



# カジュアルクッキング講座

## 4月テーマ：使い切り

ご家庭で眠っている食材のあれこれ一緒に使い切ろう！

*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 ??????

*Regular Cooking Class*  
**カジュアルクッキング講座**

**【5月サロン日程のお知らせ】**

第2土曜（8日）

第4日曜（22日）

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

4月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

使い切り

## 本日の流れ

- 前回の振り返り
- 実践の下準備
- ご家庭に眠っている〇〇の保管方法
- ご家庭に眠っている〇〇のアレンジ方法
- 実践
- まとめ



前は「にんじん」の  
使い切りをしたね!



みじん切りと千切りで切り方を変えて、  
飲むカレーとチャンプルを作ったね!  
どちらもおいしかった~!



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

4月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

使い切り

## 前回の振り返り

ぐっち夫婦が考える使いきりテクニック！

### ・食材の保存方法を習得しよう

それぞれの野菜を鮮度長持ちするようにし、  
冷凍保存なども活用しよう！

### ・献立を考えるテクニックを習得しよう

最初にメイン決め、そのあとは足がはやい順に意識して

ex

(月) 豚+レタス、もやし  
→しゃぶしゃぶサラダ

(火) 鶏+トマト、バジル  
→鶏肉とトマトのバジルソテー

(水) 牛+じゃがいも、にんじん  
→肉じゃが



### ・食材の活用の幅を広げよう

さまざまな調理法を活用して余りやすいものでもレパートリーを増やして使い切っていこう！



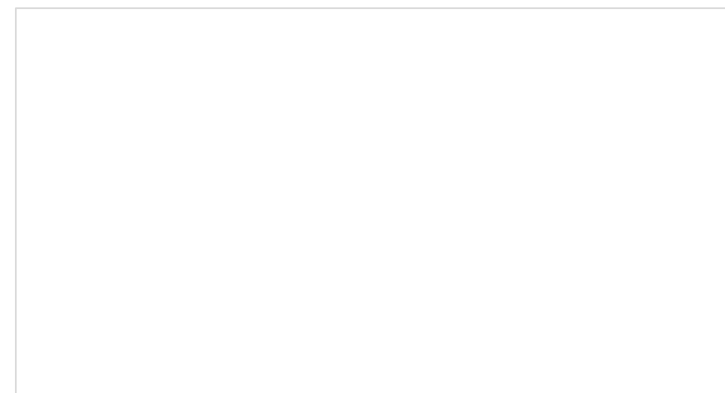
CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り



今日は先に調理の下準備を行います！



よろしくお願ひします～！



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

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

MONTHLY RECIPE:

## 干しシイタケ入り 中華炊き込みご飯

### <材料> (2人分)

- ・米...3合
- ・豚バラ薄切り肉...200g
- ・タケノコ(水煮)...1/2個
- ・ショウガ...ひとかけ
- ・干しシイタケ...4枚

#### 【A】

酒...大さじ1  
塩・こしょう...各少々

#### 【B】

オイスターソース...大さじ2  
しょうゆ...大さじ1

#### 【C】

ごま油...小さじ1  
塩...少々

### <つくり方>

- ①米は洗ってザルにあげる  
豚肉は2cm幅に切って【A】をふる。  
タケノコは1cm角に切る  
ショウガは千切り  
干しシイタケは手で3~4等分にする
- ②炊飯器の内釜に①の米、【B】を入れて混ぜ、  
水(分量外)を3合の目盛りの少し下(2.8合)  
まで加える。①の豚肉、タケノコ、ショウガ、  
干しシイタケを入れて炊く

=====ここまで=====

- ③炊き上がったら【C】を加えてさっくり混ぜる



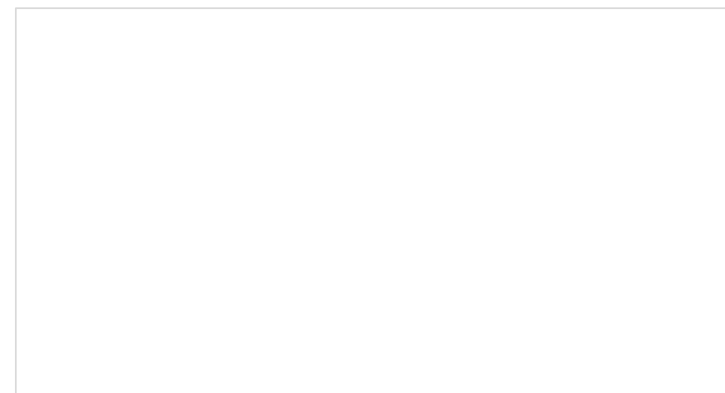
CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り



ではでは、下準備も終わったので  
テキストに戻ります！





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

ご家庭に眠っている〇〇の正体とは・・・

おうちに眠っている食材



日持ちがするもの



乾物類・粉物・缶詰たち！が多いのでは・・・？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

4月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

使い切り

## 乾物類・粉物・缶詰たち！

### 具体的な例

切り干し大根、干し椎茸、春雨、  
ホットケーキミックス、白玉粉、お好み焼き粉  
サバ缶、ツナ缶、フルーツ缶 などなど

### よくいただくお悩み

- ・基本の使い方は知っているけど飽きてしまう・・・
  - ・活用法がわからないからずっとキッチンに眠ったまま・・・
- などなど！



我が家にもいっぱい...



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

前回の前編でもご紹介したけど、やっぱり食材の**保存方法**が大切だね



そうそう、作ろうと思ったのに～！ってなりたくないよね！  
ではまずは保存方法などから学んでいこう～！

そうだね、使ってみよう！と思ったタイミングで  
あれ・・・！ってなるともったいないもんね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

## 意外と知らない乾物商品の正しい保管方法

### 切り干し大根

変色、吸湿しやすいため直射日光は避けて、冷暗所に保存が◎  
特に夏場は変色しやすいので未開封でも冷蔵庫に入れておくと安心！

実は冷蔵庫保存が良い◎

保存に関する特徴 変色、吸湿しやすい  
開封前保存 直射日光や高温多湿を避けて冷暗所  
賞味期限 6カ月程度  
開封後保存 ジッパー付き保存袋  
開封後期限 3カ月程度



### 干しシイタケ

干しシイタケは、湿気を含むと傘の裏が茶色っぽくなり、香りも落ちてしまいます！  
その場合は日光に当てると再び乾燥し、風味も戻ります^^

再び乾燥させれば  
風味も戻る・・・！

保存に関する特徴 湿気てしまったら、日光に当てると再び乾燥し、風味も戻る  
開封前保存 光の当たらない風通しのいい場所や湿気の少ない高い所  
賞味期限 1年程度  
開封後保存 密閉容器に乾燥剤と一緒にに入れて冷蔵庫で保管  
開封後期限 6カ月から1年以内



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

## 意外と知らない乾物商品の正しい保管方法

### 昆布

昆布は水分がつくとカビやすくなります。また匂いがつきやすいので、開封後はジッパー付きの保存袋などに入れ、空気を抜いて密封します！

空気を抜いて密封が◎

**保存に関する特徴** 水分がつくとカビやすい、匂いがつきやすい

**開封前保存** 塩分があるので金属缶を避ける

**賞味期限** 1年程度

**開封後保存** ジッパー付きの保存袋などに入れ、空気を抜いて密封

**開封後期限** 1年以内

### 高野豆腐

高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させたもの。しっかり乾燥した状態であれば半年程度日持ちしますが、長期間保存すると、材料の大豆に含まれる脂肪分が酸化し、味や品質が落ちてしまうので注意です！

なるべく早めに  
食べたい◎

**保存に関する特徴** 大豆に含まれる脂肪分が酸化しやすい

**開封前保存** 涼しいところか冷蔵庫

**賞味期限** 6カ月程度

**開封後保存** ジッパー付きの保存袋などに乾燥材も入れて空気を抜いて密封して冷蔵庫で保管

**開封後期限** 1カ月以内



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

## 意外と知らない粉物商品の正しい保管方法

### 小麦粉

保存は常温保存が良い◎

小麦粉は夏場でも**常温保存**が基本です！  
 冷蔵庫で保存すると、出し入れした時の温度差で結露が発生し、カビの原因になるだけでなく、風味の劣化にもなります。  
 また冷蔵庫内は風通しが悪いためニオイがこもりやすく、小麦粉に食材のニオイがうつりやすくなってしまいます

**開封前保存期間** 強力粉・製造6ヶ月 中力粉・製造から1年 薄力粉・製造から1年

**開封後保存** 密閉容器で保存、

長期保管の場合は冷凍庫で数十グラムをラップなどに包んで保管すると使いやすいですよ^^

**開封後期限** 風味が飛んだりするため賞味期限限らずなるべく早めがおすすめ

### ミックス粉

開封後はお早めに。

ミックス粉...ホットケーキミックス、天ぷら粉、唐揚げ粉、お好み焼き粉、たこ焼き粉など手軽に料理やお菓子作りができるよう、あらかじめ必要な粉物類を配合して売っているものこと開封後のミックス粉にはダニがつくので要注意！

**保存に関する特徴** 冷蔵庫で保存

**開封前保存** 直射日光・高温多湿を避ければ、常温保存

**開封後保存** 冷蔵庫で保管

**未開封賞味期限** 1年

**開封後賞味期限** できるだけ早く使い切る

小麦粉はグルテンの強さで強力粉など分けられるよ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

① 乾物料理のレシピレパートリーを広げよう！

切り干し大根

定番料理

切り干し大根の煮物



アレンジレシピ

切り干し大根とハムのごまマヨ和え



そのほかにも今日実戦で作る  
カレー粉だけでなく  
ポン酢マヨ、炊き込みご飯などに  
アレンジできるよ^^  
色々な味付けにあいます！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

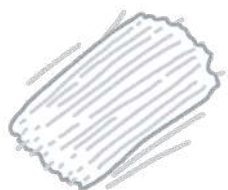
使い切り

① 乾物料理のレシピレパートリーを広げよう！

春雨

定番料理

副菜  
春雨サラダ



主菜  
豚こまと色々野菜の  
チャプチェ



アレンジレシピ

実戦ではさらに  
スープを作りますよ^^





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

① 乾物料理のレシピパーティーを広げよう！



のり

定番料理

白米と卵と一緒に！！  
濃厚とろ〜りTKG(卵かけご飯)



長芋チーズのりラザニア

アレンジレシピ



のりは**メイン料理**に使えたり  
**薬味**になったりアレンジ様々！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

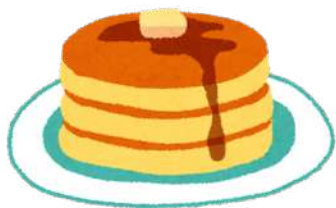
4月18日(土) 15時

使い切り

②粉物のレシピレパートリーを広げよう！

## ホットケーキミックス

定番



アレンジレシピ



おうちで簡単！アメリカンドッグ



リンゴのタルトタタン風

あげ衣として代用もできる優れもの！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

4月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

使い切り

②粉物のレシピレパートリーを広げよう！

お好み焼き粉

定番



アレンジレシピ

**おやき**・・・お好み焼き粉・水・サラダ油で生地を作り休ませた後、丸めてお好みの具材を入れて焼けば完成！

**チヂミ**・・・お好み焼き粉にチーズや乾燥エビなどお好きな具材を入れて焼くだけ！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

### ③缶詰のレシピレパートリーを広げよう！

## 缶詰

定番



フルーツ缶詰に水で溶いたゼラチンを入れて冷やすだけでゼリーにしたよね！

アレンジレシピ

ご飯  
のせ



サバ缶（水煮）

鯖ごまそぼろとふんわりたまごののつけごはん

パン  
のせ



洋風缶詰

シーフードラタトゥイユのオープンサンド

うんうん！洗い物も少なくて  
美味しいデザートだった！



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

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

## おすすめのアレンジレシピ

### ホットケーキミックスで マラサダ風ドーナツ

【材料】2人前

- ・ホットケーキミックス...150g
- ・砂糖...10g
- ・バター（有塩）...10g
- ・牛乳...小さじ1
- ・卵...1個

【作り方】

- ①バターは耐熱皿に入れてレンジで溶かす  
(600w 10秒～)
- ②ボウルにホットケーキミックス、砂糖、卵、バター、牛乳、を入れてゴムベラなどでまとまるまで混ぜる。
- ③打ち粉（小麦粉）を使いながら1口大に丸めて150度できつね色になるまで揚げて完成

### 白玉粉入りもちもちドーナツ

【材料】2人前

- ・ホットケーキミックス...50g
- ・白玉粉...90g
- ・砂糖...大さじ2
- ・サラダ油...大さじ1
- ・水...100cc

【作り方】

- ①白玉粉に水を入れたあと、ホットケーキミックスと砂糖を入れてよく混ぜる
- ②サラダ油を入れなめらかになるまで手でこねる
- ③1口大にまるめて、150度できつね色になるまで揚げて完成

余っている白玉粉を入れるとモチモチになるよ^^

牛乳は水や豆乳などでもOK◎



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

4月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

使い切り



今日もキッチンで眠っている  
あれこれを使い切るぞー！

## それでは実践！ 本日作るの...？

- ① 切り干し大根のカレーマヨ和えサラダ
- ② 豚肉とたけのこの春雨酸辣湯
- ③ 干しシイタケ入り 中華炊き込みご飯  
(仕上げ)

キッチン整理だねー！



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

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

MONTHLY RECIPE:

## 切り干し大根のカレーマヨ和えサラダ

### <材料> (2人分)

- ・切り干し大根(乾物) …40g
- ・にんじん…1/3本
- ・しめじ…1/2パック
- ・グリーンピース…大さじ1

### 【A】

- ・カレー粉…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1

### <つくり方>

- ①切り干し大根は水でよく洗い水気を絞る。にんじんは千切りにする。しめじは石づきを落として、手でほぐす
- ②耐熱ボウルににんじん、しめじ水大さじ1(分量外)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③野菜の入ったボウルに【A】、切り干し大根を加えて和える。
- ④全体に混ざったらグリーンピースを加えてさつと和え、皿に盛る。



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

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

MONTHLY RECIPE:

## 豚肉とたけのこの春雨酸辣湯

### <材料> (2人分)

- ・春雨…40g
- ・豚バラ肉…100g
- ・たけのこ(水煮)…1/2個
- ・しょうが…ひとかけ
- ・卵…1個
- ・青ネギ…あれば適量

水…600ml

鶏がらスープの素…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

酒…大さじ1

塩・こしょう…各少々

ラー油…適量

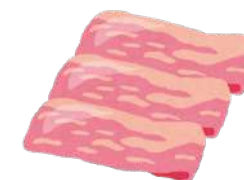
酢…大さじ1~2

水溶き片栗粉…

片栗粉…大さじ1、水…大さじ1

### <つくり方>

- ①豚バラ肉は3cm幅にカットし、塩・こしょうを振る。たけのこはスライスする。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に水、鶏ガラスープの素、しょうゆ、酒を入れて強火で熱し、①の豚肉、たけのこを入れ中火で10分ほど煮る。
- ③春雨を加えて加熱し、酢、ラー油を入れ春雨が戻ってきたら、一度火を止め、片栗粉入れ混ぜ、再度火をつけとろみをつける。
- ④卵を回し入れ器に盛り、青ねぎを振る。





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

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

MONTHLY RECIPE:

## 干しシイタケ入り 中華炊き込みご飯

### <材料> (2人分)

- ・米...3合
- ・豚バラ薄切り肉...200g
- ・タケノコ(水煮)...1/2個

- ・ショウガ...ひとかけ
- ・干しシイタケ...4枚

#### 【A】

- 酒...大さじ1
- 塩・こしょう...各少々

#### 【B】

- オイスターソース...大さじ2
- しょうゆ...大さじ1

#### 【C】

- ごま油...小さじ1
- 塩...少々

### <つくり方>

- ①米は洗ってザルにあげる  
豚肉は2cm幅に切って【A】をふる。  
タケノコは1cm角に切る  
ショウガは千切り  
干しシイタケは手で3~4等分にする

- ②炊飯器の内釜に①の米、【B】を入れて混ぜ、  
水(分量外)を3合の目盛りの少し下(2.8合)  
まで加える。①の豚肉、タケノコ、ショウガ、  
干しシイタケを入れて炊く

=====ここから=====

- ③炊き上がったら【C】を加えてさっくり混ぜる



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

4月18日(土) 15時

使い切り

## 今日のまとめ

ぐっち夫婦が考える乾物・粉物・缶詰の使いきりテクニック！

### ・乾物・粉物の保存方法を習得しよう

乾物は空気と触れることが一番の敵！**保存袋**に入れて保管しよう  
粉物は、小麦粉とミックス粉では**保管方法**が違うよ^^  
小麦粉は常温でOK、ミックス粉は冷蔵庫で保管だね◎

### ・乾物・粉物もアレンジの幅は沢山！

定番のレシピももちろん美味しいけど、**主菜**になったり、**スープ**になったり**薬味**として活用できるよ！

粉物は焼くだけでなく**揚げ粉**としたり、  
普段小麦粉などで作るものをミックス粉で**代用**してみたりするとまた  
違った食感や味を楽しめるよ^^

### ・キッチンの奥底で眠っている缶詰も使いきろう

アレンジの幅は無限大！  
缶詰は**ご飯**にもよし、**パン**にもよし、主菜と一緒に楽しもう

保存方法・アレンジ方法を習得して  
皆さんも使い切りマスターになってくださいね^^



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 ??????