

## 平成30年 基礎科日本料理 予定表①

日 程	メ ニ ュ ー	主 な 内 容
※ 4/3(火)は、調整日。		
(1) 4/ 2(月) 9/18(火)	胡瓜とわかめの酢の物 いかじゃが れんこんのきんぴら	定番酢の物をおいしく作る いかのさばき方等 れんこんの扱い方等
(2) 4/ 9(月) 4/10(火)	※日本料理の 基本の出汁について(I)  ※旬について 清汁 わかめ、春雨、麩、三つ葉 塩麴鶏 おろし生姜、二杯酢 筍のおかか煮	かつお節と昆布の出汁について (1, 2番出汁の取り方)  グリルを使っておいしく焼くコツ 筍のアクの抜き方等
(3) 4/16(月) 4/17(火)	※出汁について(II) ※みそについて、 ※おいしいご飯の炊き方 みそ汁 豆腐、筍の姫皮、浅葱 筍とひじきの炊き込み飯 鱈の木の芽焼き	煮干し出汁の取り方 米の計り方、研ぎ方等 おいしく仕上げるみそ汁のコツ  焼魚で春の香りを楽しむ
(4) 4/23(月) 4/24(火)	※和えものについて ※煮物について ふき、厚揚げの煮物 鶏肉のくず粉焼き 胡瓜と干貝柱の酢の物	和え衣、しょうゆ洗い、酢洗い等について 味の含ませ方 ふきの下処理 ふっくら焼き、口当たりの良い鶏料理 深みのある酢の物のコツ
※ 4/30(月)は、休日。 5/1(火)は調整日。		
(5) 5/ 7(月) 5/ 8(火)	※魚と揚げ物について  グリーンピースと白す干の炊込みご飯 鰯のフライ 梅肉風味 根三つ葉のごま和え	魚の鮮度の見方、扱い方等 油の温度の見方等  三枚おろし、衣のつけ方等 青菜のゆで方
(6) 5/14(月) 5/15(火)	清汁 三つ葉、生椎茸、はんぺん 人参しりしり 豚肉の生姜焼き	1. 2番出汁の取り方をしっかり覚えよう 栄養満点の沖縄料理 フライパンでの肉のジューシーな焼き方
(7) 5/21(月) 5/22(火)	※蒸し物について  卵豆腐のたたきオクラ飾り 牛肉と新じゃが、新玉葱の煮物 アスパラガスのピーナツ酢	材料による火加減等  卵と出汁の割り合い やさしい味の煮付け方 アスパラガスのゆで方、 香ばしいピーナツ酢

※ 4/3(火)、5/1(火)は、調整日です。 4/30(月)は、休日です。

※ メニューと日取りが変更になる場合がございます。