

家庭料理 椎木クラス

～2026年 レッスン内容(前半)～

日程	テーマ	ポイント	メニュー
1月1回目 7日(水) 10日(土)	冬においしい根菜を使いこなそう	具材の切り方や火の通り方など、根菜をおいしく調理するコツを学びます。	・具沢山けんちん汁 ・豚バラと大根の煮物
1月2回目 21日(水) 24日(土)	白身魚(タラ)を使った料理	揚げ方のポイントや、甘酢あんのからませ方を学びます。	・タラの甘酢あん ・白菜サラダ
2月1回目 4日(水) 7日(土)	洋食の煮込み料理にチャレンジ	デミグラスソースや赤ワインを使った、簡単で本格的な洋食を学びます。	・ハヤシライス ・春のミモザサラダ
2月2回目 18日(水) 21日(土)	韓国料理	韓国巻きずしの基本の巻き方と、いろいろなナムルの作り方を学びます。	・キンパ ・きゅうりとキャベツのコチュジャン和え
3月1回目 4日(水) 7日(土)	鶏肉の下処理と揚げ焼き	鶏肉の下処理から揚げ焼きの方法まで学び、白菜は纖維の方向を意識して切る方法も学びます。	・油淋鶏 ・白菜と干しエビのスープ
3月2回目 18日(水) 21日(土)	★リクエスト食材 <ピザ用チーズ>	鶏むね肉を均一に広げる下処理と、チーズの活用方法を学びます。	・鶏むね肉とほうれん草のはさみ焼 ・カリカリチーズのサラダ
4月1回目 1日(水) 4日(土)	新玉ねぎ	新玉ねぎならではの甘みを楽しむ調理方法を学びます。	・玉ねぎ丸ごとスープ ・豚肉と新玉ねぎの甘辛炒め
4月2回目 15日(水) 18日(土)	魚×野菜のフライパン蒸し料理	白身魚の下処理と、魚と野菜を包んで仕上げる調理法を学びます。	・白身魚の包み焼き ・ひじきと大豆の煮物
5月1回目 9日(土)	カレー粉で作る簡単カレー	カレー粉を炒めるコツや、ひき肉の旨味の引き出し方を学びます。	・キーマーカレー ・フルーツヨーグルトサラダ
5月2回目 20日(水) 23日(土)	黒酢を使った中華	黒酢のさわやかな酸味を活かす火加減や、春雨の戻し方を学びます。	・鶏肉と野菜の黒酢炒め ・春雨酸辣湯
6月1回目 3日(水) 6日(土)	★リクエスト料理 <タイ料理>	エスニックだれの漬け込み方と、基本の青菜炒めの作り方を学びます。	・ガイヤーン ・空心菜炒め
6月2回目 17日(水) 20日(土)	小イワシ	小イワシの基本のさばき方と、サクッと仕上がる天ぷら衣の作り方を学びます。	・小イワシの天ぷら ・新ショウガご飯

★：生徒さんからのリクエストです

※メニュー・食材は変更になる場合があります。掲載メニューは一例です。