

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

9月テーマ:ごはんを炊く

~ おいしいごはんに勝るものなし! ? ~

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

<本日の流れ>

①お米についてと炊飯の基本

②**実践**！お米を使って作ってみよう

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く



みなさんは普段どんなお米使ってますか？



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

米にまつわる話いろいろ

- ・品種登録されているお米は **500品種類**(ごはん用は271品種)

※資料:農林水産省ホームページ「平成30年産 米の農産物検査結果」平成30年12月31日現在参照

- ・米の作付が最も多い品種は？

- ・米の消費は減少傾向にある 昭和37年の188kg/年がピーク！
今や専門店や飲食店でもこだわりのお店も多数



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

もちり



つや姫 コシヒカリ



ひとめぼれ

ゆめぴりか

あきたこまち つがるロマン

ササニシキ

はえぬき

かたい

やわらかい

森のくまさん

ヒノヒカリ

まっしぐら

ななつぼし



あっさり



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう

復習: お米の1カップの容量と測り方は??

正確な計量がおいしく炊くひとつのコツ!



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう



炊飯の流れ

①計量する

②洗う

③お米浸漬する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう



①計量する

②洗う

③お米浸漬
する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

1カップは180cc(重さは150g)
山盛りに入れて擦切る

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう



①計量する

②洗う

③お米浸漬
する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

時間は3分以内
透明になるまでじゃなくてOK

最初すばやくすぐに水を捨て、
2～3回目は指を立てて10回ほど
最後に水を入れてすすぐ

※無洗米
洗わなくてもいいように
お米の表面に残っている「肌
ヌカ」を特殊な加工で取り除
いたお米

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう

①計量する

②洗う

③お米浸漬
する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

水は平らな場所に入れる
30分以上、できれば60分程度
※冬場は水を吸いにくいいため60分程度がおすすめ

浸漬せずでも大丈夫◎
炊きあがりのふっくら感の違い

※鍋炊きの水分量

- ・2合 : 450ml
- ・3合 : 600ml

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう

①計量する

②洗う

③お米浸漬
する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

お米の表面を平らにしてからスイッチ！

※鍋炊きの場合

- ①中火にかけ、沸騰後2分
- ②弱めの中火で3分
- ③弱火で7分
- ④火を止め表面の水分確認

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう

①計量する

②洗う

③お米浸漬
する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

目安は**10~15分**

※一般的な炊飯器は蒸らし工程が含まれているものも

※鍋炊きの場合
炊飯器同様に10-15分放置

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

いつもの炊飯を見直してみよう

①計量する

②洗う

③お米浸漬
する

④お米を炊く

⑤お米を蒸らす

⑥ごはんをほぐす

さっくり混ぜて**余計な水分を飛ばそう!**
釜の中でいくつかに分けて混ぜると
空気を入れてほぐしやすい◎



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

<本日の流れ>

①お米についてと炊飯の基本

②**実践**！お米を使って作ってみよう

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

丁寧に作る 五目炊き込みご飯

材料(2合分)

米...2合
 鶏もも肉...200g
 ごぼう...1/3本
 にんじん...1/4本
 きのみックス...100g
 インゲン...3本

☆鶏肉の下味調味料
 酒...大さじ1
 しょうゆ...小さじ1

★炊飯調味料
 和風顆粒だし...小さじ1(5g)
 しょうゆ...大さじ1(15g)
 みりん...大さじ2
 塩...小さじ1

下準備

- ・米はあらかじめ浸水しておく。(30分以上)
- ・湯を沸かす。

作り方

- ①鶏肉は小さめの一口大に切り、袋などに鶏肉、☆を入れて揉み込む。
- ②インゲンは両端を切り落とし、にんじんはいちょう切りに、ごぼうはピーラーでささがきにし、酢水にさらす。
- ③沸いた湯に、インゲン入れを2-3分茹で、斜め薄切りにする。
- ④炊飯器に米、★、水を1.8合目あたりまで入れる。
- ⑤水気を切ったごぼう、にんじん、鶏肉をのせて広げ、通常炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、全体を切るように混ぜる。
 ご飯をよそって、インゲンを散らす。

★おいしさのポイント★

- ・鶏肉は下味をつけて中まで味わい◎

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

9月5日(土) 15時

ごはんを炊く

即席！ごま油香る カブの塩昆布漬け

材料(2人分)

カブ 2個
塩昆布 10g
塩 小さじ $\frac{1}{3}$
ごま油 小さじ1
ごま 小さじ1

下準備

- ・カブは皮をむき、いちょう切りに切る。
- ・茎部分はみじん切りにする。

作り方

- ①ボウルにカブと塩少々を振る。
- ②しんなりしたら、水けを絞って塩昆布を和える。
- ③ごま油、ごまを合わせる。

メモ

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