

2020年 30期 メニュープログラム(10月・11月・12月)

<ベーシッククラス> レッスン日程

【ベーシッククラス：水曜（昼）】

10/28(水)・11/4(水)・11/18(水)・12/9(水) 11時～ 全4回

◆ 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 マセドワンヌサラダ
- 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

■天候、仕入れによって内容が変更することがございます。