カジュアルクッキング講座

10月テーマ：缶詰！？って便利なの・・？

～　アイディアを知っているだけで料理が楽で上手になる　～

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&乾物＞

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

＜2021年＞

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ？？？？？

などなど

CLASS :	PART :	DATE :	MONTHLY THEME :
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

ぐっち夫婦の料理のアイディア

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	炒め置き	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

などなど

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

みなさん、缶詰って普段どうしてます？
食材として使ってますか？どうしてますか？

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

缶詰バー　@大阪南堀江
オリジナルの缶詰、日本の缶詰、世界の缶詰　多数取り扱う
引用元：http://www.cleanbrothers.net/kanso.html

カンダフル　@東京各所
移動式車で缶を取り扱うSHOP

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

そもそも缶詰って？

▼どうやって作るの？

一般的には
原料→洗浄→調理→詰込・注液→脱気→密封→殺菌・冷却
→検査・荷造り→製品

▼常温保存できる缶詰

保存のための添加物はなし
密閉した後に加熱殺菌することで、長期保存を実現している

（参照：公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会）

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

ぐっち夫婦流。缶詰があると・・・どうなる？

ボリュームアップ

困ったらとりあえず缶を開けみてもいいかも・・・？

手軽に栄養プラス

たんぱく質たりてない？じゃあ、缶をあけてみようよ？

もう1品にも！

５分以内に１品が！？困ったら缶を開けるっきゃないでしょ！

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

ボリュームアップ

缶にはそれぞれキャラクターがある！

引用：森永製菓さまHP

食材にプラス
すると◎タイプ

ソースとして
使うタイプ

主食材になる
メインタイプ

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

主食系

＋

ソース系

＋

食材

＝

CLASS: カジュアルクッキングコース

PART: 前編

DATE: 10月3日(土) 15時

MONTHLY THEME: 缶詰って便利！

食材プラス系

＋

食材

＝

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

手軽に栄養プラス

缶詰は手軽にたんぱく源をとれるのでおすすめ！
ちょっとした副菜に栄養をプラスして絶品ごはんに！

動物性たんぱく源

魚系

肉系

植物性たんぱく源

主に豆系

CLASS: カジュアルクッキングコース　PART: 前編　DATE: 10月3日(土) 15時　MONTHLY THEME: 缶詰って便利！

食材

→

画像引用：https://glutenfree-life.com/recipes/ponzu-sauce-tomato/

＋

たんぱく源

＝

栄養価

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

もう1品にも！副菜マスターに！

野菜を切って和えるだけで副菜１品が５分でできる！
いろいろなバリエーションを覚えておこう！

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	後編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

調理デモに入る前に・・・
変わり種の缶詰にトライしてみよう！

MONTHLY RECIPE:

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	前編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

鯖とトマトのチーズ焼き

＜材料＞

鯖（水煮缶）　1缶
玉ねぎ　1/2個
トマト　1個
パセリ　2

ピザ用チーズ　20g
ミックスハーブ　少々
パン粉　2g
塩・こしょう　少々
オリーブオイル　大さじ1

＜下準備＞

・トマトは半分に切ってヘタを取り、5㎜スライスにする
・玉ねぎは繊維に沿って極薄切りに切る

＜つくり方＞

① ボウルに水気を切った鯖缶、玉ねぎを合わせてさっと和え、ミックスハーブを加える

② グラタン皿に、①、スライスしたトマトを並べ、塩・こしょうをふる。チーズ、パン粉をのせる

③ トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く

CLASS:	PART:	DATE:	MONTHLY THEME:
カジュアルクッキングコース	後編	10月3日(土) 15時	缶詰って便利！

MONTHLY RECIPE:

ツナと秋なすのマリネ

＜材料＞

ツナ缶（オイル漬け）1缶
なす　　2本
玉ねぎ　1/4個

オリーブオイル　大さじ2

【A】
酢　大さじ2
砂糖　少々
塩・こしょう　少々

＜つくり方＞

① 茄子は格子状に皮をむき、5㎜幅の輪切りにし、水にさらす。
玉ねぎは極薄切りにし、水にさらす。

② フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、なすをの上下を返しながら
2-3分焼く。なすがしんなりするまでが目安！
（オイルが足りなかったらプラスして）

③ ボウルにツナ缶をオイルごと、水けを切った玉ねぎ、【A】合わせておく。
②のなすを加えてさっと和える。

CLASS: カジュアルクッキングコース
PART: 前編
DATE: 10月3日(土) 15時
MONTHLY THEME: 缶詰って便利！

缶詰の良さとは？

ボリュームアップ

手軽に栄養プラス

もう1品にも！

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&乾物＞

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

＜2021年＞

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ？？？？？

などなど