

# 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
<u>1月1回目</u> 7日(水) 10日(土)	冬に美味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、根菜を美味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
<u>1月2回目</u> 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
<u>2月1回目</u> 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
<u>2月2回目</u> 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
<u>3月1回目</u> 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、白菜は繊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
<u>3月2回目</u> 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
<u>4月1回目</u> 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
<u>4月2回目</u> 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
<u>5月1回目</u> 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
<u>5月2回目</u> 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
<u>6月1回目</u> 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
<u>6月2回目</u> 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。