

## 2023年 35期 メニュープログラム(3・4・5月)

### <ベーシッククラス>

#### レッスン日程

【全4回】

第1回：3/12(日)

第2回：3/21(火・祝)

第3回：4/30(日)

第4回：5/7(日)

◆時間：11時スタート

◆下記メニューにパン、珈琲または紅茶がつかます。

◎調理前の準備（安全と衛生）

◎キッチンの使い方について

◎塩のはなし

◎包丁の扱い方と基本姿勢

◎調味料について

◎火加減について

◎料理が上達するには…

#### 第1回

- ・料理を上達する為のポイント ・塩の扱い方（種類/入れ方） ・フライパンの振り方（クルトンより）
- ・人参を切りながら『切る』こと（押し切り・引き切り）、包丁自体に慣れる ・ポタージュの基本を獲得する
- ・玉ねぎのみじん切りを習得する ・フライパンで「焼く」時の約束 ・生物の扱い方
- ・魚のムニエルを作る ・トマトの切り方を知る ・SUERについて

① にんじんのポタージュ、オレンジ風味 クルトン添え

② トラウトサーモンのムニエル、トマトと玉ねぎの辛味ソース バジル風味

#### 第2回

- ・卵の凝固について学ぶ ・ゆで卵の茹で方と卵の火入れ時間を学ぶ ・SUERについての復習
- ・パスタを茹でる基本を知る ・パスタにおける塩の量について学ぶ ・ベシャメルソースを作る
- ・葉野菜のちぎり方、ソースとの混ぜ方などグリーンサラダの基礎を知る ・鶏もも肉の扱いを学ぶ
- ・ソース・ヴィネグレットを作る ・根菜茹での塩の量と火入れについて ・アスパラガスの下処理

① ミモザサラダ（ゆで卵、アスパラガス、じゃがいも、グリーンサラダ）

② 鶏もも肉とマッシュルームのクリーミーチーズグラタン

#### 第3回

- ・卵の扱いに慣れ、オムレツ作りを習得する（マンツーマンレッスン） ・あさりの下処理を学ぶ
- ・ルーの応用力をつける ・玉ねぎのみじん切りを復習する ・トマトソースの下処理の仕方を知る
- ・SUERについての復習 ・ROUXについて復習する ・野菜の切り物 1cmについて知る
- ・乳製品の加熱について知る ・イタリアのサルサ・ディ・ポモドーロをマスターする

① ニューイングランド風クラムチャウダー

② 本格オムレツ、トマトソースを添えて

#### 第4回

- ・「乳化」について学ぶ ・ソース・マヨネーズをマスターする ・グリーン色の野菜の茹で方
- ・野菜を 1cm 角にカットする練習をする ・野菜の茹で方や特徴を知る ・粉吹き芋を作る
- ・玉ねぎのみじん切りを復習する ・肉の焼き方を習得する ・人参のグラッセを作る
- ・フランス料理としてのバターモンテを知る ・ソースの濃度を確認する

① マセドワンヌサラダ（人参、カブ、じゃがいも、グリーンピース、いんげん他）

② 黒毛和牛と薩摩美豚のハンバーグステーキ ビストロ風（フロックロー、粉吹き芋、人参グラッセ）

■天候、仕入れによって内容が変更することがございます。