱し、①を炒める。
麺がほぐれ、色が少しいてきたら塩・こしょうを振って
さっと混ぜ、皿に盛る。
- ④③のフライパンでごま油小さじ1を熱し、ひき肉を
木べらでほぐしながら炒め、色が変わってきたら
【A】を入れて炒める。
- ⑤③の皿にほぐし炒めた④をのせる。
中央に卵黄を落とし、青ねぎ、ごま、のり、ラー油をかける。
お好みですりおろしニンニクを添える。
麺とひき肉をしっかり和えて召し上がれ!



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

春のグリーンミモザサラダ

材料 (2-3人分)

グリーンリーフ (サニーレタス、
グリーンカール、レタスなど数種
類) …100~150g

ゆで卵…1個

生ハム…2-3枚

【下味】

オリーブオイル、塩・こしょう
…各少々

【A】

オリーブオイル…大さじ1
酢 (穀物酢) またはホワイトビネガー
…大さじ1
レモン汁…小さじ1
砂糖…小さじ1/2 (甘みはお好みで)
塩・こしょう…少々

作り方

★下準備★

ゆで卵は予め茹でておいてくださいね。

①グリーンリーフ、生ハムは手で食べやすい
大きさにちぎり皿に盛る。

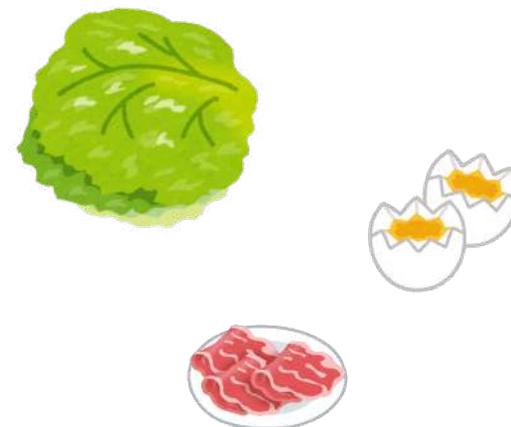
リーフの水気を切り【下味】でさっと和える。

②【A】を混ぜ合わせドレッシングを作る。

③ゆで卵を黄身と白身に分け、白身、黄身の順番で

①で盛った野菜の上にざるや網でこしながらふりかける。
(ボウルなどにこして、サラダを小皿に分けた後かけても◎)

④食べる直前にドレッシングをかけて召し上がれ^^



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

4月3日(土)

MONTHLY THEME:

和える

<本日の振り返り>

和える

和えるとは...食材に調味料を加えて味をからませる調理方法

レシピの幅は無限大の調理方法！

・副菜の定番「和え物」は種類が沢山、コツは主に4つ！

胡麻和え、白和えなどが代表的ですが、多くのバリエーションを挑戦してみよう！

コツは主に4つ！

①下茹でで塩味をつける②しっかり水切りをする③配膳の直前に和える④季節の野菜を取り入れる

・和えるの幅を広げて考えると...お酢やサラダ作りにも生かされる！

・合わせ酢の考え方は1:1でOK！サラダも下味をつけて和えると美味しさアップ！

和える料理を楽しもう^^

美味しく召し上がれ~！



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