

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

6月テーマ: 洋中華献立

お家での洋食献立もマンネリ解消◎
自宅でもおいしい洋食献立を作ろう!

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

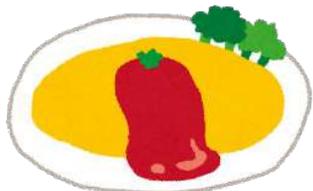
DATE:

6月5日(土)

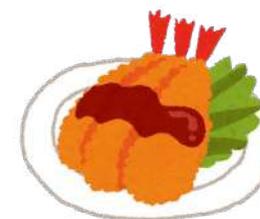
MONTHLY THEME:

洋中華献立

今月で最後を迎えるオンラインサロンのテーマは
みんな大好き**洋中華献立**！
前半では洋食。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



早速ですが・・・！
普段どんな洋食を作っていますか？



CLASS:

基礎講座

PART:

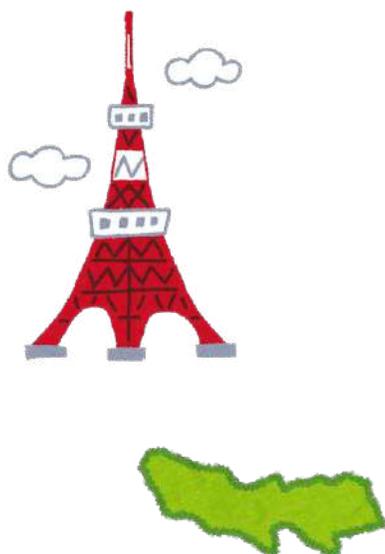
前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



せっかくなので ぐっち夫婦のおすすめ 洋食のお店を少しご紹介



ぐっちログ

近くにお住まいでない方もぜひ東京にきた際には訪れてみてください^^



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



ヨシカミ @浅草店

おすすめ商品:ビーフシチュー

具沢山なビーフシチューを
白いごはんと一緒に食べるのが幸せな時間・・・！



アカシア @新宿店

おすすめ商品:ロールキャベツ

1963年に創業した時から販売されているロールキャベツ、
自家製のシチューをかけて食べるのがアカシア流でおいしいです

食べたくなってきた・・・！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



シバカレーワラ @三軒茶屋

おすすめ商品:

カレー全般！ホットチャイも最高です

カレー屋さん巡りにはまっていた時期に出会ったお店
カレーはもちろん、クルチャも美味しく味わえます！



洋食 KOBAYA @新宿

おすすめ商品:オムライス、メンチカツ、
コロッケなどなど

ボリュームたっぷりなのにお値段もリーズナブル、
揚げ物もサクサクで食後も胃もたれしないので大好きな
お店です！

いつか皆さんと遭遇したり！（笑）



その時は一緒に乾杯だね～！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

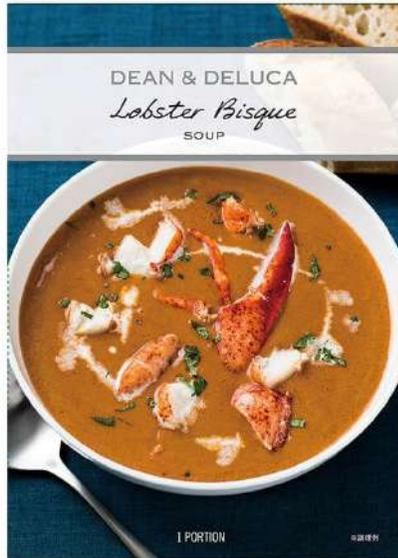
DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

でも今は外で食べることも控えたり、、、
最近はお家で外食料理を楽しめるものもたくさんだよね^^
そんな自宅でも本格的な味が楽しめるおすすめ商品も少しご紹介



Tatsuyaオススメのこちら！

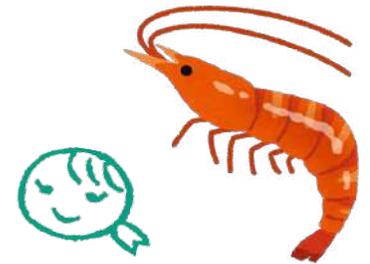


DEAN & DELUCA オマール海老のビスク
¥842 (税込)

ココが好き！

自宅で作ると時間、工程、コストが発生する
ビスクがこちらの商品で手軽に楽しめる！

休日の朝に焼きたてのパンと一緒に食べるとなんだか素敵な
一日を過ごせそうな気持ちにしてくれる商品です！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



SHINOオススメのこちら！



エスピー チキンカレーダルマサラ
¥440 (税込)

ココが好き！

2種の豆(チャナダル・ムングダル)の味わい豊かなダルマサラ。千代田区にあるアジヤンタという名店の味を再現した商品が本格的でとてもおいしいです！



アジアンですがこっちもおすすめ

ヤマモリ タイカレー(グリーン)
¥309(税込)

ココが好き！

ココナッツミルクの香りとグリーン唐辛子の辛さが絶妙なバランス！辛さの中にも甘みがあって本格的なグリーンカレーが楽しめます♪

ぜひスーパーなどで見つけたら
購入してみてください^^



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

私たちのおすすめの商品を紹介させていただきましたが
今回のテーマに戻って・・・！

お家で洋食作るとき、ワンパターンになりがち・・・？

メイン料理では1つの味付けになったり



メインは決まっても副菜がいつも同じになったり ...



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

そこで！バリエーションアップする考え方をご紹介

【メイン】

鮭のムニエル・ハンバーグ・チキンソテーなどもこれを知っておけば、
シンプル調理でも洋食バリエーションUPする**ソースのご紹介**

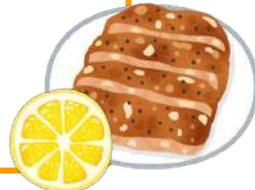
デミソース
中濃ソース、ケチャップ、
コンソメを使えば手軽に♪



トマトソース
トマト缶があれば楽ちん



レモンバターソース
チキンのソテーなど^^



フレッシュ野菜のソース
おすすめ★
鮭のラビゴットソース



味付けレパートリーを増やせば
レシピが広がるね！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

鮭のアレンジ方法！おすすめソース2つ



火を使ったソース

レモンバターソース

レモン...1個
 (半分は4枚に薄切り、もう半分は絞ってレモン汁を作る)
 バター...10g
 リーフ野菜...(お好みで)
 塩・こしょう、醤油...少々

=====
 フライパンを弱火で熱し、バターを入れ溶かす。レモンのスライス4枚分とレモン汁を入れ熱し、塩(またはしょうゆ)、こしょうをふる。

火を使わないソース

ラビゴットソース

トマト...1個(1cm角切り)
 ピーマン...1個(みじん切り)
 玉ねぎ...1/4個(みじん切り)
 【A】
 オリーブオイル...大さじ1
 酢...大さじ1
 レモン汁...小さじ1
 砂糖...小さじ1/2

=====
 野菜を切った後【A】と合わせてソースの完成！



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

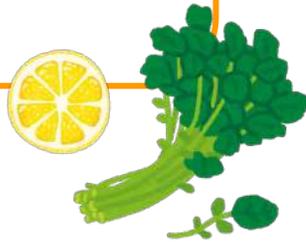
【サブ】

サラダをつけることが多いけどサラダも主に3つを覚えれば
メイン組み合わせでマンネリ解消！

和えサラダ

ボウルの中でささっと完成

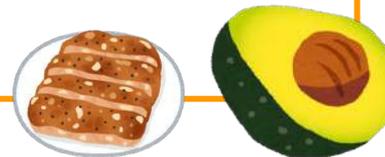
例) スライスチキンと
クレソンのレモンオイル和え



おかずサラダ

1つメインとなるものを入れる

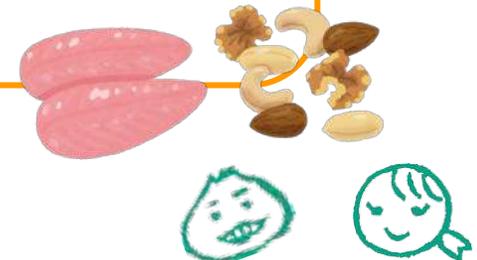
例) グリルチキンと
アボカドのサラダ



葉物サラダ

葉物と違う食感を加えると
食べる楽しみ倍増

例) ほぐし蒸し鶏とナッツの
グリーンサラダ



CLASS:

基礎講座

PART:

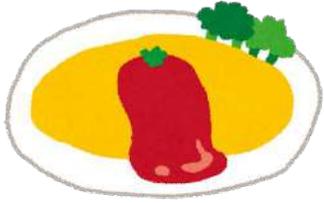
前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



それでは本日も実践にレッツゴー！

とろ〜り楽しみ！



とろ〜り卵のオムライス
キャベツのさっぱりコールスローサラダ

今日も素敵なランチを♪



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

とろ〜り卵のオムライス

材料(2人分)

■チキンライス

鶏もも肉...200g

玉ねぎ...1/2個

ピーマン...1個

にんにく...1片

あたたかいごはん...2膳分(400g)

オリーブオイル...大さじ1

酒...大さじ1

塩・こしょう...各少々

■オムライス

卵...3個×2

牛乳...大さじ3×2

バター...10g×2

ケチャップ...適量

作り方

■チキンライスを作る

①

- ・鶏肉は小さめの一口大に切り、酒、塩・こしょうを振る。
- ・玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ・ピーマンは角切りにする。

②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、玉ねぎを入れ中火で炒める。

③玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏肉を入れる。鶏肉の色が変わってきたら、ピーマンを入れてしんなりするまで炒める。

④ケチャップを入れ、水気を飛ばすように木べらで切るようにして炒める。

⑤あたたかいごはんを入れて、ほぐし炒める。塩・こしょうを振り、味をととのえる。皿に盛っておく。

■とろ〜り卵を作る

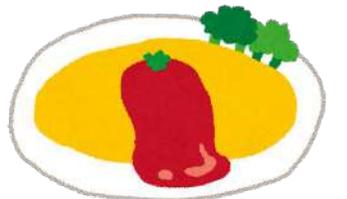
①ボウルに卵を切るように混ぜ、牛乳を入れ混ぜる。

②フライパンを弱めの中火で加熱。

③フライパンにバターを入れ溶かして、あたためる。

卵液を入れ混ぜ、動かなくなってきたら火からおろして、ゴムベラでたたむ。

④チキンライスに③のをのせる。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

6月5日(土)

洋中華献立

キャベツのさっぱりコールスローサラダ

材料(2人分)

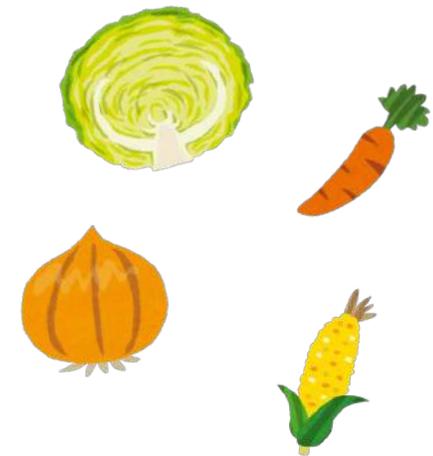
キャベツ…1/4個
 玉ねぎ(普通のもでもOK)…1/4個
 にんじん…1/3本
 コーン…50g(お好みでOK)

塩…小さじ1/3
 粗びき黒コショウ…少々

【A】
 オリーブオイル…大さじ3
 酢…大さじ2
 砂糖…小さじ1

作り方

- ①キャベツは2-3mm幅の千切りに、にんじんは皮を剥いて千切りにする。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ②ポリ袋に、玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れて塩を入れて振る。
- ③しんなりしてきたら【A】を入れてよくなじませる。重石を置いて冷蔵庫に置いてなじませる。
- ④皿に盛り、お好みでコーンをのせ、粗びき黒コショウを振る。



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



<本日の振り返り>

洋中華献立(洋食編)

お子様から大人まで大人気の洋食！
でもワンパターンになりがち・・・？

そんなお悩みをぐっち夫婦流、解決方法は「**バリエーションを増やす**」

【メイン】

デミソースやトマトソース、野菜ソースなど
火を使うものと**火を使わないもの**でソースの味のバリエーションを増やそう

【サブ】

サラダをつけるのが一番シンプル！だけど主に3つの柱を立てるとサラダも
バリエーション豊かに
和えサラダ、**おかずサラダ**、**葉物サラダ**
この3つを覚えておくとサラダのバリエーションも増やせていけるよ^^

その他私たちのおすすめの洋食屋さん、市販の商品もぜひ楽しんでみてください！



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