

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

8月テーマ：出汁をとる

～ 出汁を知って料理に深みを ～

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

みなさんは普段、どんなだしを使っていますか？

うまいだし、いっぱいあるよね。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:
基礎講座 前編 8月1日(土) 出汁を知って料理に深みを

だしを知って、さらに料理上手に・・・！

<本日の流れ>

- ①だしの種類・役割を知る
- ②だしの材料・取り方を知る
- ③実践！だしを使ってつくってみよう

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日 (土)

出汁を知って料理に深みを

①だしの種類・役割を知る

意外とある！？だしのいろいろ

【和】

だし

- ・ かつお節
- ・ 煮干し
- ・ 昆布
- ・ 干瓢
- ・ しいたけ

※精進料理など

【洋】

スープストック (英)
ブイヨン (仏)
フォン

- ・ 肉 (牛肉)
- ・ 鶏、野鳥
- ・ 魚 (骨・アラ)
- ・ 野菜 (玉ねぎ・にんじん・セロリ)

【中】

湯 (タン)

- ・ 骨 (豚、鶏)
- ・ 干しエビ、干貝柱
- ・ 野菜 (ネギ・しょうが)

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

①だしの種類・役割を知る

だしの役割って・・・？

①料理のベースになる

だしを使うことで、料理全体に深みが増し、味をまとめてくれる（煮物、鍋、うどん、そば）

②料理にうまみをプラス

調味料だけだと単調になってしまう味も、だしをプラスすることで奥深さが生まれる

③料理に香りをプラス

おいしそう！って感じるのはだしの独特な香り要素が大きく影響している
（※香りは揮発性なので、沸騰させすぎると香りが飛んでしまうからきをつけて。涙）

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

②だしの材料・取り方を知る

前半は **和風のだし** について

<3つの基本だし>

昆布だし

うまみを引き出す植物性のだし

植物性のうま味成分（グルタミン酸）を豊富に含む。

肉、魚、豆腐などの煮物、汁物など、どんな食材とも合うオールマイティー！

かつおだし

和食の基本

動物性のうま味成分（イノシン酸）を豊富に含む。味ははっきりして香りも豊か

かつお節+昆布を合わせるだしは和食の基本！

相乗効果でうまみの強いだし汁に。

野菜料理によく合う。
野菜の煮物、おひたしなど

煮干しだし

香り豊かな動物性のだし

イワシなどを一度ゆでてから天日に干すなどして乾燥させたもの

動物性のうま味成分（イノシン酸）独特の豊かな味わい。最近ではトビウオを原料として焼きアゴが人気！

野菜料理におすすめ。野菜、芋の煮物汁物や、麺類のつゆにも。

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

②だしの材料・取り方を知る

基本のかつおだし

水 ... 1リットル
昆布 ... 10g（目安：水に対して1%）
かつお節 ... 10-20g（目安：水に対して2%）
（※事前に濾すざるなどを準備して）

① 昆布だしをつくる

昆布は乾物。30分以上水につけて旨味を引き出して（★昆布は水から）
水と昆布を鍋に入れて火にかける。7-8分

② かつお節を入れる

昆布を取り出して、沸騰させてからかつお節を入れて。
30秒から1分煮出して火を止める（★沸騰させない）

③ 静かに落ち着くまで待ってから濾す

しっかり絞るとうま味の強いだし汁に。料理に合わせてお好みで
（★冷蔵庫に入れて2-3日／冷凍しても）

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

②だしの材料・取り方を知る

簡単に取り入れるためにわたしたちがやっていること

① かつお節パックでかんたんだし

② そのまま入れちゃう！

③ 便利！ めんつゆ活用

これで忙しくても、うまいがかなうね。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

-本日の流れ-

- ① だしの正体・種類を知る
- ② だしの材料・取り方を知る
- ③ **実践！** だしを使ってつくってみよう

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日(土)

出汁を知って料理に深みを

③実践! だしを使ってみよう

かつお節パックでつくる かんたんだし

材料 (作りやすい分量)

かつお節パック...1袋 (4-5g)
湯...100ml

計量カップ

作り方

- ①湯を沸かす
- ②計量カップにかつお節を入れ、沸いた湯を100mlの目盛りまで入れ、5分ほど置いておく。

必要量に応じて、かつお節パックをプラスしてね。



メモ

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

8月1日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを

③実践! だしを使ってつくってみよう

かんたんだしでつくる 巻かないだし巻きたまご

材料 (作りやすい分量)

★かんたんだし 大さじ3
卵 3個

片栗粉 小さじ1
しょうゆ 小さじ½
砂糖 ふたつまみ
塩 ひとつまみ
油

作り方

- ①卵は溶きほぐす。かんたんだし、片栗粉、しょうゆ、砂糖を合わせる。
- ②たまご焼き用のフライパンに油を入れて熱し、②を入れる。スクランブルエッグをつくってよせる。片面が焼けたらひっくり返す。
- ③ラップや巻きすなどにくるんで放置し、食べやすい大きさに切って、皿に盛る。

メモ

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

8月1日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを

③実践! だしを使ってつくってみよう

かつお薫る! 絶品チャーハン

材料 (2人分)

★花がとお...10g
(ふつうの小パックでもOK!)

卵...2個
青ネギ...2本
あたたかいごはん...2膳分(400g
ほど)
ごま油...大さじ1
しょうゆ...大さじ1と1/2

作り方

- ①青ネギは小口切りにする。ボウルにたまごを割り入れて溶き、あたたかいごはんを均一になるように混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、花がとおをさっと炒め、しんなりしてきたら、たまごと混ぜたごはんを入れ、パラパラになるように切るようにして炒める。
- ③しょうゆを鍋肌から回し入れ、青ねぎを合わせる。器に椀型に盛り、花がとお(分量外)をのせる。

メモ

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日(土)

出汁を知って料理に深みを

③実践! だしを使ってみよう

めんつゆ活用! キュウリとミニトマトのだし和え

材料 (2人分)

キュウリ 1本
ミニトマト 5個
しょうが 1/2かけ

★めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1
塩 少々
ごま油 大さじ1/2
ごま 小さじ1

作り方

- ①キュウリはヘタを落として、ビニール袋などに似れてたたいて塩少々ふる。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。しょうがは千切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を合わせて皿に盛る。

メモ

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

8月1日（土）

出汁を知って料理に深みを

②だしの材料・取り方を知る

* 今日のまとめ *

料理にだしを取り入れることで得られるメリット

★味に深みが出る

★香りで楽しめる

★満足感を得られる

なんか物足りない、奥深さがほしい！
というときは頼りに。

ぜひ積極的に取り入れてみてね^^



だしを手軽に料理に取り入れて、料理に深みを出そう！



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