



*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

基礎授業ラスト！  
最後は美味しい中華献立を作ろう！

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

いよいよ最後の基礎のレッスンになりました・・・！  
ラストのテーマは「中華献立」  
これまでに中華風の料理は色々ご紹介してきました◎



いつの間に中華の料理人に・・・！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



基礎のレッスンでも中華料理を作ったねー！



【第12回】炒める

- ・ 本格海老チリ
- ・ ちぎりレタスのガーリック炒飯



【第15回】蒸す

- ・ ジューシー！ シュウマイ

炒めるの授業ではデモで  
具沢山八宝菜も作ったよね～！  
とろみのコツを伝授しました◎





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



そして  
今回も！  
洋食に続き

## ぐっち夫婦の都内おすすめ 中華のお店を少しご紹介



ぐっちログ



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



## 香辣里 (シャンラーリー) @三軒茶屋

発酵中華がおすすめのお店！  
辛さがクセになる美味しさです ^^



## 七番(しちばん) @乃木坂

六本木にある、コスパ良しの超大衆中華！  
ランチ営業のみで大行列の人気店！

どちらもぜひ訪れてほしいお店です～！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立



## 上海小吃 (シャンハイシャオツー) @西武新宿

新宿の路地裏にある上海料理店、ゲテモノなど  
珍しい料理が楽しめます！ハマグリの蒸し物と揚げパンが最高！



外装はこんな感じ！

入るのに勇気いるかな...？

大丈夫だよー！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月5日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

そしておすすめの中華料理商品もご紹介！



Tatsuyaオススメのこちら！



紹興酒 楽天：商品番号 syokosyu-600-12  
¥8,800円 (税込)

おすすめポイント！

料理用に非常に香りがいい紹興酒！  
これを使うだけで一気にワンランクアップの味になります！

ぐっちさんは紹興酒好きだよね～！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

もちろん手軽にご自宅で楽しめる商品も！



### SHINOオススメのこちら！



ユウキ食品 四川マーボーソース／辛口・花椒粉付  
¥518(税込)

#### ココが好き！

本格派で辛さがしっかり！仕上げの花山椒を振りかけるとより美味しくなり2度楽しめるのが大好きです！

ご飯が進む商品だよね～！





CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

本日は最後なのでゆっくりと！

わいわい楽しく実践していきましょう ^^

準備はよろしいですか～！



- ・ なすと鶏のカシューナッツ炒め
- ・ 魚介と卵の中華スープ
- ・ 香るネギザーサイやっこ

はい！！！！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

## <調理の流れ>

- ① 中華キクラゲの水戻し【時間がかかるものは先に】
- ② 野菜を切る【同じ動作はまとめて※例外あり】  
合わせ調味料は合わせる。
- ③ 「香るネギザーサイヤっこ」の仕上げ直前まで
- ④ 「魚介と卵の中華スープ」盛り付け前まで
- ⑤ 「なすと鶏のカシューナッツ炒め」仕上がりまで
- ⑥ ③、④を盛り付ける

出来立てを食べたい!!!



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

6月18日(土)

洋中華献立

## なすと鶏のカシューナッツ炒め

### 材料 (2人分)

鶏もも肉...250g

カシューナッツ...30g

なす...3本

赤パプリカ ...1/4個

玉ねぎ...1/2個

しょうが...一片

にんにく...ひとかけ

水溶性片栗粉...大さじ1

(片栗粉小さじ1:水小さじ2)

油...大さじ1

### ■肉の下味

酒...大さじ1

塩・こしょう...少々

しょうゆ...小さじ1

片栗粉 ...大さじ2

### 【A】

オイスターソース...大さじ1

しょうゆ...大さじ1

鶏ガラスープの素...小さじ1

酒...大さじ1

### 作り方

#### 下準備

- ・赤パプリカ、玉ねぎは一口大に、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ・鶏肉は小さく切ってポリ袋に入れ、下味の材料を揉み込む。
- ・【A】を合わせる。

①フライパンに油を熱し、カシューナッツに焼き色がつくまで炒めて取り出す。

②なすを乱切りにする。①と同じフライパンでしょうが、にんにくを熱し、香りが立ったら、なすを加えて炒める。

③なすに油が染みわたりしんなりしてきたら、鶏肉を加えて炒める。焼き色がついたら玉ねぎとパプリカを加える。

④野菜がしんなりしてきたら、カシューナッツを加えて炒め、合わせた【A】を加える。

⑤水溶性片栗粉を回し入れ、全体に味がなじんだら皿に盛る。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

6月18日(土)

洋中華献立

## 魚介と卵の中華スープ

### 材料 (2人分)

シーフードミックス...150g  
卵...2個  
中華乾燥キクラゲ...6g  
青ネギ...1-2本

水...600ml  
ごま油...少量  
★片栗粉...大さじ1と1/2  
★水...大さじ2と1/2  
塩・こしょう...各少々

【A】  
鶏ガラスープの素...大さじ1  
しょうゆ...小さじ1  
すりおろししょうが...小さじ1/2

### 作り方

#### 下準備

キクラゲは表記通りに水もどす。  
青ネギは斜め輪切りにする。  
卵を割り入れて溶く。

- ①鍋に水、【A】を熱し、煮立たせる。
- ②①の鍋にキクラゲ、シーフードミックス、  
を入れ、塩・こしょうで味を調える。  
  
水溶き片栗粉(★)を加えて混ぜ、  
とろみがついたら溶いた卵を加える。
- ③器に盛り、青ネギをかける。  
※お好みでラー油や、粗びき黒コショウをかけても



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

6月18日(土)

MONTHLY THEME:

洋中華献立

## 香るネギザーサイやっこ

### 材料 (2人分)

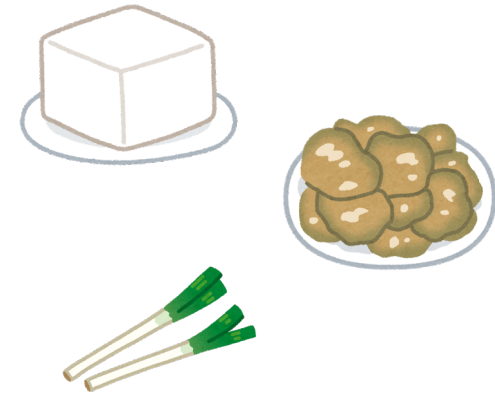
絹豆腐...2個  
 ザーサイ...30g  
 長ネギ...1/2本  
 ごま油...小さじ1  
 塩...少々  
 ごま...適量  
 しょうゆ...少量

### 作り方

#### 下準備

長ネギは斜め薄切りに、ザーサイは千切りにする

- ①  
ボウルに、長ネギ、ザーサイ、ごま油、塩を入れてさっと和える。
- ②  
豆腐に①をのせ、ごま、しょうゆを少量たらす。





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

カジュアルに出られる調理される方へ 事前準備のお願い

- ★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



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

全カリキュラム終了  
一年間ありがとうございました！