

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:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

8月15日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを



前回の^{おさらい}



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:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

8月15日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを

今回は洋風 & 中華

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 産料理など

【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 :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

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洋風だし・中華だしを知ろう

②**実践**！だしを使って作ってみよう

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

普段使っているだしは？

みなさんはどんなものを使っていますか？

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

洋風だしってどうやって取るの？

たっぷりの水に
肉を漬けておく
沸騰するまで煮込む

火を弱めてアクをとり
野菜、香草を
加えて煮込む

1時間半ほど煮込んで
濾す
冷やして油を取る

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

ブイヨンとコンソメの違いって？

ブイヨン

肉と野菜を水で煮込んだ出汁

動物性や植物性のうま味成分を豊富に含み、様々な料理の基本になる出汁。

和だしと同様に味のベース！
煮込み料理に加えててもよし。

コンソメ

コンソメ＝スープ

ブイヨンをベースにしてさらに煮込み、それをこしたものをコンソメと呼びます。
つまり、出汁ではなくスープ。

炒め物、スープ、下味にも。
顆粒が使い勝手が◎

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

家庭でできる 洋風野菜だしの取り方

人参 1本
セロリ 葉の部分
玉ねぎ 1玉
にんにく 1かけ
ローリエ 1枚
水 1リットル
※皮やヘタなども使用します

- ①野菜は粗みじん切りに、にんにくはつぶす。
- ②鍋に水、野菜を入れて水から火にかけて沸騰直前状態で煮る
(30分ほど※長ければ長いほど味わい深く◎)
- ②アクをとり、さらに20分煮込んで、濾す。

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

中華だしてどうやって取るの？

肉につく汚れや
血合いをおとす
熱湯をかけて
湯引きする
※残った汚れを浮かせるため

鶏のガラ、しょうが、
ネギの青い部分
かぶるくらいの水を入れ
3時間茹でる

しっかりと煮込んだら、
濾す

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

その他中華系のだしいろいろ

料理に合っただしを楽しむ

ダシタ

韓国料理に使われる味ベース

じっくりと煮込んだ
牛骨のエキス

玉ねぎやにんにくなどを配合
粉末状の調味料
牛肉の旨みやコクを表現できる
万能調味料

干しエビ、干し貝柱

甲殻類のだしは甘味と旨味が◎

干しエビは昆布だしとに出して
だしを取る

干し貝柱は水で戻す
(麺類のつゆや、汁物にも◎)

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

家庭でできる 中華鶏だしの取り方

水 ... 1リットル
手羽先 ... 6本
ネギの青い部分 ... 1本
しょうが(薄切り) ... ひとかけ
酒 ... 大さじ2

- ①肉はよく洗い、水気を切り、ペーパーでふく。
- ②中央に切り込みを入れる。
- ③鍋に水、具材、酒を入れて水から中火で煮る
- ④煮立ったらアクを取って30分煮る

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

<本日の流れ>

①洋風だし・中華だしを知ろう

②**実践**！だしを使って作ってみよう！

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

8月15日(土)

MONTHLY THEME :

出汁を知って料理に深みを

市販のだしを使って
いつもごはんをワンランクアップ！
わたしたちがやっていること

- ①市販の固形スープの味に〇〇をプラスして味に深みを ★
- ②素材のベースにだしをプラスして味に深みを ★
- ③だしの掛け合わせでちょっとアレンジ

忙しくても、うまいがかなう！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

8月15日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを

ごろっと野菜のシンプルポトフ

材料(2-3人分)

じゃがいも ... 1個
 にんじん ... 1/3本
 キャベツ ... 3枚(150g)
 玉ネギ ... 1/2個
 ミニトマト ... 5個
 ウインナー ... 3本
 ローリエ ... 1枚(あれば)

固形スープの素 1個
 塩・こしょう 少々
 水

オリーブオイル

下準備

じゃがいもは、にんじんは皮をむき、大きめの一口大に。
 玉ネギはくし形切りに、キャベツはざく切りにする。
 ウインナーは2mmほどに切り込みを入れる。

作り方

- ①鍋に水、じゃがいも意外の野菜の皮や芯を入れて中火にかける。
10分ほど煮出した後、ざるに濾す。
- ②鍋をさっと拭き、オリーブオイルを熱し、玉ネギを炒める。玉ネギがしんなりしてきたら、じゃがいもとにんじん、塩少々を加えて炒める。
- ③水600ml、コンソメスープの素、ローリエを入れてふたをし、15分ほど煮る。
- ④ふたを取り、ウインナーを入れて15分ほど煮る。パセリを振っても◎

★おいしさのポイント3つ★

- ①いつものスープの素に皮を入れてひと工夫！
- ②塩少々で素材を炒めて。先に炒めてから煮ることで味に深みを。
- ③ウインナーは最後にね。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

8月15日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを

鶏むねしっとり棒棒鶏 和風ごまだれ

材料(2-3人分)

鶏むね肉 1枚
 キュウリ 1本
 トマト 1個
 長ネギ 10cm分
 しょうが ひとかけ

【A】

鶏ガラスープの素 小さじ1
 酒 大さじ1
 塩・こしょう 少々

【合わせだれ】

しょうゆ 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 白ごま 小さじ1
 砂糖 小さじ1

下準備

鶏むね肉は皮を除いて、そぎ切りにしポリ袋に入れて【A】をもみこむ。
 キュウリは千切りに、トマトは芯を除いてスライスに
 長ネギは白髪ねぎに、しょうがは皮付きのままスライスにする。

作り方

- ①鍋に適量の水、しょうがスライス、鶏むね肉を入れて火にかける。沸騰し、肉の色が変わったら放置する。(10分ほど)
- ②小鉢などにたれを合わせる。
- ③①の粗熱を取って手でさく。
 皿に、キュウリ、トマトを盛り鶏をのせる。合わせたたれをかける。

※残ったスープはかきたま汁にしても◎

★おいしさのポイント3つ★

- ①鶏肉は出汁と一緒に下味をつける。
- ②余熱でしっとり仕上げ。
- ③彩りよく盛り付けて。

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

8月15日(土)

MONTHLY THEME:

出汁を知って料理に深みを

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

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