

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4土曜（22日）



基礎講座

5月テーマ：和献立

献立作りをもっと楽しく簡単に！
ぐっち夫婦と楽しく和献立を作ろう！

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

5月のテーマは「和献立」！
みなさん献立って普段どのように決めていますか？



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

献立の配置図 (例)

副菜

野菜やキノコなどの
ビタミンや食物繊維
のとれるおかず



主菜

魚・肉・卵などの
タンパク質



主食

炭水化物をメインに
したエネルギー源



汁物

野菜は海藻を使った
第2の副菜



主菜・副菜が揃うと
バランスの良い食事になるね!



CLASS:

基礎講座

PART:

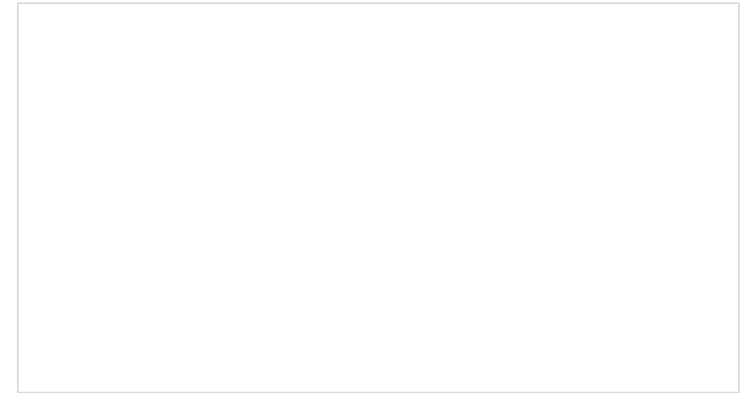
前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



しかし実際、**主菜**・**副菜**・**汁物**を日々の生活で
毎日作るとなると大変だな・・・
と思う方も多いのでは？



CLASS:

基礎講座

PART:

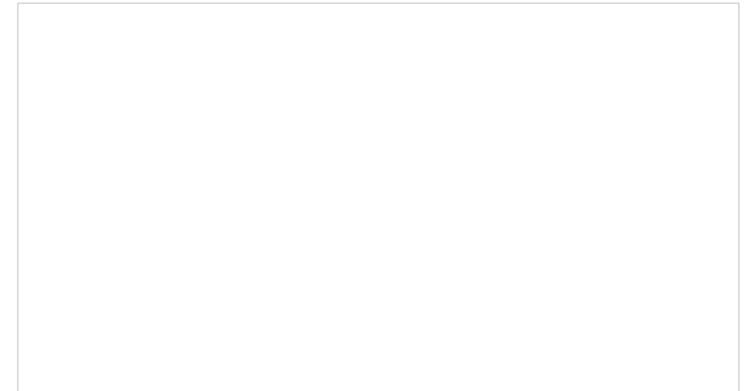
前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



そこで！

ぐっち夫婦流の
献立を気軽に考えるポイント3つをご紹介します！！

①切り物を先にやる

(同じ工程は極力まとめるようにして)

②調理法は被らせない

③色のバランスを気にかける

そうそう！復習しながら活用していこう！

これまでのレッスンの総まとめだね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

5月8日(土)

和献立

①切り物を先にやる

復習

基礎：第2回目 「切る」

切り方の基本

これを意識すればちょっとラクに切れる

Point 1

繊維の固い食材
は
押して切る
(根菜類など)

Point 2

やわらかい食材
は
引きながら
(豆腐、お刺身など)

Point 3

転がりやすいも
のは
斜めに
(きゅうりなど)



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

5月8日(土)

和献立

②調理法は被らせない

復習

これまで基礎で学習してきた調理法の一部

昆布だし
かつお出汁
煮干しだしなど

出汁をとる

せいろだけでなく
フライパンやレンジ
で蒸す方法もあり

蒸す

配膳する直前に
和えるのが
ポイント

和える

出来立てゴールと一緒に
するのがポイント!



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

③色のバランスを気にかける

カニカマとザーサイきゅうり
の中華ポテサラ



じゃがいも...黄
カニカマ...赤
きゅうり...緑

たっぷり白菜のたまごとじ



卵...黄
しいたけ...茶
白菜・ネギ...緑

3色あると
華やか！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

3つのポイントを踏まえながら それでは本日も実践にレッツゴー！

美味しい献立作りの開始！



■魚献立

主菜：鮭となすのしょうがおろしがけ
副菜：たたきキュウリのピリ辛ツナだれ
汁物：きのここと海苔の味噌汁

ご飯を添えて召し上がれ！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

鮭となすのしょうがおろしがけ

材料 (2人分)

生鮭…2切れ
 酒…大さじ1
 塩・こしょう…各少々
 薄力粉…適量
 なす…2本
 大葉…2-3枚
 大根おろし…100g (3.5cm)
 しょうがのすりおろし…適量
 油…適量 (5cm高さ)
 【A】
 めんつゆ (2倍濃縮)
 …大さじ2
 しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①鮭は一口大に切り、酒、塩・こしょうを振る。
 なすは皮を縞目模様に剥き、1cm幅の輪切りにする。
 大根おろしはすりおろし、【A】を合わせておく。
- ②フライパンに油を入れ、
 なすを揚げ焼きにして取り出す。
- ③鮭の水分を取り、ペーパーでふく。
 薄力粉をまぶして、②のフライパンで揚げ焼きにする。
- ④皿に盛り、大根おろしだれをかける。
 大葉は千切りにして、のせる。またはちぎっても。
 しょうがのすりおろしを添える。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

たたきキュウリのピリ辛ツナだれ

材料 (2人分)

きゅうり...3本
ツナ缶...1缶
塩...少々

【A】

豆板醤...小さじ1
ごま油...大さじ1/2
みそ...大さじ1/2
すりおろしにんにく...少量

いりごま...適量

作り方

- ①きゅうりは両端を落として、ポリ袋に入れて塩少々、たたく
- ②ボウルで【A】、油を切ったツナを和える。
- ③皿に①を盛って②をかけ、ごまを振る。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

きのこ海苔の味噌汁

材料 (2-3人分)

お好みのきのこ…100g
(しいたけやえのきなど)

のり…適量

だし汁…600ml
みそ…大さじ2

作り方

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かす。
- ③きのこに火が通ったら、一度火を止め、味噌を入れる。
- ④器に盛り、のりをちぎり入れる。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

5月8日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



<本日の振り返り>

和献立

ぐっち夫婦が考える献立を気軽に考えて、作っていく方法のポイント3つ

①切り物を先にやる

切り方のコツを思い出してね ^^

また先に切り物をすれば、その後炒め物などしている間に洗い物もできる！

②調理法は被らせない

これまでのおさらい！色々な調理工程を活用してね！

例えば主菜は炒めるの場合、副菜はレンジ調理などの火を使わないレシピだとキッチンをうまく使えるよ！

③色のバランスを気にかける

3色あると見た目も華やかに！お皿選びも楽しんでね ^^



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