



# カジュアルクッキング講座

10月テーマ：乾物を知っておくと心強い

～ 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 ??????

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

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

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>ハサミ</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

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

---

まずは、おなじみのフリートーク！

 みなさん、乾物って家にいくつありますか？ 

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

## 探してみると結構たくさんあります！



かつお節/削り節 @カネニニシ  
引用元：Amazon ショップ



ドンコ/干しいたけ  
引用元：Amazon ショップ



切り干し大根 @miwabi  
引用元：Amazon ショップ



カットわかめ  
引用元：Amazon ショップ



ひじき はごろもフーズ  
引用元：Amazon ショップ

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

## そもそも乾物って？

野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させて、水分をカラカラになるまで抜き、常温で数カ月以上の長期保存をできるようにした食品のことです。

<作り方は様々！>

生の食材を天日干ししたり、煮る・ゆでるなどの加工をしてから乾燥させたり、凍らせてから干したりと、さまざまな製法で作られています。

(農林水産省のHPより)



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

## 缶詰との共通点・・・は？

### ✓長期保存向き

賞味期限が長いので、とりあえずストックしておいてもいい！

### ✓栄養価を簡単にプラス

乾物は栄養がギュッと凝縮！手軽に栄養価アップ！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

今回は私たちがよく使う2つの食材に注目！





CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

## ✓かつお節

必須アミノ酸が豊富に含む食材！  
特にイノシン酸が多くて、旨味をグッとアップ！

**得** グルタミン酸を含む食材「チーズ」や「発酵食品」と相性抜群！

イノシン酸 × グルタミン酸 は旨味の相乗効果！



×



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

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

ちなみに・・・かつお節ってお弁当に最適！

汁気がでやすい食材にかつお節を和えるだけで・・・

汁漏れ防止！ できるんです！

そして、汁がかつお節に染み込んで  
食べることにはおいしさアップしている！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

## ✓塩昆布

乾燥させた昆布にしょうゆをや塩で漬け込んで、煮詰める。  
塩分濃度が高いので、腐りづらく長期保存に向いている！



昆布はグルタミン酸を多く含む食材！  
かつお節同様に「旨味成分」の必須アミノ酸たっぷり！



×



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

昆布だとなかなか日常使いしづらい・・・  
だけど、塩昆布であれば気軽に使うことができる！

だから私たちはよく塩昆布を使っています！



塩をまぶしているため、野菜(水分多め)と和えるといいですよ！  
ちょうどよく汁気が出て、その汁気と昆布が・・・マリアージュ！

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

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

---

## 切り干し大根

細く切った大根を天日干しにしたもの。  
水で戻すだけで簡単に使える女性に嬉しい食材！



切り干し大根は旨味が多いこと以上に、  
食物繊維を大量に含んでいる乾物なのです！

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

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

---



調理デモに入りましょう！



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

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

MONTHLY RECIPE:

## むね肉とカブの塩昆布炒め

### <材料>

鶏むね肉 1枚  
カブ(小) 2個

塩昆布 5g  
かつお節 5g

塩、こしょう 少々  
酒 大さじ1  
しょうゆ 少し

片栗粉 大さじ2  
ごま油 大さじ1

### <下準備>

- ・鶏むね肉は塩・こしょうで下味をつけ、酒をかける。繊維を断つようにして切る。
- ・カブは皮をむき、1/8個のくし形切りに切る。  
茎部分は

### <つくり方>

- ① フライパンにごま油を熱し、片栗粉をまぶした鶏むね肉を焼く。片面が焼けたらひっくり返す。
- ② カブを加えて炒めしんなりしたところで、塩昆布とかつお節加えてさっと炒め和える。

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

カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

MONTHLY RECIPE:

## 切り干し大根のツナマヨ和え

### <材料>

切り干し大根 30g  
ツナ缶 (塩・オイルあり) 1缶  
キュウリ  
ミニトマト

### 【A】

マヨネーズ 大さじ2  
ポン酢 大さじ1  
白いりゴマ 小さじ2

### <下準備>

切り干し大根をたっぷりの水に15分以上漬けて戻し、水をしっかり絞る。

### <作り方>

- ① キュウリは千切りに、ミニトマトは1/4カットに切る。  
切り干し大根を食べやすいサイズに切る。  
ツナ缶はオイルを少し切っておく。
- ② ボウルで切り干し大根ときゅうり、ミニトマト、ツナ缶をいれ、  
Aを入れて和える。





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


カジュアルクッキングコース

前編

10月17日(土) 15時

乾物の魅力をお伝えします！

## 乾物の良さとは？

 長期保存向き

 栄養素を簡単にプラス

 旨味たっぷり！

*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 ??????