



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 ～

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

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日（土）

ごはんを炊く

<前回の振り返り>

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

- ・丁寧にする 五目炊き込みご飯
- ・即席！ごま油香る カブの塩昆布漬け



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

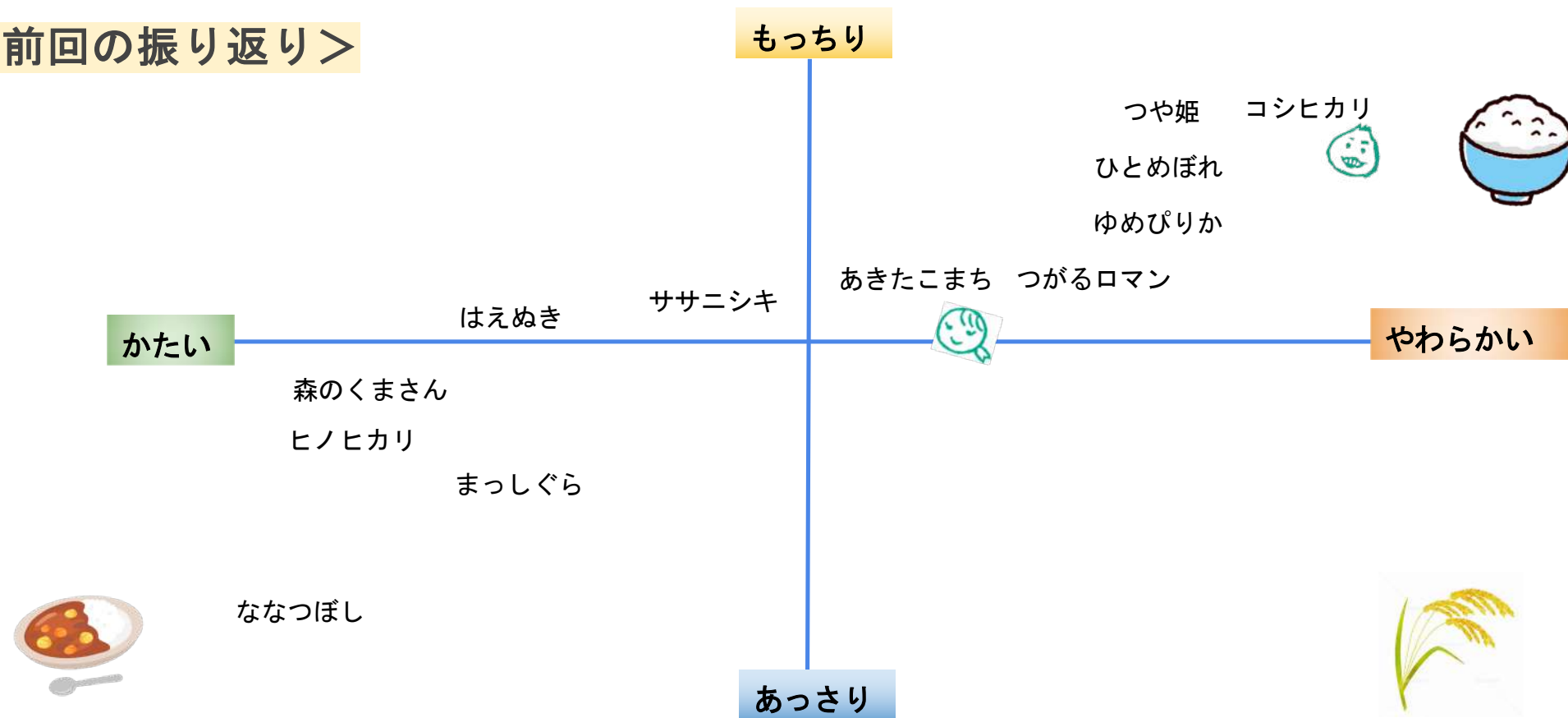
基礎講座

後編

9月19日(土)

ごはんを炊く

<前回の振り返り>



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日（土）

ごはんを炊く

<本日の内容>

美味しく炊いてたのしむ

- ① 鍋炊きごはん
- ② 酢めしをつくる



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日（土）

ごはんを炊く

① 鍋炊きごはん

鍋炊きしたことありますか？

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日（土）

ごはんを炊く

意外とかんたん！

☆浸水さえしてあれば 20分で炊きあがる
☆冷めてからも米がもっちり！美味しい

とはいえ・・・
最近の炊飯器はおいしいし、電気圧力鍋も◎

その時々によって使い分けてもいいね ^^



材料

米2合 水 450ml
米3合 水 600ml

※上記の場合は粘りが
比較的強めに
※2合に400ml、3合に600mlで
粘りが少なめに

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

中火にかけ、沸騰したらかき混ぜる。
ふたをして弱火で10分~12分 ※様子を見て水分が残っていれば追加加熱
放置して10分蒸らす

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日 (土)

ごはんを炊く

② 酢めしをつくる

ちらし寿司、太巻き、手巻き、普段ごはんにも◎



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日(土)

ごはんを炊く

酢めしに向いているごはんっ
て・・・?

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

森のくまさん

ヒノヒカリ

まっしぐら

やわらかい



ななつぼし



あっさり





酢めしに向いている...酢は？

米酢がおすすめ
穀物酢はさっぱり！
黒酢や梅酢でつくってもおいしいよ

...塩は？ さらさらした塩。

...砂糖は？ あればグラニュー糖

作り方

- ①器にすし酢の調味料をいれて混ぜ、砂糖、塩をしっかりと溶かす
- ②ボウルに（あれば水で濡らした飯台）炊きたてのごはんを入れ、すし酢を入れる
- ③切るようにして混ぜる

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

9月19日（土）

MONTHLY THEME:

ごはんを炊く

基本の酢めし

材料

あたたかいごはん 2合分

酢 60ml

塩 小さじ $\frac{1}{2}$

砂糖 大さじ2

酸味、塩加減、甘みの絶妙なバランスが大切！

おいしく仕上がるポイント

- ① ごはんは少し硬めに炊く
すし酢と混ぜたときに、水っぽくなりにくい
- ② あおぐタイミングは、すし酢をごはんになじませてから
ご飯にすし酢がなじむ前に冷めてしまい、
米粒同士がくっつき防止
- ③ 混ぜた後は
濡らして固く絞ったさらしや
キッチンペーパーなどをかぶせておく表面が
乾かずおいしいままキープ

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

後編

9月19日 (土)

ごはんを炊く

焼き鮭卵のほぐしちらし寿司

材料 (作りやすい分量)

酢飯 ※作りやすい分量

-あたたかいごはん (2合分)

-酢 60ml

-塩 小さじ1/2

-砂糖 大さじ2

白煎りごま 小さじ1

鮭の切り身 2切れ

小松菜 1/2束

卵 2個

油 小さじ1

塩 少々

しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① ごはんは酢飯をつくり、ごまをまぜる
- ② 鮭は酒を振り、グリルで焼く
- ③ 小松菜は茹で、3-4cm幅に切る。しょうゆを和えてさっと混ぜる。
- ④ 卵はボウルに割り溶き塩少々ふる。
フライパンに油を熱し炒める。
- ⑤ 皿に①のごはんを盛り、ほぐした鮭、小松菜、卵をのせる。

巻き寿司に展開しても◎



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