



# 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

~ アイディ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

後編

8月 15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:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき



前回の**おさらい**



## 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:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

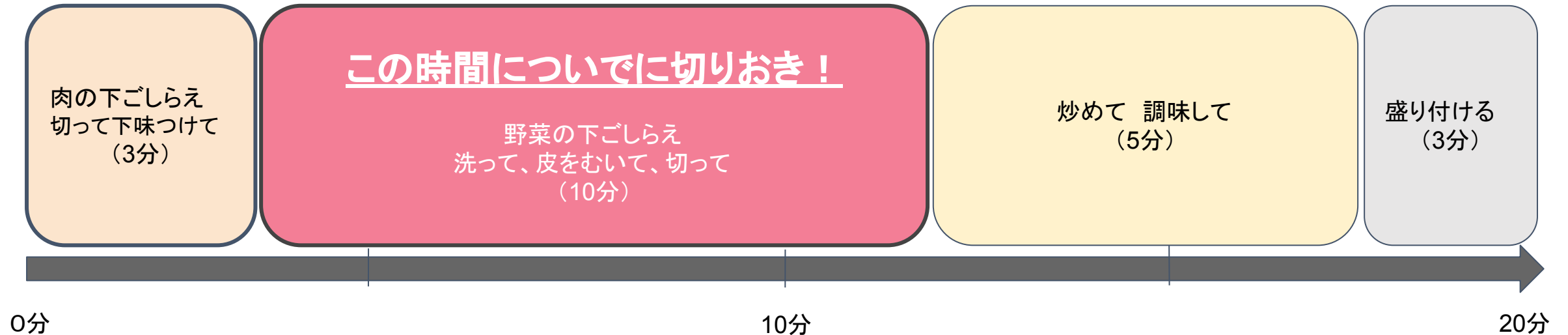
知って得する！切りおき



## 前回の<sup>おさらい</sup>



そもそも切りおきっていつやるのがおすすめ？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

みなさん、実践してみましたか??  
いかがでしたでしょうか??

サロンで作ったスレッドの「**やってみました!**」での投稿も

ありがとうございました^^



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

## <本日の流れ>

### ①これがあったら便利！な 野菜切りおき

調理途中の切り置きがおすすめだけど..  
あえて作ってもいいくらい

### ②手間なし仕込みの 肉切りおき

ちょっと多めに買ったとき、  
前日のお肉を切るときに



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

## ①これがあったら便利！な **野菜切りおき**

A:きのこミックス



よく使う切りおき

B:玉ねぎスライス



いろいろ使える万能選手

C:長ネギ、青ネギ



あるだけで幅が広がる

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

## ②手間なし仕込みの **肉切りおき**

鶏むね肉は切り方を覚えていますか？

切った鶏肉は塩・こしょう、酒をして保管しておく  
どんな料理にも合わせやすい◎  
(保存期間は1-2日)



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

## ※肉編のおまけ

切りおきしたお肉に  
調味料を漬けて  
あとは焼くだけにしてももちろんOK！

味が美味しくなる「漬けおき」は  
また翌月にお伝えします！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

MONTHLY RECIPE:

## 豚ばらキノコの重ね蒸し

### <材料>

豚ばら肉…250g  
 豆もやし…1袋(200g)  
 ★きのこの切りおき…100g  
 ニラ…3本(青ネギでも可)  
 ごま…小さじ1

### 【A】

酒…大さじ1と1/2  
 しょうゆ…大さじ1と1/2  
 鶏ガラスープの素…小さじ1  
 ごま油…小さじ2  
 すりおろし生姜(チューブでも OK)  
 …小さじ1/2

### <下準備>

- ・豚ばら肉は3-4cm幅に切って、酒、塩・こしょうをふる。
- ・ニラは4cm幅に切る。
- ・【A】は合わせておく。

### <つくり方>

- ①フライパンにもやし、きのこ、豚、もやし、きのこ、豚 と重ねる。  
 合わせた【A】をかける。
- ②フライパンは中火に熱し、蓋をして蒸す。(3分ほど)  
 肉の色が変わってきたら、ニラを入れて再度ふたをし、弱火にかける。(2分ほど)
- ③さっと混ぜ皿に高盛りする。  
 仕上げにごま、ごま油を回しかける。

### ★おいしく仕上げるポイント★

- ①交互に蒸して全体に味を行き渡らせて
- ②ニラは後入れして彩り綺麗に
- ③高盛りをすることで目でも美味しく^^



CLASS: .....

PART: .....

DATE: .....

MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

8月 15日(土) 15時

知って得する！切りおき

MONTHLY RECIPE:

## たっぷりネギの落とし卵の味噌汁

### <材料>

卵…2個  
油揚げ…1/2枚  
★青ネギの切りおき…大さじ2  
だしパック…1袋  
みそ…大さじ2  
水…600ml

### <下準備>

・油揚げは油抜きをし、ハサミでcm幅に切る。★切り置きしてもラク

### <つくり方>

- ①鍋に水、だしを入れて中火にかけ、だしを取る。
- ②油揚げを入れ、みそを溶き入れる
- ③弱火にして卵を割り入れる。じっくりと火を通し、青ネギを入れる。
- ④器に盛り、お好みで七味をかけて

★おいしく仕上げるポイント

ねぎどっさり！卵は半熟がおいしいよ^^



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

**\* 今日のまとめ \***

切りおき活用でいつもの料理も  
手間なくおいしく

★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  
よかったら教えてください～！  
みんなでもっと料理上手に^^



*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