



カジュアルクッキング講座

6月テーマ：特別編

6月のレッスンは皆さんからのリクエストがテーマです
前半はホットプレート料理、時短パーティーです^^

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tock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 ??????

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編



先日は6月テーマのリクエスト
ありがとうございました♪
最終月となる6月のテーマはこちら！

あっという間に最
終月！



前半:ホットプレート料理、
時短パーティー

後半:炊飯器で簡単レシピ、
今月発売のおつまみ本からおすすめを少しご紹介^^



最後までどうぞよろしくお願
いいたします～！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

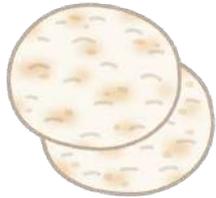
前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編



最近少し恒例となっておりますが・・・！
今回も実践の下準備からおこないます！



用意をお願いいたします！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

MONTHLY RECIPE:

自家製生地のトルティーヤ

<材料>※2-3人分

トルティーヤ生地(仕上がり: 8枚)

薄力粉...200g

塩...小さじ1/3

水...100ml

オリーブオイル...大さじ1

タコミート

合挽き肉...200g

玉ねぎ...1/2個

にんにく...1片

オリーブオイル...小さじ1

【A】

ケチャップ...大さじ2

中濃ソース...大さじ1

カレー粉...小さじ1

しょうゆ...小さじ1/2

塩・こしょう...適量

その他トッピング

アボカド...1個

トマト...1個

玉ねぎ...1/4個

レタス...適量

ピザ用チーズ(細めがおすすめ)...適量

コーン...お好みで適量

<つくり方>

1 生地を作る

①ボウルに薄力粉、塩、オイル、水を入れ混ぜ、こねて丸める。ラップをして室温に30分ほど置く。

②生地を8等分にし、麺棒を使ってのばす。(薄めに大きさは15cmほどが理想)

③ホットプレートを加熱する。油を薄くのばして片面3分ほどずつ焼く。

2 トッピングを準備する

アボカド、トマトはさいのめ切りに、レタスは1-2cm幅に切る。

3 タコミートを作る

①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

②ホットプレートにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。



③香りが出てきたら、ひき肉を加えてほぐすようにして炒める。Aを入れ全体に味がなじむまで炒める。

4 仕上げる

皿に生地をのせ、タコミート、トッピングをのせる。お好みでコーンやチーズをたっぷりかけて。

たまにはトルティーヤパーティーもいかがでしょうか？
余った生地をブリトーにするのもおすすめです^^

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

6月5日(土) 15時

特別編

では、生地の手入れも終わったので、早速今日のテーマである**ホットプレート**から

愛用中



我が家ではこちらを使用★
アイデアインターナショナル BRUNO(ブルーノ)

デザイン、色合いも可愛くシンプルな料理も
写真映えする仕上がりになります^^

他にも気になるホットプレートがたくさん・・・！

デザイン
重視



プリンセス(PRINCESS)

オランダ発のメーカー
スタイリッシュなデザインが特徴で
土台の木目調が素敵！

機能性
重視



タイガー「これ1台」CRV-G300

焼肉、たこ焼きなどマルチに使える
のはもちろん、なんと！
収納時に垂直に立てて収納することが
可能らしい。便利...！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

もし今後購入や買い替えをする際に参考に...
長方形型と丸型違いなどあるの？

長方形
型



作りやすいレシピ: 焼きそば、パエリア、チーズタッカルビ、など

平面プレートがメインのプレートで、食材を焼ける面積が広いので、
多人数で使用する場合におすすめ！

丸型



作りやすいレシピ: ピザ、鍋、おでん、蒸し料理など

テーブルに置いた時の圧迫感が少なく、少人数での使用に適したタイプ。
また、底の深いプレートの製品なら、鍋料理にも使用できます。

皆さんはどちらの型をお持ちなんだろう～？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

ぐっち夫婦流、ホットプレートの使い方



みんなで楽しめるホットプレートオムライス



【材料(4人分)】

あたたかいごはん...600g
 豚ひき肉...150g
 玉ねぎ...1/4個
 にんじん...1/3本
 ピーマン...1個
 パセリ...少量
 卵...2個
 牛乳...大さじ2
 サラダ油...小さじ1
 塩・こしょう...各少々

【A】

ケチャップ...大さじ4
 しょうゆ...小さじ1
 酒...小さじ1
 砂糖...小さじ1/2

【下準備】

・玉ねぎは粗みじん切りに、
 にんじん、ピーマンは3mm角の
 みじん切りにする。
 ・ボウルなどに卵を割り溶き、牛乳を
 合わせる。

次のページで
 作り方も詳しく♪

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編



作っていても楽しい!



ホットプレートに油を入れて加熱し、豚ひき肉を炒め、塩・こしょうをふったあと、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて炒める。しんなりしてきたら【A】を加えて炒め合わせる。

全体に味がなじんだら、ごはんを合わせて炒めほぐす。



お子様の苦手な野菜なども食べてもらえるかも◎



ごはんの間に卵液を流し入れ、ふたをする。



卵が半熟状態になったら、お好みにケチャップ(分量外)、パセリをふりかける。

ごはんを人数分の山に分ける。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

パーティー準備には**短時間**でたくさん**品数を増やしたい**！が理想！
ぐっち夫婦流、時短パーティーメニュー

ポイント

- 調理工程は簡単に
- 意外と使えるのが練り物や缶詰

メインは時間がかかるものを作った場合
サブはパパッと作りたいよね！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

■調理工程は簡単に！

【メイン】

ローストビーフやパエリアなど目立つもの！



【サブ】

- ・和えるだけ(マリネ ※今回の実践レシピ、セビーチェもこちら)
- ・のせるだけ(なすペーストバケット、トマトのブルスケッタ)
- ・巻くだけ(白桃の生ハム巻き)
- ・レンジだけ(かぼちゃとクリームチーズのはちみつナッツサラダ)

などの簡単な調理工程のレシピでサブを作ろう！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

6月5日(土) 15時

特別編

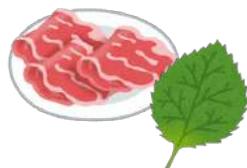
■意外と使えるのが練り物や缶詰



かまぼこやちくわなどの練り物や缶詰を+ Aで
簡単おしゃれなおかずに！



かまぼことアボカドを同じ厚さに切って **並べる**だけ！「かまぼことアボカドカルパッチョ」の完成！



ちくわに生ハムと大葉を **巻く**だけ！
「ちくわの生ハム大葉巻き」の完成！



鯖缶も、オリーブオイルとの **相性◎**
「鯖缶で簡単！アヒージョ」に大変身！

練り物なども組み合わせ次第で
簡単パーティメニューに早変わり！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

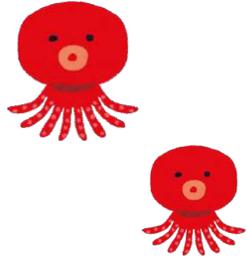
前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

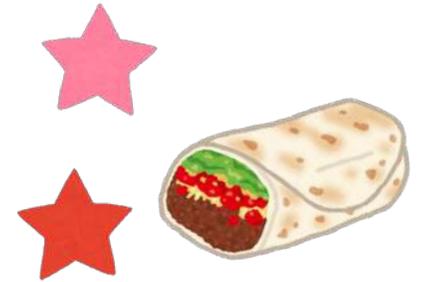


それでは本日も実践にレッツゴー！！

【本日の実践レシピ】

自家製生地のトルティーヤ
たこのセビーチェ

今日はなんだか
タコ満載！



今回たまたまそうだったね！（笑）



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

6月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

MONTHLY RECIPE:

自家製生地のトルティーヤ



<材料>※2-3人分

トルティーヤ生地(仕上がり: 8枚)

薄力粉...200g

塩...小さじ1/3

水...100ml

オリーブオイル...大さじ1

タコミート

合挽き肉...200g

玉ねぎ...1/2個

にんにく...1片

オリーブオイル...小さじ1

【A】

ケチャップ...大さじ2

中濃ソース...大さじ1

カレー粉...小さじ1

しょうゆ...小さじ1/2

塩・こしょう...適量

その他トッピング

アボカド...1個

トマト...1/2個

玉ねぎ...1/4個

レタス...適量

ピザ用チーズ(細めがおすすめ)...適量

コーン...お好みで適量

<つくり方>

1 生地を作る

①ボウルに薄力粉、塩、オイル、水を入れ混ぜ、こねて丸める。ラップをして室温に30分ほど置く。

②生地を8等分にし、麺棒を使ってのばす。(薄めに大きさは15cmほどが理想)

③ホットプレートを加熱する。油を薄くのばして片面3分ほどずつ焼く。

2 トッピングを準備する

アボカド、トマトはさいのめ切りに、レタスは1-2cm幅に切る。

3 タコミートを作る

①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

②ホットプレートにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。



③香りが出てきたら、ひき肉を加えてほぐすようにして炒める。Aを入れ全体に味がなじむまで炒める。

4 仕上げる

皿に生地をのせ、タコミート、トッピングをのせる。お好みでコーンやチーズをたっぷりかけて。

たまにはトルティーヤパーティーもいかがでしょうか？
余った生地をブリトーにするのもおすすめです^^

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

6月5日(土) 15時

特別編

MONTHLY RECIPE:

たこのセビーチェ



<材料> ※作りやすい分量

- 茹でたこ…200g
- セロリ…1本
- ピーマン…1個
- トマト…1/2個
- 紫玉ねぎ (普通の玉ねぎでも)
…1/4個
- パクチー…2本

【A】

- オリーブオイル…大さじ1
- ライムの絞り汁…大さじ1
(なければレモン汁でも可)
- すりおろしにんにく…少々
- チリパウダー(一味)…少々

あればクミンを合わせてもおいしいよ^^

<つくり方>

- ①たこはぶつ切りにする。
- ②野菜を切る
 - ・セロリは斜めスライスに切る。
 - ・ピーマン、トマトはさいの目切りにする。
 - ・紫玉ねぎはみじん切りにする
 - ・パクチーはざく切りにする。
- ③和える
ボウルに【A】を混ぜ合わせる。
たこ、②の野菜を和え、皿に盛る。

セビーチェ(ceviche)とは？

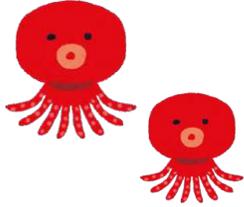
セビーチェは南米ペルーで生まれた魚介のマリネのこと

新鮮な魚介と野菜をさっぱりした調味液やスパイスを漬け込んで作ります！

ワインと合わせるのがオススメ♪



CLASS: カジュアルクッキングコース PART: 前編 DATE: 6月5日(土) 15時 MONTHLY THEME: 特別編



今日のまとめ

◆ホットプレート料理

ぐっち夫婦流 ホットプレート料理の特徴

みんなで一緒に「作る時間」も楽しめるを一番に！

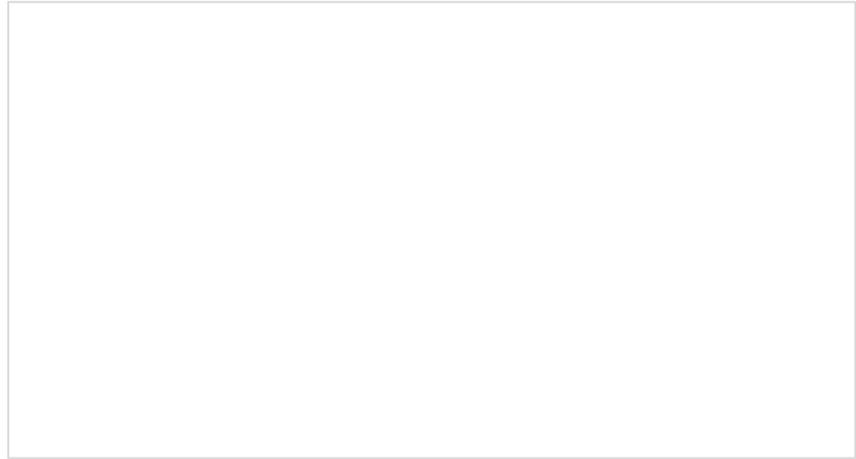
ホットプレートを大きなフライパンと考えて
チーズフォンデュもおすすめ、フライパン焼きとりもいいね
オムライスなどのメインだけでなく生地作りなども楽しむこともできるよ^^

◆時短パーティー

メインで目立つものを作ったら、サブの調理工程は簡単に！

和えるだけ、のせるだけ、巻くだけ、レンジだけ！でパパッとできる！

そして練り物や缶詰なども+Aで時短パーティーメニューになる優れもの◎



後編もどうぞ



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tock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 ??????