

大人気

2019年度から始まりましたが、大好評のため、2020年
も継続して食材別レッスンを実施いたします。

- ①必ずマスターしてほしい調理法
- ②野菜別レパートリーが増える

食材別にレパートリーを習得しておくに関連して覚えることができるので、実際に料理をしていく際に、必ず役に立つ、使い勝手の良いレッスンです。ぜひご受講ください

1月 大根

- 大根たっぷりのルーローハン
(学び) 野菜と肉の下処理
スパイスの活用
- きのこのおろし汁
(学び) なめこの扱い方
味噌汁のアレンジ
- エスニックなます
(学び) 切り方を揃えるコツ
作り置きにも最適



2月 カリフラワー

- カリフラワーとサーモンの型なしパイ
(学び) カリフラワーの茹で方
型なしで作るパイの活用
おもてなしにも最適
- カリフラワーと豚肉の塩蒸し
(学び) 無水鍋の利用
塩の効果
- カリフラワーのレモンきんぴら
(学び) きんぴらのアレンジ
お弁当に最適



3月 長ネギ

- 蒸し鶏の葱胡麻ソース
(学び) 蒸す調理法
鶏肉の下処理
- 長葱と牡蠣の醤油炒め
(学び) 牡蠣の下処理
揚げ焼きの調理法
- 長葱の海苔春巻き
(学び) 春巻きのアレンジ、活用法
おつまみに最適/揚げる調理法





野菜を中心とした
健康的な食生活を
大切にしたいレシピ

月替わりメニュー

2020年4月～6月

- ①必ずマスターしてほしい調理法
- ②野菜別レパートリーが増える

食材別にレパートリーを習得しておくに関連して覚えることができるので、実際に料理をしていく際に、必ず役に立つ、使い勝手の良いレッスンです。ぜひご受講ください

4月 新ごぼう・新玉ねぎ

- 新ごぼうと新玉ねぎの混ぜ寿司
(学び) 寿司飯の作り方
食感を活かす切り方
- 新ごぼうのハンバーグ
(学び) ハンバーグの基本
低温調理の利点/食感の変化
- 新玉葱の味噌汁
(学び) 味噌汁のアレンジ



5月 アスパラガス

- アスパラガスと海老の中華炒め
(学び) 野菜の下茹で
海老の油通し
- アスパラガスのマーマレード焼き
(学び) お弁当に最適
ジャムの活用
- アスパラガスとザーサイの白和え
(学び) 漬物の活用/白和えのアレンジ
おつまみに最適



6月 和の薬味

- 大葉のカルボナーラパスタ
(学び) パスタの茹で方
カルボナーラの基本
- 鱈の香味野菜酢漬け
(学び) 魚の下処理/南蛮漬けのアレンジ
- 三つ葉とささみのナッツ和え
(学び) ささみの扱い方
食感の変化について

