

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



【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

さまざまな素材の和え物料理を作ってみよう！

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

4月18日(土)

和える

まずは豆腐の水切りをお願いします。
ペーパーに包んで重石を置いておきます。

本日の流れ

- ・ 前回の振り返り
- ・ 和えると混ぜるの違い
- ・ 素材別の和える料理って？
肉／魚／豆・乳製品／麺類／番外編
- ・ 実践
- ・ まとめ

前は料理のコツを学んだ後、
和え麺やサラダを作ったね！



ミモザのサラダ春らしくてかわかったね～！
今回はさらに！食材別でご紹介だよ～！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

和える

<前回の振り返り>

和える (前編)

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!

和え物を美味しく作るコツは主に4つ!

- ①下茹でて塩味をつける
- 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

酢のものやサラダにも活かして料理上手♪

合わせ酢の種類はさまざま

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^^



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

和える

今一度一緒に確認・・・！

混ぜると和えるの違い



アボカド×マヨネーズ

混ぜる



形崩れあり

ワカモレなどのディップソースの完成！

和える



形崩れなし

アボカドのマヨネーズ和えの完成！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

和える

再度、「混ぜる」と・「和える」の違いを
明確に分かったところで

本日は肉・魚・麺類など前回より+@で
食材別の和え物料理のコツをご紹介します！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

4月18日(土)

和える

素材別の和え料理について

おすすめメニューは...鶏ささみやサラダチキンの和え物

まずは **肉類**

手を使って鶏肉をさいたり、そのまま**手**でちぎって和えたりすると全体に味がしみていくかわかるよ！



ぱぱっとつまみ！煮卵チキン



手は1番の調理器具！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

4月18日(土)

和える

素材別の和え料理について

魚介

続いて

ポイント：食材に合わせて切り方を工夫しよう！**大きさを揃えたり、食感を楽しむためにあえて大きさを変えたり**してみよう！



タコとたたき長イモの
わさびしょうゆ和え

めん棒などを使って
大きさを揃えて
楽しむ



薬味たっぷりかつおと
アボカドのさっぱり丼

かつおは3mm幅
くらいの厚さ

アボカドは角きりで
ゴロっと！

大きさを変えて
楽しむ

大きさを意識すると
食べるのも楽しいよね



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

4月18日(土)

和える

素材別の和え料理について

豆・乳製品 乾物など

ポイント：アレンジ方法が思いつかない場合は**食感**や**風味**が違う食材を合わせて和えてみると美味しい発見があるよ！



アボカドひじきの和サラダ

(和)
ひじき
(洋)

アボカド・マヨネーズ



ごま油香る！
蒸し鶏ザーサイの香味和え

(ごつごつと硬い)
ザーサイ
(シャキシャキ)
水菜

意外な組み合わせを
見つけて楽しい！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

和える

素材別の和え料理について

主菜 (麺)

ポイント：オイル系の Pasta では、**乳化**をして和えよう！！
ソースは**しっかり絡めて**食べると美味しい～^^



青ネギとしらすたっぷり
ペペロンチーノ



パスタを入れる前にゆ
で汁を少々投入し、
強火で乳化させた後
こまめに返す！



とっておきの濃厚ナポリタン



食べながら絡めるより
断然、**ソースを調理中**
に**和えること**が
おすすめ！

美味しいパスタの
ポイント！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

4月18日(土)

和える

番外編：うまみ、塩み食材を使おう！

うまみや塩味が強めの食材を使うと和えるおかずの味が手軽に決まります。ぜひいろいろ試してみてください^^

かつお節



新玉とアボカドの
とろ〜り黄身和えサラダ

梅干し



梅でさっぱり！つるりん鶏

塩昆布



豆苗と塩昆布の
アボツナ和え

おほか、梅干し、アンチョビ、
ドライトマト、塩麴、しらすや
塩昆布など便利なものが沢山！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

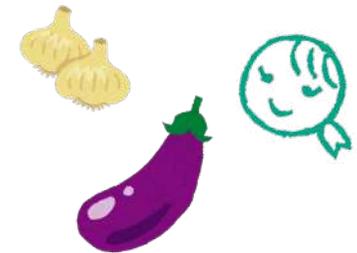
和える



それでは、
今日も実践にレッツゴー！



- 本日のレシピ
- ・アボカドの白和え
 - ・なすの冷製パスタ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

4月18日(土)

和える

アボカド白和え

材料 (2人分)

木綿豆腐… 1丁
アボカド… 1個
白炒りごま… 適量
わさび醤油… 適量

【A】

白すりごま… 大さじ1
しょうゆ… 小さじ2
みそ… 小さじ1
砂糖… 小さじ1
塩… 少々

作り方

事前準備：豆腐はしっかり水切りする。

- ①アボカドは角切りにする
- ②ボウルに【A】、①の豆腐を崩し入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、和えごろもを作る。
①のアボカドをさっくり混ぜ合わせ器に盛る。
- ③食べる直前にわさび醤油をかける

★ぐっち夫婦のワンポイントアドバイス

豆腐をしっかり水切りする方法

- ①ペーパーに包んで、重石を置いておく。
- ②豆腐はペーパータオルで包み600Wの電子レンジで2分加熱する。ペーパータオルを取り換えて包み、水切りをする



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

和える

焼きなすの冷製パスタ

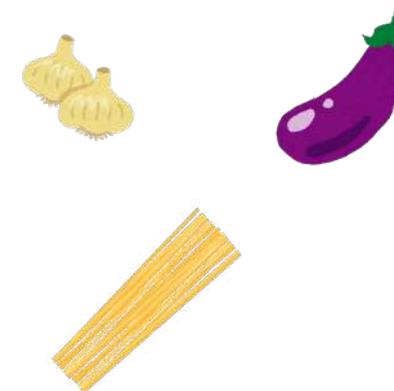
材料 (2人分)

なす…2本
 スパゲティ…2人分
 にんにく…一片
 大葉…2~3枚
 ツナ缶…1缶

オリーブオイル…大さじ2
 塩・こしょう…各少々
 しょうゆ…少々

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かす。
 にんにくはみじん切り、大葉は千切りに、ツナは油を軽く切る。
 なすは、がくを切り落とし、竹串で穴をあける。
- ②焼き網になすをのせ、転がしながら強火で焼く。
 粗熱が取れたら皮を剥き、身を縦にほぐす。
- ③小さめのフライパンににんにく、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、にんにくオイルをつくって火を止め、ボウルに入れる。
 ②のなす、ツナ、【A】を合わせて一度冷やしておく。
- ④沸いた湯に塩適量(分量外)を入れ、スパゲティを規定時間茹でる。スパゲティはざるにあけて流水で冷まし、水気をよく切り、ボウルに入れる。
- ⑤③と合わせてさっと和える。
 塩・こしょう、しょうゆで味をととのえ皿に盛り、大葉をのせる
 お好みでオリーブオイル、粗びき黒こしょうをかける。



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

4月18日(土)

MONTHLY THEME:

和える

<本日のまとめ>

和える（後編）

・ もう一度確認！混ぜると和えるの違い

混ぜる...型崩れあり 和える...型崩れなし

・ 素材別の和える料理を知って沢山の和え物を楽しもう！

食材別のポイント

肉...手でほぐしたり和えたりで味を染み込ませよう！

魚...切り方を変えて食感を楽しもう

豆・乳製品...食感や風味が違うものと合わせると合うよ！

主菜（麺）...乳化やソースを絡めてワンランクUP！

番外編...うまみ食材（かつお節、梅、塩昆布など）は和え物料理の救世主！



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