

- 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

7月 きゅうり

- きゅうりチャンプルー
(学び) 炒め物の基本
豆腐の水切り
- きゅうりと牛肉の辛味和え
(学び) おつまみに最適
きゅうりの下処理
- きゅうりと長いものラタトゥイユ
(学び) 作り置きに最適



8月 ピーマン・パプリカ

- パプリカと豚肉の甘酢あんかけ
(学び) 塊肉の扱い方
揚げ物の知識
- スタッフドピーマン
(学び) 作り置きに最適
トースターでできるおかず
- ライスサラダ
(学び) お米の使い方
切り方を揃える



9月 茄子

- 揚げ茄子のスパイスカレー
(学び) ヨーグルトの使い方と効果
カレーのバリエーション
- 焼き茄子といちじくの胡麻だれ
(学び) 焼き茄子の作り方
フルーツの使い方
- 黒色のサルサ
(学び) ハーブの使い方
作り置きにも最適



- 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

10月 蓮根

- 蓮根のリゾット
(学び) リゾットの基本
おもてなしにも最適
- 白身魚と蓮根の甘辛揚げ
(学び) お弁当に最適
白身魚の活用
- 蓮根と梨のハーブマリネ
(学び) フルーツの活用
ハーブオイルの作り方



11月 人参

- 人参のミートグラタン
(学び) 蒸し調理の方法
おもてなしにも最適
- 人参の炒めサラダ
(学び) 炒め調理の方法
作り置きに最適
- 人参のプリン
(学び) 人参の活用法
オーブンを活用する



12月 にんにく

- 塩豚とりんごのポットロースト
(学び) 塩豚の活用
フルーツの効果
- フジッリのペペロンチーノ
(学び) ショートパスタの活用
乳化について
- フムス
(学び) 作り置きに最適
ひよこ豆の戻し方、茹で方

