



カジュアルクッキング講座

9月テーマ: 漬けておけば気持ちもラクに

~ 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

9月5日(土) 15時

漬けておけば気持ちもラクに

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



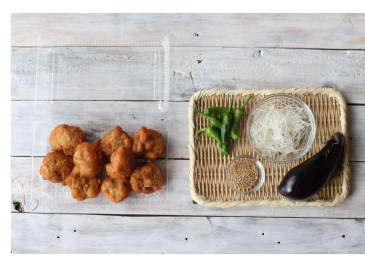
肉/魚に頼る



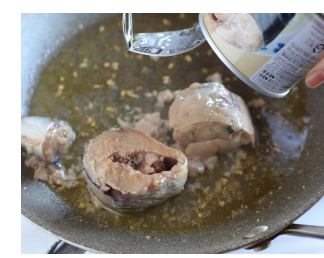
レンジ



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:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月5日(土) 15時

漬けておけば気持ちもラクに



みなさん、漬けおきしたことがありますか？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

漬けおきのメリットとは？

事前に準備で調理時間の短縮。

下味+酒での肉の漬け置きは肉が柔らかくなる。

調味料で肉や野菜を漬け込むことで味がよく染み込む。



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

<本日の流れ>

①漬けおきをするるとどれくらい時間短縮できるの？

メリットが目に見えないから..なら可視化してみよう！

②漬けおきで味がしみしみ、味が決まる。

味が決まって失敗しない！染み込み

③漬けおきは何がおすすめ？

肉？魚？野菜？...なんでもおすすめですよ！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

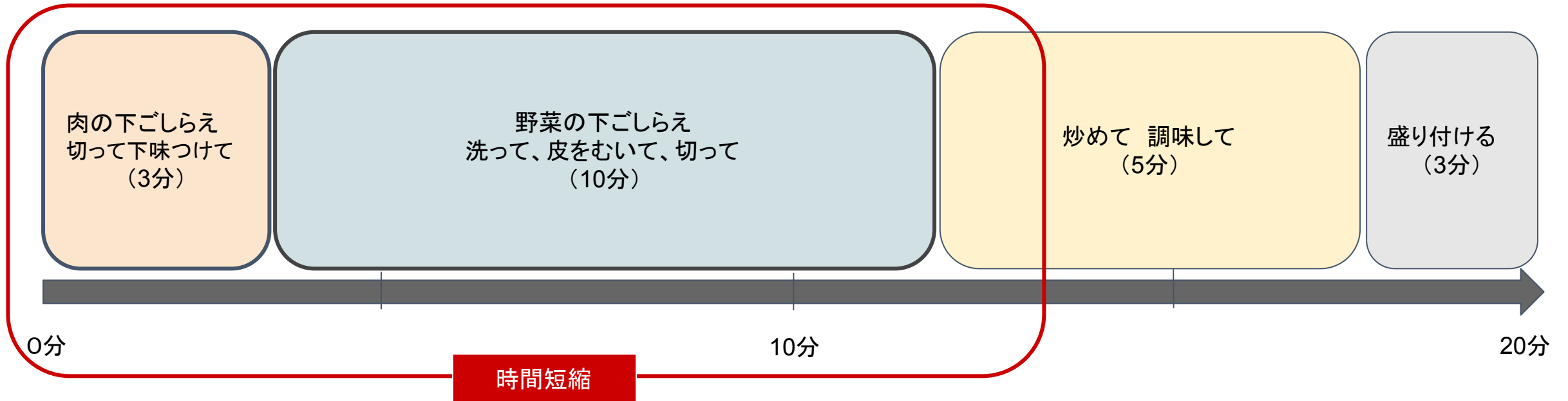
後編

9月5日(土) 15時

漬けておけば気持ちもラクに

事前準備で調理時間の短縮

つけおきをすると、どのくらい時間の削減できるんだろう？
 実際に削減できる場所は赤い枠の箇所(10-12分間程)
 →20分かかる料理が8分ぐらいで作れる！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

漬けおきで味がしみしみ、味が決まる。

30分以上はつけおきしてください！
体感では・・・通常のレシピに比べて1.2倍の味しみ。
&簡単に時短で作れるのに丁寧に作った味になる！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月5日(土) 15時

漬けておけば気持ちもラクに

そもそも「漬けおき液」はどうやって作るの？

おすすめの方法は食べたいと思った料理のレシピを見て、「調味料」のところを混ぜるだけで大体OK！

材料

2人分

①	鶏むね肉	1枚
	ピーマン	3個
	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ3~4
②	ごま油	適量
	A 鶏ガラスープの素	小さじ1
	A しょうゆ	大さじ1と1/2
	A 酒	大さじ1
	A オイスターソース	大さじ1

下味+酒で鶏肉の旨味UP

味つけの決めて



レシピを見て①と②で漬け込めば味はもうしっかり決まっている。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

どんな具材がおすすめ？

30分以上はつけおきしてください！
特におすすめは塊肉や1枚肉。
味が染み込みづらい肉はおすすめ！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

おすすめ基礎調味料

「下味 + 酒 + ベース調味料 + α」
をひとつのルールとして覚えておこう！



下味



酒

臭みとり柔らかく



ベース調味料

味を決める



α要素

香り・アクセント





CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

MONTHLY RECIPE:

豚小間きのこのポークチャップ

<材料>

豚こま切れ肉 250g
 玉ねぎ 1/4個
 ミニトマト 8個
 しめじ 100g
 パセリ 適量
 バター 10g
 オリーブオイルでも可

<漬け込み液>

トマトケチャップ…大さじ2
 ウスターソース…大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 小麦粉 大さじ1/2

<漬け置き準備>

- ・玉ねぎは繊維を断って切る。
- ・ミニトマトはヘタを取り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ・袋などに<漬け込み液>を入れて良く混ぜ、豚小間切れ肉、玉ねぎを入れる。

<つくり方>

- ①フライパンにバターを中火で熱し、漬けておいた豚肉を炒める。
- ②豚肉を広げて両面焼きながら、焼き色がついたら、きのこ、ミニトマトを炒め合わせる。
- ③汁気がなくなったら、皿に盛り、パセリを振る。

★おいしく仕上げるポイント★

玉ねぎは繊維を断って味染み時短◎



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月5日(土) 15時

漬けておけば気持ちもラクに

MONTHLY RECIPE:

かぼちゃとベーコンのコンソメスープ

<材料>

かぼちゃ 1/8個
ベーコン 2枚
コンソメスープの素 1個
水 600ml
塩・こしょう 少々

お好みで粗びき黒こしょう、
粉チーズ

<切り置き下準備>

- ・かぼちゃは馬蹄に切る。
- ・ベーコンは1cm幅に切る。

<つくり方>

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
- ②ベーコンがこんがりしてきたら、かぼちゃをいれる。
- ③かぼちゃに焼き色がついたら、水、コンソメスープの素を入れ、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。
お好みで粗びき黒こしょう、粉チーズを振る。

★おいしく仕上げるポイント

かぼちゃとベーコンは焼いて仕上げで味わい◎



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

9月5日(土) 15時

MONTHLY THEME:

漬けておけば気持ちもラクに

* 今日のまとめ *

事前に準備で調理時間の短縮。

下味+酒での肉の漬け置きは肉が柔らかくなる。

調味料で肉や野菜を漬け込むことで味がよく染み込む。

漬けおきの基本ルールをお伝えしました！
普段の料理の中にとりいれてみてください！
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