

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

～ かたまり肉を焼いてみる ～

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

前回の振り返り

<肉を焼く_前編内容>

肉を焼く

- 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:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

<肉を焼く__後編>

肉を焼くを見直そう

～ かたまり肉で簡単ごちそう ～



- ①ハンバーグを焼く
- ②かたまり肉を焼く
- ③実践！つくってみよう



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①ハンバーグを焼く

みなさんのおすすめのハンバーグやさん
ありますか??

やっぱあそこだよね。



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①ハンバーグを焼く

ハンバーグって意外とむずかしい・・・

コツをつかめば
ハンバーグマスターに！

コツさえつかめばカンタン！



ふっくらジューシー！



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①ハンバーグを焼く

捏ねる



成型する



焼く

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①ハンバーグを焼く

捏ねる



成型
する



焼く

ひき肉は**塩**を加えて
低温を保った状態で
粘りが出るまで捏ねる



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①ハンバーグを焼く



空気を抜いて成型する

中央はくぼみをつける



CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

①ハンバーグを焼く

捏ねる



成型
する



焼く



じっくり火入れで肉汁をとどめる
(中火で焼き、裏返して焼き色ついたらふたをし弱火)

焼き上がりの証拠は**弾力**



②かたまり肉を焼く



難しそう・・・でも巻いて焼くだけ！
おもてなしやちょっとしたお祝いごはんにもいいよね^^

CLASS :

基礎講座

PART :

後編

DATE :

10月17日(土)

MONTHLY THEME :

肉を焼く

②かたまり肉を焼く

焼豚



ローストビーフ



②かたまり肉を焼く

焼き豚



■材料

豚かたまり肉 300g
 長ねぎ(青い部分)1本分
 しょうが(薄切り)ひとかけ
 塩・こしょう 少々
 油 大さじ1

A

みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 オイスターソース 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 紹興酒(または酒)100ml
 水 200ml

■作り方

- ① 豚肉は**常温**に。(1時間ほど)
- ② **たたいて**柔らかく。下味に塩・こしょう
- ③ 丸めてたこ糸で**しばる**(15分ほど置いておく)
- ④ 煮る 鍋に豚肉、A、長ねぎ、しょうが、ふたして**弱火で1時間**

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く

②かたまり肉を焼く

ロースト
ビーフ



■材料

牛かたまり肉 400g
塩・こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1

バター 10g
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ2
赤ワイン 大さじ2

■作り方

- ① 牛肉は**常温**に。(1時間ほど)
- ② **下味**に塩・こしょうをふる。(ハーブなども○)
- ③ フライパンに牛肉を入れ**こんがり**と(弱めの中火)
- ④ **包んで放置** ホイルに包み鍋などに入れておく

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

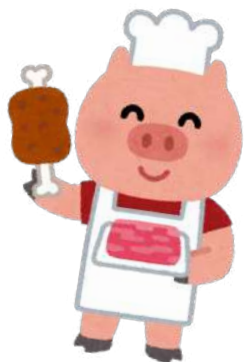
MONTHLY THEME:

肉を焼く

<肉を焼く__後編>

肉を焼くを見直そう

～ かたまり肉で簡単ごちそう ～



①ハンバーグを焼く

②かたまり肉を焼く

③実践！つくってみよう

CLASS:

基礎講座

PART:

後編

DATE:

10月17日(土)

MONTHLY THEME:

肉を焼く



基本のデミグラスハンバーグ

材料 (2人分)

合い挽き肉 250g
 玉ねぎ 1/4個
 インゲン 3-4本
 ジャがいも 2個
 牛乳 30ml
 パン粉 大さじ3
 A
 溶き卵 1/2個
 ナツメグ 少々
 塩・こしょう 各適量
 B
 赤ワイン 大さじ2
 バター 5g
 トマトケチャップ 大さじ2
 中濃ソース 大さじ2
 砂糖 小さじ1/4

 油 小さじ2

作り方

■下準備

- ・玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2-3分加熱。
- ・インゲンは3cm幅に。ジャがいもは皮をむきくし型切りにし、電子レンジ600Wで3分加熱。
- ・パン粉と牛乳を合わせる

- ① ボウルに合い挽き肉、塩少々を入れてよく練る。
- ② 粘りが出てきたら、①、牛乳と合わせたパン粉、Aを入れ混ぜる
- ③ ボウルにたたきつけて空気を抜き、両手でたたきながら成型し、中央にくぼみ
- ④ フライパンに油を熱し、インゲンと、ジャがいもを焼いて取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに油を熱し③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、裏も焼き色がついたらふたをし弱火で6-7分。皿に盛る。
- ⑥ ④のフライパンにBを加えてとろみがつくまで煮詰める。

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