



カジュアルクッキング講座

8月テーマ：知って得する！切りおき

～ アイデアを知っているだけで料理が楽で上手になる ～

CLASS:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

8月1日(土) 15時

知って得する! 切りおき

ぐっち夫婦の料理のアイデア



切りおき



漬けおき



ハサミ



下味冷凍



食材冷凍



肉/魚に頼る



レンジ



1.5人前作る



惣菜アレンジ



ストック食材



週末まとめ買い



アレンジ前提レシピ



調味料にこだわる



炊飯器



フライパン1つ

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

みなさんは普段、料理する時間はどのくらいですか？

んー1時間くらいだな。飲みながらね！笑



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

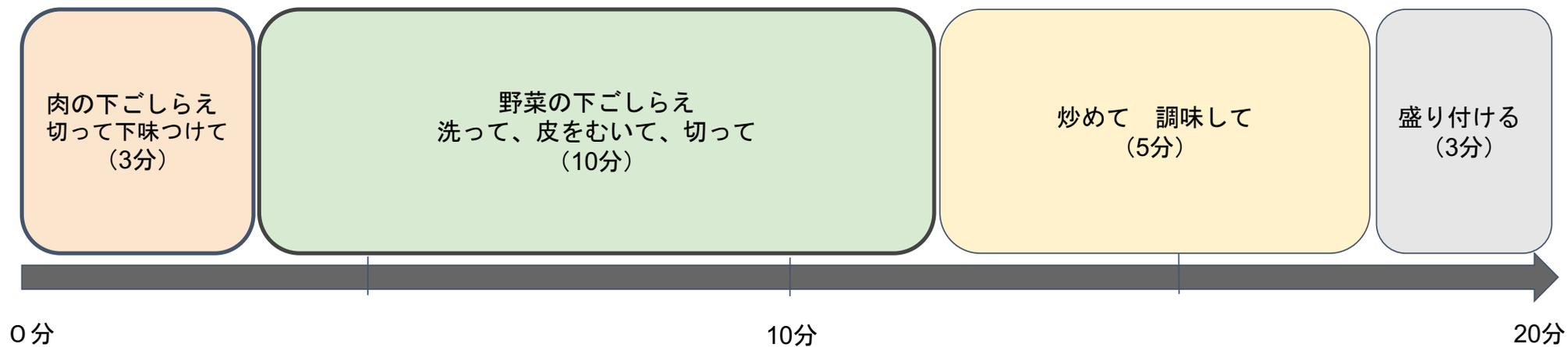
8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する! 切りおき

料理で時間がかかるのは...下ごしらえ

例えば...一般的な肉野菜炒め



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

そんな下ごしらえを短縮するのが

切りおき

切りおきを使えば、ぱぱっとおいしい。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

<本日の流れ>

①切りおきの**メリット**

②**様々な食材**の切りおき

③**実践！**切りおきを使って作ってみよう

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

①切りおきのメリットとは？

料理の時短

食材が使い切りやすくなる

自然と野菜が多めの料理になる

冷蔵庫もすっきり！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する! 切りおき

② 様々な食材の切りおき

キャベツ、玉ねぎ、きのこミックス、ブロッコリー、レモン

Question

切りおきに向いている野菜は?
反対に切りおきに不向きな野菜は?

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する! 切りおき

③実践! 切りおきを実際につくってみよう!

そもそも切りおきっていつやるの?



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する! 切りおき

野菜は使用用途をイメージしてカット

キャベツ：千切り(サラダ用)、ざく切り(炒め物用,汁もの用)

にんじん：乱切り(煮物用)、短冊切り(炒め物用)

お肉：一口サイズにカット(カット済のこま切れ肉、唐揚げ用を使うのも◎)

Point!

包丁もいいけど、
キッチンバサミもあると
時短になるのでおすすめ!



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

Question?

切りおきに向いている野菜は？
反対に切りおきに不向きな野菜は？

不向きな食材の特徴

水分が出やすい野菜

油分が多い食材

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する! 切りおき

MONTHLY RECIPE:

ぱぱっとうまい! 肉味噌キャベツ

<材料>

豚ひき肉 200g
 キャベツ 1/4個
 ピーマン 2個
 玉ねぎ 1/2個
 にんにく 少々(すりおろし)
A味噌 50g
Aしょうゆ 大さじ2
A酒 大さじ1
Aみりん 大さじ1
 ごま油 大さじ1

<作り方>

- ① キャベツはざく切りに★、ピーマンは一口大に、玉ねぎは繊維に沿って切る★
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、キャベツ、ピーマン、玉ねぎを強火でさっと炒めて一度皿に出す。
- ③ 同じフライパンに豚ひき肉を入れて焼き付けるようにして炒める。色が変わったら大きめにほぐす。あまりほぐさず大きなかたまりが美味しいよ。
- ④ すりおろしにんにく、Aを入れ、煮詰まってきたら野菜を戻し入れ、ざっと炒め合わせて皿に盛る。

★のタイミングで
切り置き!

メモ



CLASS:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

8月1日(土) 15時

知って得する! 切りおき

MONTHLY RECIPE:

キャベツとちくわのごま和え

<材料>

キャベツ ひとつかみ

ちくわ 2本

削りかつお 適量

A白すりごま 大さじ1

Aしょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

1

■下準備

キャベツは切りおきしておく。

2

キャベツは塩をふり少し置く。しんなりしたら水気を絞る。

ちくわは斜め1cm幅に切る。

3

キャベツは【A】を和えて器に盛り、ちくわをのせ、削りかつおをかける。

メモ



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

8月1日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する! 切りおき

カジュアル③ 切りおき

* 今日のまとめ *

調理中のついでに切りおきを取り入れることで時短しよう

★野菜たくさんのおかず

★しっかり使い切りやすくなる

切りおきを普段の中に取り入れてみてね! 実際にやってみて、どうだったかサロンで教えてください!



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 <缶詰編①>

11月 ストック食材 <缶詰編②>

12月 調味料

<2021年>

1月 お気軽おもてなし

2月 下味冷凍

3月 おつまみ

4月 お弁当

5月 食材使い切りのコツ

6月 頑張らないおかし