

## 料理教室【Le Macaron YUKA.】

# 2026年 41期 メニュープログラム(3~6月)

### ＜ベーシッククラス集中講座＞

#### レッスン日程

##### 【全4回】

第1回：3/28(土)  
第2回：4/29(水：祝)  
第3回：5/31(日)  
第4回：6/7(日)

◆時間：11時スタート

- ◎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・ボモドーロをマスターする

- ① ニューアイ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ーモンテを知る
- ・ソースの濃度を確認する

- ① マセドンヌサラダ（人参、カブ、じゃがいも、グリンピース、いんげん他）
- ② ハンバーグステーキ ピストロ風（プロッコリー、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。