

2020 年 29 期 メニュープログラム(6 月・7 月)

<ベーシッククラス> 全 4 回

■新型コロナウイルスの影響で 4 月 5 月レッスンが休講となりました。その為内容・日程を変更させて頂いております。

【ベーシッククラス：水曜（昼） 11：00～】

6/3 6/24 7/15 7/29

【ベーシッククラス：土曜（昼） 11：00～】

6/13 6/27 7/11 7/25

◆ 時 間：
昼クラス 11 時～

◆下記メニューにパン、珈琲または紅茶が
つきます。

- ・調理前の準備（安全と衛生）
- ・包丁の扱い方と基本姿勢
- ・料理が上達するには…
- ・キッチンの使い方について
- ・調味料について
- ・塩のはなし
- ・火加減について

Lesson 1

- ・野菜の皮をむく、切る。人参を切りながら『切る』こと、包丁自体に慣れる
- ・玉ねぎのみじん切りを習得する ・魚のムニエルを作る ・トマトの切り方を知る。

- ① にんじんのポターージュ、オレンジ風味
- 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

Lesson 2

- ・ゆで卵の茹で方と卵の火入れ時間を学ぶ ・パスタを茹でる基本を知る ・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
- ・ソース・ヴィネグレットを作る

- 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

Lesson 3

- ・卵の扱いに慣れ、オムレツ作りを習得する ・貝の下処理を学ぶ ・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・作り方をしっかりとマスターする

- ① ニューイングランド風クラムチャウダー
- ② ふわふわオムレツ、トマトソースを添えて

Lesson 4

- ・野菜を 1cm 角にカットする練習をする ・ソース・マヨネーズをマスターする
- ・玉ねぎのみじん切りを復習する ・肉の焼き方を習得する

- ① マセドワヌサラダ
- 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