

*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



## 基礎講座

### 5月テーマ：和献立

なんとなくの和食料理、  
ワンランクアップしていこう！

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



<前回の振り返り>

## 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 ^^



前回は献立全般の考え方、調理する際のポイントを学び、魚をメインとした和献立を作ったね!

どれもおいしかった~!



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



「和献立」後編のテーマは  
なんとなく作っていた和食をワンランクアップしよう！



今回もこれまでのレッスンの復習をしながら  
一緒にどうぞよろしく願いいたします～！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

前回のサロンでもご案内した和献立の配膳、  
こちらをさらに深堀していきましょう！

副菜



主菜



主食



汁物



最初は**主食**のご飯から！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

5月22日(土)

和献立



お米がおいしく炊けると食事の時間がもっと嬉しくなるね！  
復習 【第6回9月】基礎 ご飯を炊く

①計量する

1カップは180cc  
山盛りに入れて擦切る

②洗う

時間は3分以内  
透明になるまでじゃなくてOK  
最初すばやくすぐに水を捨て、  
2~3回目は指を立てて10回ほど  
最後に水を入れてすすぐ

③お米を  
浸漬する

水は平らな場所に入れる  
30分以上、できれば60分程度  
※冬場は水を吸いにくいいため  
60分程度がおすすめ

④お米を炊く

お米の表面を平らにしてから  
スイッチ！

⑤お米を蒸らす

目安は10~15分  
※一般的な炊飯器は蒸らし工程が  
含まれているものも

⑥ごはんをほぐす

さっくり混ぜて余計な水分を飛ばそう！  
釜の中でいくつかに分けて混ぜると  
空気を入れてほぐしやすい◎

それぞれのポイント  
をおさらい！





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

5月22日(土)

和献立

① 鍋炊きごはんの炊き方もう一度復習しよう！



材料

米2合 水：450ml  
米3合 水：600ml

※上記の場合は粘りが比較的強めに  
※2合に400ml、3合に600mlで粘りが少なめに

①計量する

②洗う

③お米浸漬する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

中火にかけ、沸騰したらかき混ぜる。  
ふたをして弱火で10分~12分 放置して10分蒸らす ※様子を見て水分が残っていれば追加加熱



CLASS:

基礎講座

PART:

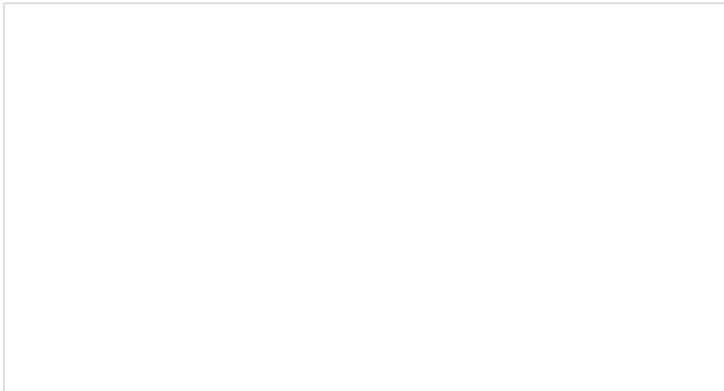
後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



次は、和食だとマンネリしがちな**汁物**！

副菜



主菜



主食



汁物





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

5月22日(土)

和献立



つついマンネリしがちな汁物もポイント抑えればレパートリーいっぱい！

**出汁**×**味噌**×**具材**の合わせ方で数は無限大！

ぐっち夫婦の基本のお味噌汁の分量：2人前に対し、水（600ml）に味噌（大さじ2）

出汁

かつお、こんぶ、いりこ、  
しいたけ、のどぐろ、牡蠣など

味噌

麴味噌、赤味噌、白味噌、麦味噌、信州味噌など

具材

野菜・豆腐・ベーコンなどの加工品も合う



実践では和風だしを使った  
ミネストローネを作るよ！  
出汁を変えるだけで洋風も和風にも変わるね！



豚汁はみそを**2度入れ**すると  
より美味しくなるよね！

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

続いては和風の**主菜**！

副菜



主菜



主食



汁物



和風の調味料の黄金比目安を覚えておくと、  
なんとなくの味付けもしっかり決まるよ^^



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

## 定番の3つをご紹介します！

万能だれ

酒1：醤油1：みりん1



かんたん！ぶり照り焼き

煮物つゆ

だし10：醤油1：みりん1



ほっこりうれしい。筑前煮

丼つゆ

だし2：醤油1：みりん1



漬け込み鶏で作る親子丼

定番を覚えておくといいね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

5月22日(土)

和献立

他にも！**つけるだけ**で簡単美味しいみそ豚

材料：2人前

豚ロース肉...2枚  
塩・こしょう...少々  
油...大さじ½

【A】

味噌...大さじ4  
みりん...大さじ2  
酒...大さじ1  
砂糖...大さじ1

①豚ロース肉はすじ切りをしてたたき、塩・こしょうで下味をつける。

②【A】をよく混ぜ合わせて、豚ロース肉を漬ける。  
(目安は30分～半日)

③フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。蓋をし、弱めの中火で両面に焼き色がつくまで焼く。(焦げやすいので注意)

鶏肉などでも美味しくできるよ^^



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

5月22日(土)

和献立

最後は先月の復習も兼ねての副菜！

副菜



主菜



主食



汁物



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

5月22日(土)

和献立

副菜の調理法で一番多く使う「和える」を以前に学習しました！

復習 【第16回4月】基礎 和える

### 和え物をうまく作るコツ

- ①下茹でで塩味をつけて味ボケを防ぐ
- ②しっかり水切りをする
- ③配膳の直前に和えて水分がでるのを防ぐ
- ④季節の材料を取り入れる

### 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！





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

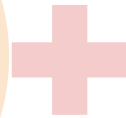
MONTHLY THEME:

和献立

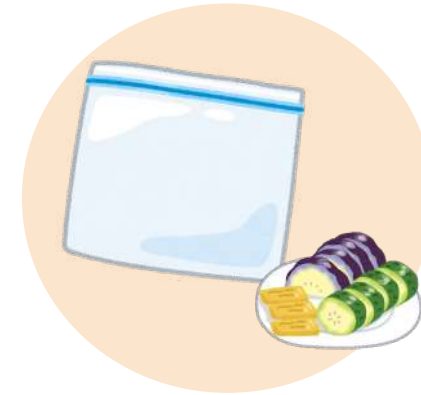
そしてもう1つ、副副菜にもってこいの調理法は「漬ける」



野菜を切って



出汁や調味料と一緒に



保存袋につけておくだけでパパッと完了！



昆布漬け、大根のピリ辛生姜付もおすすめ！

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立



お肉の和風献立のご紹介！



それでは本日も実践にレッツゴー！

■肉献立

主菜：和風ハンバーグ

副菜：和風ミネストローネ

汁物：グリーン和サラダ

ご飯と一緒に召し上がれ～！



全て美味しくおすすめ♪



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

復習：第8回10月 焼く（肉後編）

## 和風ハンバーグ 焼きトマト添え

### 材料（2人分）

牛ひき肉(合いびき肉でも) …250g

玉ねぎ…1/4個

牛乳…大さじ2

パン粉…大さじ3

【A】

卵…1個 ナツメグ…少々

塩・こしょう…適量

【B】

ボン酢…大さじ3

みりん…大さじ1

水…大さじ2 油…大さじ1

トマト…1個

クレソン…2本

### 作り方

①

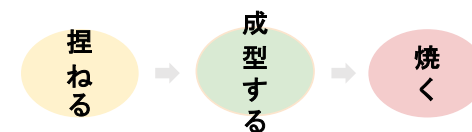
- ・玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、サッと水にくぐらせ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ・パン粉と牛乳を合わせる。卵を溶いておく。
- ・トマトは1cm厚さの輪切りにする。

②

- ボウルに牛ひき肉、塩少々を入れてよく練る。  
粘りが出てきたら、玉ねぎ、牛乳と合わせたパン粉、  
【A】を入れ混ぜる（なるべく冷たい状態で）

③

- ボウルにたたきつけて空気を抜き、  
両手でたたきながら成型し、中央にくぼみをつける。



各工程のポイントをおさえながらつくっていくよ☆

ひき肉は塩を加えて  
低温を保った状態で粘りが出るまで捏ねる

空気を抜いて成型し中央はくぼみをつける

じっくり火入れで肉汁をとどめる  
(中火で焼き、裏返して焼き色ついたらふたをし弱火)  
焼き上がりの証拠は弾力



④

フライパンに油を熱しトマトを焼き、皿に盛る。

⑤

③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、裏にも焼き色が  
いたらふたをし弱火で6~7分蒸し焼きにする。  
トマトの上に盛る。

⑥フライパンに【B】を加えて煮詰め、ソースをかける。  
クレソンを添える。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

## 和風ミネストローネ

### 材料 (2人分)

大根...5cm

にんじん...1/4本

しいたけ...1個

ウインナー...2本

油...小さじ1

水...600ml

和風顆粒だし...小さじ2

しょうゆ...小さじ2

塩...少々

バター...5g

粗びき黒コショウ...少々

### 作り方

①大根、にんじん、しいたけはさいの目切りに切る。  
ウインナーは小口切りにする。

②フライパンに油を熱し、①を炒める。

③①がしんなりしてきたら、水、和風顆粒だしを入れ、  
10分ほど煮る。

④しょうゆ、塩・こしょうを入れる。

⑤器に盛り、バターを入れ、粗びき黒コショウを振る。



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

## グリーン和サラダ

### 材料 (2-3人分)

水菜…1/2束  
 かいわれ大根…1パック  
 大葉…2-3枚  
 きゅうり…1本  
 白いりゴマ…適量

### 【A】

しょうゆ…大さじ1/2  
 酢…大さじ1/2  
 ごま油…小さじ1  
 砂糖…ふたつまみ

### 作り方

- ① 水菜は3-4cm幅に、かいわれ大根は根を落とす。  
大葉は茎の部分を落とす。  
きゅうりは縦半分に切って斜め切りにする。
- ② ボウルに【A】を入れ混ぜ、①をざっと合わせる。
- ③ 仕上がり、ごまを振る。

☆アボカドなどを入れても！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

5月22日(土)

MONTHLY THEME:

和献立

## <本日の振り返り>

### 和献立

#### 主食



やっぱり一番はお米の美味しさ！  
美味しく炊いて楽しもう

#### 主菜



黄金の比率を覚えておけば  
味もしっかりきまってブレ知らず★

#### 汁物



出汁、味噌、具材を変えていけば  
レパートリーはたくさん！  
洋風スープも和風だしを使えば  
さらに美味しく^^

#### 副菜



「和える」だけでなく「漬ける」も  
覚えると副菜マスター！

今日も美味しくいただきます～！





来月が最後です！



*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