



# カジュアルクッキング講座

9月テーマ：炒めておいてあとラクちゃん

～ 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19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

ぐっち夫婦の料理のアイデア

 <p>切りおき</p>	 <p>漬けおき</p>	 <p>パック</p>	 <p>下味冷凍</p>	 <p>食材冷凍</p>
 <p>肉/魚に頼る</p>	 <p>レンジ</p>	 <p>炒め置き</p>	 <p>惣菜アレンジ</p>	 <p>ストック食材</p>
 <p>週末まとめ買い</p>	 <p>アレンジ前提レシピ</p>	 <p>調味料にこだわる</p>	 <p>炊飯器</p>	 <p>フライパン1つ</p>

CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

---

 みなさん、炒めおきしたことがありますか？ 

CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちゃん

## 炒め置きの良いとは？

時短になる

火の入りづらい食材や、炒めて美味しいものは先に炒める

味しみがよくなる

水分が抜けてその分味しみしやすくなる

使い勝手がよい

仕込んでおけばアレンジ自在

CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

## <本日の内容>

### ①炒めおきがあると便利なものを紹介

馴染みのない?! 炒め置きの世界をご紹介

### ②ぜひ知って欲しい! 最強の炒めおき肉味噌

炒め置きして、冷凍ストックしておけば怖いもの無し!

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

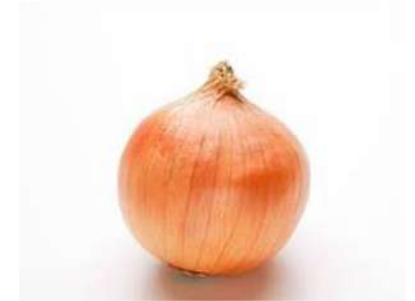
後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

## おすすめの炒めおき食材

基本的には「火の入りづらい食材や根菜など」がおすすめ。  
をひとつのルールとして覚えておこう！



炒めるのに時間がかかる食材は敬遠しがち！？

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちゃん

## 単品の炒めおき

食材をシンプルに油で炒めるのを単品の炒め置きとしています。  
玉ネギの炒めおき（みじん切り、スライス）／大根炒めおき



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

## ミックス炒めおき

複数の野菜を組み合わせて炒める。  
万能ミックス（玉ネギ、人参、ピーマンミックス）  
根菜ミックス（れんこん、ごぼう、にんじん）





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

## ソース炒め置き炒めおき

お好みの調味料で「ソース」を炒めて作っておく。  
ガーリックトマトソース、ネギの香味ソースなど。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

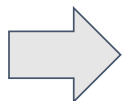
後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

## 肉味噌があると応用がきく

味付けは人それぞれでOK。  
味噌ベースを基本として辛みを足して辛味噌  
エスニック要素を足したらエスニックに。変幻自在！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

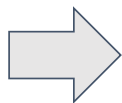
後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

## <おまけデモ>根菜の炒めおきでスピード豚汁

実際に用意した炒めおきでさっと豚汁をつくってみよう。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

MONTHLY RECIPE:

## 炒め置き大根で 豚バラ焼き大根

### <材料>

炒め置き大根 1/3本  
豚バラ肉 250g  
青ネギ 2-3本

酒 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
ごま油 適宜

### 【A】

しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ1

### <炒めおき>

- ・大根はいちょう切りにする。
- ・フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。

### <つくり方>

- ①豚肉に塩・こしょう、酒を振る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、大根を入れてさっと合わせる。
- ④【A】を炒め合わせる。

★おいしく仕上げるポイント★



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....

カジュアルクッキングコース

後編

9月19日(土) 15時

炒めておいてあとラクちん

MONTHLY RECIPE:

## さばみそそぼろのふんわり卵丼

### <材料>

さば缶(水煮) 1缶  
すりおろししょうが 小さじ1  
A [みそ大さじ1/2 しょうゆ大さじ1  
みりん大さじ1 酒大さじ1]

ピーマン 1個  
卵 2個  
あたたかいごはん 2膳分

マヨネーズ 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
白いりゴマ 小さじ1  
ごま油

### <炒めおき準備>

- ①フライパンにごま油を熱し、鯖缶をほぐしながら炒める。
- ②水分がとんだら、すりおろししょうがとAを合わせる。

### <つくり方>

- ①卵を割りたく。マヨネーズ、塩を合わせる。フライパンにごま油を熱し、さっと火を通してふんわり仕上げる。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③器にごはんを入れ、さばそぼろ、①、②をのせ、ごまを振る。

★おいしく仕上げるポイント★



CLASS: ..... PART: ..... DATE: ..... MONTHLY THEME: .....  
カジュアルクッキングコース 後編 9月19日(土) 15時 炒めておいてあとラクちゃん

## 炒め置きの良いとは？

時短になる

火の入りづらい食材や、炒めて美味しいものは先に炒める

味しみがよくなる

水分が抜けてその分味しみがしやすくなる

使い勝手がよい

仕込んでおけばアレンジ自在

*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