

家庭料理 椎木クラス

～2026 年 レッスン内容(後半)～

日 程	テーマ	レッスンポイント	メニュー
<u>7 月 1 回目</u> 1 日(水) 4 日(土)	★リクエスト 夏を楽しむ！冷製パスタ とオープン料理	冷製パスタをおいしく仕上げるコ ツや、天板一枚で手軽に作れる オープン料理をご紹介します。	・トマトと大葉の 冷製カッペリーニ ・夏野菜とローストポーク
<u>7 月 2 回目</u> 15 日(水) 18 日(土)	サクッと軽い！ 夏野菜のフリットに挑戦	サクッと軽く仕上げる フリッター衣を学びます。	・夏野菜とえびのフリット ・冷製スープ
<u>8 月 1 回目</u> 7/29 日(水) 8/1 日(土)	夏のおうち洋食レッスン	鶏むね肉をしっとり仕上げるコッ ツや南蛮酢の作り方、炊飯器で作る ピラフのポイントを学びます。	・鶏むね肉の南蛮漬け ・えびピラフ
<u>8 月 2 回目</u> 19 日(水) 22 日(土)	ごはんがすすむ！ 夏のスタミナメニュー	豚肉をやわらかく仕上げるコッ ツや、どんぶりだれの作り方、 ゴーヤの下処理を学びます。	・スタミナ豚丼 ・ゴーヤとひじきの ツナマヨサラダ
<u>9 月 1 回目</u> 2 日(水) 5 日(土)	おうちで楽しむ イタリア家庭料理	合いびき肉の扱い方と肉だね作り を学びます。	・ポルッペティーニ (イタリア風肉団子) ・ブロッコリーと ショートパスタのスープ
<u>9 月 2 回目</u> 16 日(水) 19 日(土)	中華鍋で作る！本格おうち中華	中華鍋を使った炒め方や、家庭で 作りやすい中華煮込みのコツを学 びます。	・パラパラ黄金炒飯 ・さつまいもと鶏肉の オイスターソース煮
<u>10 月 1 回目</u> 9/30 日(水) 10/3 日(土)	サバをさばいてみよう！	サバの二枚おろしと味噌煮の基本 を学びます。	・サバの味噌煮 ・さばとピーマンの炒め物
<u>10 月 2 回目</u> 14 日(水) 17 日(土)	根菜がおいしい秋の和食	秋の根菜やきのこの下処理、保存 方法を学びます。	・れんこんのはさみ揚げ ・里芋ご飯 ・きのこソテー
<u>11 月 1 回目</u> 10/28 日(水) 10/31 日(土)	★リクエスト 麴調味料を使いこなそう	塩こうじ・醤油こうじの活用法を 学びます。	・塩こうじでふっくら焼き魚 ・野菜の醤油こうじ和え ・麴ドレッシング
<u>11 月 2 回目</u> 11 日(水) 14 日(土)	薄切肉で作る！ ごはんがすすむおうち中華	薄切肉をふっくらやわらかく仕上 げるコツや、香ばしく仕上げるた れの合わせ方を学びます。	・薄切り肉で作る回鍋肉 ・ザーサイのピリ辛和え ・生姜と卵のふんわりスープ
<u>12 月 1 回目</u> 11/25 日(水) 11/28 日(土)	おうちで作る レストラン風洋食	輸入肉をやわらかく仕上げるコッ ツや、肉の焼き方、一人 1 本仕上 げるロールケーキ作りを学びます。	・シャリアピンステーキ ・クリスマスロールケーキ
<u>12 月 2 回目</u> 9 日(水) 12 日(土)	年末年始に使える おもてなし料理	切り身魚の下処理や蒸し物のコッ ツ、一口サイズのお寿司をきれい に成形するポイントを学びます。	・鯛のかぶら蒸し 銀あん仕立て ・てまり寿司 ・ふくさ卵

★：生徒さんからのリクエストメニューです

※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。