

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 ハンバーグステーキ ビストロ風（ブロッコリー、粉吹き芋、人参グラッセ）