



カジュアルクッキング講座

4月テーマ：使い切り

食材を全て美味しく食べよう
ぐっち夫婦と食材使い切り大作戦！

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 ??????

Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

【4月サロン日程のお知らせ】

第1土曜（3日）

第3日曜（18日）

【5月サロン日程のお知らせ】

第2土曜（8日）

第4日曜（22日）

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

お悩み教えて！

冷蔵庫につい、そのままにして
食べきれなかった食材が・・・！
なんて経験ございませんか？

あれ、これいつのだっけ...
みたいな経験だね。



うんうん。
我が家でもたまにあるよね；；



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使いきれなかった食材の例

野菜

キャベツ・大根
など大きめのもの
はつつい余る...



冷凍した

肉・魚など
ずっとそのまま...



乾物類

いつ買ったか
記憶にない...



つつい余ってしまうよね・・・
わかりますー（泣）



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使い切るためのポイント！

保存方法を知
って
長持ち！

冷凍や下味冷凍
をうまく活用！

献立の考え方
での工夫！

活用アレンジ
を広げよう！

こうやってみるとなんだか
使い切りができそうな気がするね！
次のページから詳しく考えてみよう～！！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

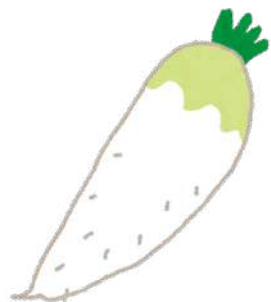
使い切るためのポイント①保存方法を知って長持ち

野菜を長持ちさせる保存方法を知ろう！

空気にさらず、水けを保つのがポイント！



- ①キャベツの芯を包丁でくり抜く
- ②キッチンペーパーを水で濡らして丸め、芯を取ったくぼみに詰める
- ③濡らした新聞紙かキッチンペーパーでキャベツ全体を包み、ポリ袋に入れる
- ④芯をくり抜いた方を下にして、冷蔵庫の野菜室で保存する



- ①買ってすぐに葉部分を切り落とし、大根を三等分（根元部分、中間部分、先端部）に切り分ける
- ②それぞれ大根をキッチンペーパーで丁寧に包んだ後、ポリ袋に入れて口をしぼるか、ジッパー式保存袋に入れ、密封して保管。
- ③キッチンペーパーが湿ってきたら、まめに取り替えてね！

大きめの野菜も全部
使い切りたいよね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使い切るためのポイント①保存方法を知って長持ち

野菜を長持ちさせる保存方法を知ろう！



- ①レタスの芯を少し包丁で切り落とし、その部分に小麦粉をまぶす
- ②これをポリ袋に入れ、しっかりと結び、芯の部分を下にして、冷蔵庫の野菜室で保存。

芯につけた小麦粉が、レタスの水分が抜けるのを防いでくれます！



- ①袋から出して洗い、水気を拭き取る
- ②ペーパータオルで包み、ポリ袋に入れる（2～3本）
- ③野菜室で立てて保存する

まずは野菜を長く保管することが大事だね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使い切るためのポイント

②冷凍や下味冷凍をうまく活用する

～下味冷凍野菜の復習（第13回下味冷凍 後編より）～

・ほうれん草のだし冷凍

冷凍方法

ほうれん草を茹でた後、冷水にとって、手で挟むようにして絞る。一口大に切る。合わせた出汁に入れて絞り、保存。

■出汁...和風顆粒だし...小さじ1/4
しょうゆ...大さじ1/2

・大根の塩漬け冷凍

冷凍方法

大根の皮をむき、**乱切り**にきる。塩をふり水分を出す。冷凍用保存袋に入れて口を閉じ、冷凍する。

解凍方法

自然解凍でOK！
かつお節、しょうゆをかけてね

解凍方法

大根の煮物など、冷凍のまま調理OK
火の通りが早いので調理楽々♪

保存方法にも工夫してうまく使い切るということだね！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使い切るためのポイント

③献立を考えるテクニックをつけよう

ぐっち夫婦が使い切り献立で考えるポイント

・メインを先に決める

(例)
月：豚
火：鶏
水：牛

・賞味期限が短めの食材からメインに合わせる

(例)
月：豚+レタス、もやし
→しゃぶしゃぶサラダ
火：鶏+トマト、バジル
→鶏肉とトマトのバジルソテー
水：牛+じゃがいも、にんじん
→肉じゃが など

調理法（茹でる、炒める、煮る）
バランス良いと◎

こちらも是非使い切りのご参考に！



週始めをラクにする3日間献立で検索★



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使い切るためのポイント④活用アレンジ幅を広げよう

例：乾物で余らせやすい芽ひじき（1袋：25g）



何種類のレシピができるでしょう...！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

使い切るためのポイント④活用アレンジ幅を広げよう

例：乾物で余らせやすい芽ひじき（1袋：25g）



（煮る）
定番のひじき煮

（混ぜる）
ひじき煮＋白米
ひじきご飯

（和える）
ひじきサラダ

（和える）
ひじきとキムチ和え

（焼く）
ひじきオムレツ

（揚げる）
ひじき天ぷら

調理法を変えるだけで
活用の幅がぐんと広がる！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

おすすめひじき活用レシピ

ひじき入りオムレツ

【材料】2人前

- ・芽ひじき...5g
(水で戻して水気をきる)
- ・卵...2個
- ・醤油...小さじ2
- ・砂糖...小さじ1/2
- ・サラダ...小さじ2×2
- ・こしょう...少量
(お好みで)
- ・ミックスビーンズ...適量

【作り方】

- ①フライパンに油を熱してひじきを炒め、しょうゆ、砂糖で味付けする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし①のひじき、こしょう、お好みでミックスビーンズ、を加えて混ぜる
- ③①のフライパンを軽くふき、油を中火で熱し、②を一気に流し入れ、強火にかける。
- ④菜箸で混ぜながら火を通し、かたまってきたらフタをし、弱火で3分～5分焼く。

小さめのフライパン
に入った状態まで完
成させて差し替え
下：イメージ（削除
予定です）



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り



今日の実践は使い切りに挑戦！

使うメイン食材は・・・！
「にんじん」です ^^



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

MONTHLY RECIPE:

にんじん2本まるごと“飲む”カレー

<材料> (2人分)

- ・ご飯…2人分
- ・にんじん…2本
- ・合い挽き肉…200g
- ・たまねぎ…1個
- ・にんにく…1かけ
- ・ミックスビーンズ…140g
- ・カレールー…1箱
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・塩・こしょう…少量
- ・水…1L
- ・オリーブオイル…大さじ1

<つくり方>

下準備

にんじん、たまねぎ、にんにくは
みじん切りにする。
ひき肉は塩・こしょうで下味をつけておく。

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
色が変わったらたまねぎとにんじんを入れる。
- ② 全体に火が入ったら、水を入れて煮立たせる。
あくをとって、ルーとケチャップ、
ウスターソースを入れる。
ミックスビーンズを入れて蓋をし10分加熱。
ごはんと一緒に出す。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

MONTHLY RECIPE:

豚にんじんチャンプルー

<材料> (2人分)

- ・ にんじん…1本
- ・ 豚こま肉…250g
- ・ 厚揚げ…1/2枚
- ・ 玉ねぎ…1/2個
- ・ 大葉…1~2枚
- ・ 卵…1個
- ・ めんつゆ (2倍濃縮)
…大さじ3
- ・ かつお節…15g
- ・ 酒…小さじ1
- ・ 塩・こしょう…少々
- ・ ごま油…小さじ1

<つくり方>

下準備:

- ・ にんじんは千切りに、
玉ねぎは薄くスライスする。
- ・ 豚肉は酒、塩・こしょう少々を振っておく。
- ・ 卵は溶いておく。

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ② 豚肉の色が変わったら、にんじん、
玉ねぎを入れ、厚揚げをちぎりながら入れる。
- ③ 野菜に火が通ったらかつお節 (半量) と
めんつゆを加えて炒める。
- ④ 溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、皿に盛る。
かつお節 (残りの半量) と大葉をちぎってのせる。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

4月3日(土) 15時

使い切り

今日のまとめ

ぐっち夫婦が考える使いきりテクニック！

・食材の保存方法を習得しよう

それぞれの野菜を美味しく保存し、時には**冷凍保存**なども活用しよう！

・献立を考えるテクニックを習得しよう

メインを最初に決め、そのあとは賞味期限が短い順番に使っていこう

(例)

月：豚**＋レタス、もやし** 火：鶏**＋トマト、バジル** 水：牛**＋じゃがいも、にんじん**
 →しゃぶしゃぶサラダ →鶏肉とトマトのバジルソテー →肉じゃが

・食材の活用の幅を広げよう

さまざまな調理法を活用して余りやすいものでもレパートリーを増やして使い切っていこう！



後編もどうぞ



Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

よろしくお願いします♪



<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tock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 ??????