

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

7月テーマ:計量・切る

~ 計量で料理上手になろう ~

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)

MONTHLY THEME:

計量で料理上手になろう!

正しい計量の3つのメリット

- 1) 味の再現が容易にできるようになる
- 2) 好みの味を覚えやすい
- 3) 摂取した量を把握しやすい

~計量道具は使用用途によってさまざま~

	計量スプーン	はかり(スケール)	計量カップ
イメージ			
用途	塩・液体調味料計測	大容量のものも計測できる	計量スプーンで計れない液体の計測に
頻度	頻繁利用	あると便利	頻繁利用

料理の基本の 大さじと小さじ

大さじ1 = 15g

小さじ1 = 5g

(※小さじ3 = 大さじ1)

(※基本は大さじ1は 15ml / 小さじ1は 5ml)

素材によって異なる大さじ・小さじ

実際に食塩を図ってみましょう！

塩 大さじ1 = 0g

CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月4日(土)

MONTHLY THEME :

計量で料理上手になろう！

固体を計量スプーンで測る

みなさんはどうやって測っていますか？



CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月4日(土)

MONTHLY THEME :

計量で料理上手になろう！

固体を計量スプーンで測る

～ 正確な計量方法を覚えよう～



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)

MONTHLY THEME:

計量で料理上手になろう!

液体を計量スプーンで測る

みなさんはどうやって測っていますか？



測り方のポイントは？

大きじ1/2ってどのくらい??

CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月4日(土)

MONTHLY THEME :

計量で料理上手になろう！

「ひとつまみ」「少々」ってよく耳にしませんか？
一体どのくらいの量なの・・・？と質問をよくいただきます。

その違いは **何本の指** でつまむかです！



例えば塩をつまみます。

本指 でつまむと **塩ひとつまみ** で、
本指でつまむと **塩 少々** です。

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)

MONTHLY THEME:

計量で料理上手になろう!

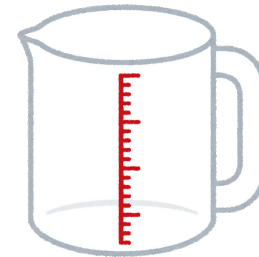
調理用ばかりで計量する



廃棄部分は？

平らな場所で、0表示を忘れずに

計量カップで計量する



1カップは？

※米用1カップは180mlと異なるので注意

CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月4日(土)

MONTHLY THEME :

計量で料理上手になろう！

手ばかりで計量する

目ばかりで計量する

基準になる食材を覚えておくと便利！

キャベツ・じゃがいも・たまご



日々の料理や買い物の際に、「これは〇〇gぐらいかなあ？」と意識をするだけで、感覚で料理をする基礎が身につきます！

CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月4日(土)

MONTHLY THEME :

計量で料理上手になろう！

基本は大切とはいえ・・・
全部測って料理するのは大変ではない？

ということで、

自分の感覚を測ってみよう！

家にあるもので置き換えてみよう！

CLASS :

基礎講座

PART :

前編

DATE :

7月4日(土)

MONTHLY THEME :

計量で料理上手になろう！

やってみよう！

フライパンに大さじ1の油を入れてみよう

家にあるスプーン1杯ってどのくらい？

自分の感覚を知ること、

なんとなく作る料理の味がブレなくなります！

感覚でつくる料理がうまくなる・・・！👌



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)

MONTHLY THEME:

計量で料理上手になろう!

MONTHLY RECIPE:

手軽に美味しい! ってうれしい^^

家にあるスプーンで作ろう「ごはんがすすむ! 鶏肉のW生姜焼き」



材料(2人分)

鶏もも肉...2枚
ピーマン...3個
生姜...ふたかけ

A しょうゆ...大さじ2
A 酒...大さじ2
A 砂糖...小さじ2

サラダ油...大さじ1
塩・こしょう...少々
酒...大さじ2

作り方

下準備

- ・鶏肉は塩・こしょう少々、酒大さじをかける。
- ・生姜は半量を千切りにし、半量をすりおろす。
- ピーマンはへたをとって縦に切る。

- ① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から入れ、パリッと焼く。
- ② 裏返し、同じフライパンにピーマンを加えて炒め、皿に盛る。
- ③ 千切りの生姜を加え、Aとすりおろしたしょうがを入れてからめ、皿に盛る。あまったれを煮詰めてかける。

Point!

メモ