

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

10月テーマ：肉を焼く

～ シンプルに美味しく焼けたらうれしいね ～

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

10月3日（土）

MONTHLY THEME:

肉を焼く

<本日の内容>

肉を焼くを見直そう

～ シンプルに美味しく焼けたらうれしいね ～

- ① 焼くまでの準備
- ② 肉を焼く（デモ） 豚肉/牛肉
- ③ 肉を焼く（実践） 鶏肉



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:
基礎講座 前編 10月3日(土) 肉を焼く

みなさん普段肉を焼くだけ。
そんな料理作りますか？

好きな食べものは??



やっぱり肉だよね。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

10月3日（土）

肉を焼く

①焼くまでの準備

シンプルだからこそ下処理が重要！

下処理→切る→水分を取る→温度帯→塩をふる



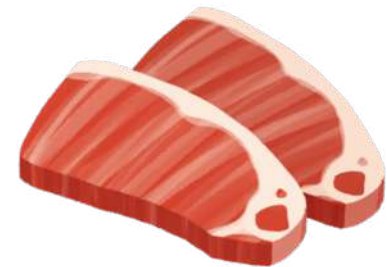
①焼くまでの準備

まずは 余分な脂や皮をのぞく

◆牛ステーキ肉、豚ロース、スペアリブ、ラム肉等

厚いところは取り除く
ほどよく形を整える程度に

脂肪にもうまみがある
肉がパサつかないおいしさのひとつ



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

10月3日（土）

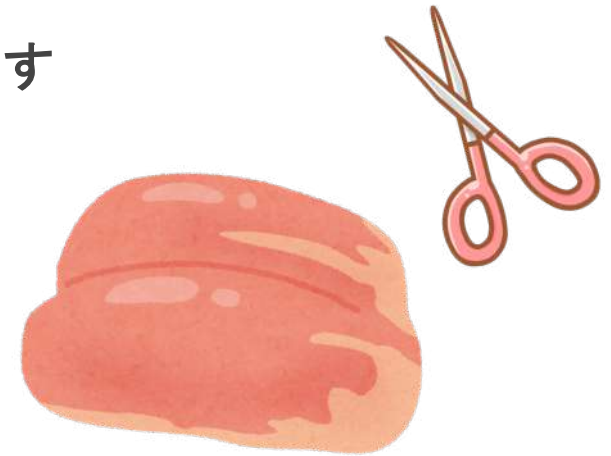
肉を焼く

①焼くまでの準備

◆鶏もも肉・鶏むね肉（※あとで実践でももう一度やります）

肉からはみ出している部分を切り落とす
黄色い脂肪をそぎ落とす

しっかり下処理することで
生臭さやえぐみを軽減します



①焼くまでの準備

切る

火どおりを均一に、仕上がりを綺麗に

◆牛ステーキ肉、豚ロース

- ・筋切り（脂肪層の切り込み／中の筋は押し切り 縮み防止）
 - ・たたく（肉質をほぐしてやわらかく）

◆鶏もも肉・鶏むね肉

- ・観音開き（厚さをそろえて、火どおりを均一に）
- ・厚いところは切り込みを入れて（包丁・はさみも◎）



①焼くまでの準備

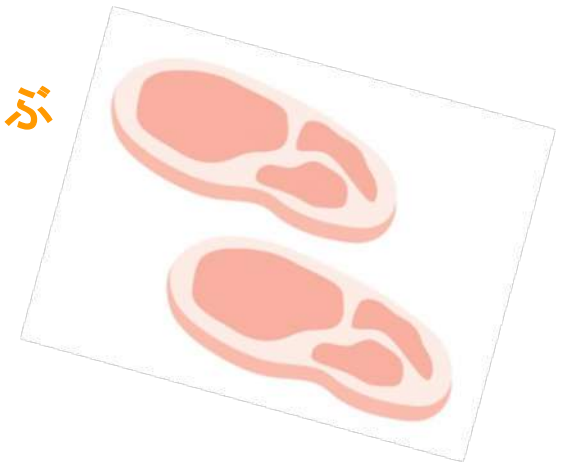
水分を取り除く

肉の鮮度は非常に重要
買い物のときは最後に・！

なるべく赤い汁（ドリップ）の出でないものを選ぶ

ペーパーなどでしっかりとふき取る

！ドリップの正体は食品中の組織液（タンパク質）



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

10月3日（土）

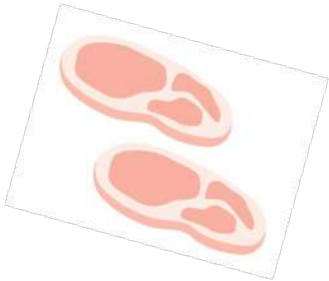
肉を焼く

①焼くまでの準備

焼く前の温度帯

焼く30分くらい前に冷蔵庫から取り出して
室温に戻しておく

冷蔵庫から出してすぐだと
表面のみ急激な加熱に・・・焦げやすくなる



CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

10月3日（土）

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①焼くまでの準備

塩をふる

味付けはもちろん！
肉をおいしく焼き上げる重要な役割に

タイミングは焼く直前に（※肉の種類による）
そして均一に

塩をふることで肉の表面のタンパク質が凝固
うま味を逃がさず



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

10月3日（土）

肉を焼く

②肉を焼く

美味しく焼けるコツは火加減に

◆牛ステーキ

最初は強火で肉のうま味を閉じ込める
フライパンはしっかり加熱 表面のタンパク質を焼き固めて、中ジューシーに！
油をかけながら焼く

◆厚切りポーク

粉付けをする
フライパンは中火で加熱。焦がさないようにじっくりと。
そしてあまり触らないように



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

基礎講座

前編

10月3日（土）

肉を焼く

②肉を焼く

ソースあれこれ

組み合わせいろいろ
その日の気分でアレンジしてもいいよね



- ◆玉ねぎソース：みじん玉ねぎ＋しょうゆ＋みりん
- ◆BBQ：トマトケチャップ＋中濃ソース＋砂糖
- ◆トマトソース：完熟トマト＋塩・こしょう＋ミックスハーブ
- ◆マスタードソース：マスタード＋しょうゆ＋みりん
- ◆ポン酢しょうが：ポン酢＋すりおろししょうが
- ◆わさびしょうゆ：わさび＋しょうゆ
- ◆おろしソース：大根おろし＋しょうゆ
- ◆ピリ辛ソース：豆板醤＋しょうゆ＋砂糖
- ◆ナンプラーソース：ナンプラー＋レモン汁＋砂糖



みなさんのおすすめソースありますか？

CLASS:

基礎講座

PART:

前編

DATE:

10月3日（土）

MONTHLY THEME:

肉を焼く

基本のチキンソテー 彩り野菜添え

材料 (2人分)

鶏もも肉 2枚
にんにく 1片
ブロッコリー 1/2房
かぼちゃ 1/8個
エリンギ 2本

オリーブオイル 適宜
酒 大さじ1
塩・こしょう 少々

【A】

しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
水 大さじ1

作り方

下準備 鶏肉は30分くらい前に室温に出しておく

- ①にんにくは芽を取って潰す。ブロッコリーは小房切りに、かぼちゃは3cm幅に、エリンギは長さを半分に切り、縦半分にし、薄切りする。
- ②ブロッコリー、かぼちゃは耐熱容器に入れてさっと水にくぐらせ、ラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- ③鶏肉は余分な脂、皮を切り落として下処理をし、厚みがある場合は観音開きをし、包丁で数ヶ所切り込みを入れる。酒を振り、塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにオイルを小さじ1熱し、②の野菜をソテーして塩・こしょう少々振り、皿に盛る。
- ⑤同じフライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら鶏肉を皮目を下にして焼く。（途中にんにくは取り出す）
- ⑥押さえつけながら焼き、皮目が十分に焼けたら裏面はさっと焼いて取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ペーパーで軽く油をふき取り、【A】を入れて煮詰めて、肉にかける。



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