



# カジュアルクッキング講座

## 6月テーマ：特別編

ラストレッスンです！  
最後はリクエストいただいた「炊飯器のできるたきこみご飯」  
そして、新書のおつまみ本のお話など♪

*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 ストック食材 <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 特別編

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

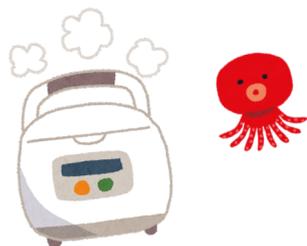
後編

DATE:

6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編



カジュアル講座ラストのテーマは  
・炊飯器で簡単レシピ  
・今月発売の新書を少しご紹介♪



最後はのんびりと実践をして  
いきましょう～！

あっという間だ～！最後まで  
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:

後編

DATE:

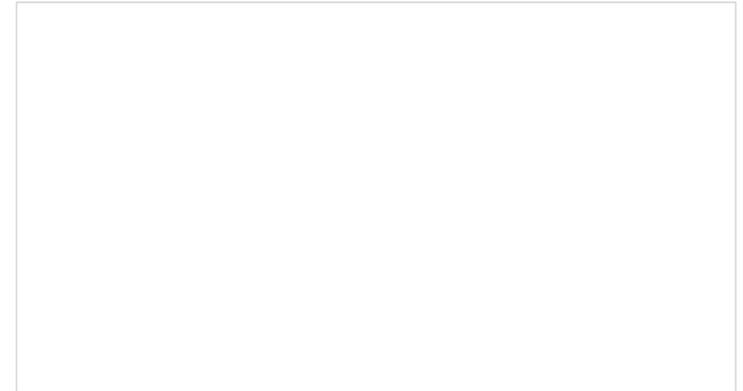
6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

## <事前準備>

- ★レッスン前に米を研いで浸水お願いします
- ★春雨...35g 茹で戻しておく
- ★干ししいたけ...50g 100mlの水に漬けて戻す



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

6月18日(土) 15時

特別編

MONTHLY RECIPE:

## シンプルな味付け たこ飯

<材料> ※2合分

米...2合  
たこ...200g  
しょうが...ふたかけ  
昆布茶...小さじ1

【A】

しょうゆ...大さじ2  
みりん...大さじ2  
酒...大さじ1

<つくり方>

- ①米は洗って浸水 水気を切る
- ②タコは5mm厚に切る。  
しょうがは、ひとかけを千切りにし針生姜に  
ひとかけを皮付きのままスライスにする
- ③鍋に【A】を合わせて煮たてでタコを入れ、  
さっと火を通して、火を止めて粗熱を取る。
- ④炊飯器に【A】の汁を入れ、水をそそぐ  
(※2合の目盛りまで)
- ⑤炊きあがりにタコを加えて混ぜ、  
再度ふたをして蒸す。5分ほど。
- ⑥器に盛り、針生姜をのせる。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

## みなさんは炊飯器調理しますか～？

材料を入れてボタンを押すだけで楽々！  
おすすめの炊飯器でできる炊き込みご飯レシピはラクチンだよね☆

### きのこの風味を楽しんで♪ 「おかかきのこの炊き込みご飯」



材料：  
きのこ(お好みでミックス) 120g  
米 3合  
かつお節 適量  
【A】  
しょうゆ 大さじ2と1/2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ1

かつお節のだしときのこの  
旨みがシンプルに合わさって  
美味しいよ！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

## ピリ辛で美味しい！お酒も進む 「豚キムチ炊き込みご飯」



材料：  
豚ばら肉 250g  
キムチ 150g  
米 3合  
酒 大さじ1  
【A】  
しょうゆ 小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ2  
ごま油 小さじ1  
白煎りごま 適量

これから暑くなる季節にも  
おすすめだよね！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編

来年のお正月に試してみて！  
「あまった筑前煮で簡単！  
五目炊き込みご飯」



材料：  
米...3合  
筑前煮のあまり...300gくらい  
きぬさや（あれば）...2-3枚  
水...適量  
しょうゆ...大さじ1  
塩...少々

炊飯器で炊くことで、  
根菜もほろほろになる！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

6月18日(土) 15時

特別編

6月24日（木）発売！新書のおすすめポイントを少しご紹介◎  
「お疲れ、乾杯。今夜は家呑み」



ここがポイント

- ・切るだけ、ほっとくだけ！なのにお店で食べるような、おつまみレシピをご紹介！
- ・1つのレシピをアレンジ次第で多様化して楽しめるレシピも多くご紹介！冷奴も付け合わせでたくさんの美味しい味が生まれます！
- ・表紙に掲載されている2人おすすめのお酒レシピもご紹介していますよ ^^



今日は実践で春巻きを作るけど  
書籍にも様々な春巻きを紹介しているね！



お気に入りのレシピがいっぱいだね！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

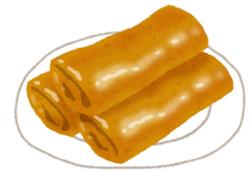
特別編



少し早いですが最後のデモは  
のんびりと♪

【実践レシピ】

揚げたてをぜひ！中華春巻き  
シンプルな味付けで♪たこ飯



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

6月18日(土) 15時

特別編

MONTHLY RECIPE:

## 揚げたてをぜひ！中華春巻き

### <材料> 10本分

春巻きの皮...10枚  
 豚肉小間切れ...150g  
 ニラ...2本  
 にんじん...1/4本  
 たけのこ水煮（千切り）...80g  
 干しいたけ...3枚  
 春雨...30gほど  
 ごま油 大さじ1  
 水溶き片栗粉 大さじ2（同量の水で溶く）  
 薄力粉...大さじ2（同量の水で溶く）

### -肉の下味

酒...大さじ1  
 すりおろししょうが...少量  
 塩・こしょう...各少々

### 【A】

しょうゆ...大さじ2  
 酒...大さじ1  
 オイスターソース...大さじ1/2  
 鶏ガラスープの素...小さじ1  
 砂糖...大さじ1/2  
 しいたけの戻し汁...100ml  
 水...100ml

### <つくり方>

#### 下準備

- ・しいたけ、春雨は水で戻す。
- ・しいたけは千切りに、春雨は3-4cmに切る。
- ・ニラは4cm幅に、にんじんは千切りにする。
- ・豚小間は5mm幅に切り、ポリ袋などに入れ下味をもみこむ。

①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら、しいたけ、たけのこを入れて炒め、春雨、【A】を加えて炒め合わせ、全体に味がなじんできたら ニラを加える。

②一度火を止め、水溶き片栗粉を混ぜてから入れ、再度火をつけとろみをつける。粗熱を取る。10等分に分け（ひとつ60gほど）

③春巻きの皮の手前に横長にのせる。手前の皮を折り、ふちに水溶き薄力粉を塗って左右から折り、手前をたたむ。

④鍋に油を注いで170度にし、2-3分揚げる。  
 揚げたてをぜひ召し上がれ♪



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

6月18日(土) 15時

特別編

MONTHLY RECIPE:

## シンプルな味付けで♪たこ飯

<材料> ※2合分

米...2合  
たこ...200g  
しょうが...ふたかけ  
昆布茶...小さじ1

【A】

しょうゆ...大さじ2  
みりん...大さじ2  
酒...大さじ1

<つくり方>

- ①米は洗って浸水 水気を切る
- ②タコは5mm厚に切る。  
しょうがは、ひとかけを千切りにし針生姜に  
ひとかけを皮付きのままスライスにする
- ③鍋に【A】を合わせて煮たてでタコを入れ、  
さっと火を通して、火を止めて粗熱を取る。
- ④炊飯器に【A】の汁を入れ、水をそそぐ  
(※2合の目盛りまで)
- ⑤炊きあがりにタコを加えて混ぜ、  
再度ふたをして蒸す。5分ほど。
- ⑥器に盛り、針生姜をのせる。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

6月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

特別編



## <これまでの振り返り>

ぐっち夫婦のオンライン教室：カジュアル講座  
以上をもちまして全カリキュラムを終了です～！

カジュアルのレッスンでは基礎より少し肩の力を抜いてレッスンできれば  
という思いのもと幅広いカリキュラムの内容でお送りしました。

切りおき、つけおき、調味料、下味冷凍、お菓子など・・・！  
これらレッスンを通して、  
今まで試したことなかった料理の工夫を習得したり  
これまで購入していたものも「あ！これなら作ってみよう！」と思って  
もらえるようになっていただけると嬉しいです ^^

みなさんの食卓の時間に笑顔が増えるお手伝いができていれば私たちも幸いです◎  
そしてこれからも一緒に料理の時間を楽しみましょう！  
一年間ありがとうございました ^^





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 ストック食材 <缶詰>

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

お弁当

食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 特別編

全カリキュラム終了  
一年間ありがとうございました！