

2022年(令和4年)日本料理 予定表①

日 程	メ ニ ュ ー	主 な 内 容
(1) 4/4(月)	※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
(2) 4/11(月)	※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、小葱 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
(3) 4/18(月)	※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 胡瓜と桜えびの酢の物	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
※ 4/25(月)、5/2(月)は、調整日。		
(4) 5/9(月)	※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
(5) 5/16(月)	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
(6) 5/23(月)	※蒸し物について 卵豆腐 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

※ 4/25(月)、5/2(月)は、調整日です。
 ※ メニューと日取りが変更になる場合がございます。

2022年(令和4年)日本料理 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	主 な 内 容
(7) 5/30(月)	空豆の当座煮 オクラの豚肉ロール 二杯酢 もやしと油揚げのごま酢	旬の空豆をおいしく煮る 豚肉の下味のつけ方、巻き方等 もやしのはりのあるゆで方
(8) 6/ 6(月)	吸物 帆立貝のくずたたき かつおの手こね寿司 キャベツと桜えびのおひたし	吸物用1番出汁の取り方 簡単炊込み寿司飯の作り方 2番出汁の使い方
(9) 6/13(月)	しじみの赤出汁 新ごぼうと牛肉の生姜煮 モロヘイヤと白す干しの辛子じょうゆ	貝の汁の作り方 ごぼうの下処理 栄養満点 モロヘイヤの小皿料理
(10) 6/20(月)	南瓜のそぼろ煮 海老とさやいんげんのかき揚げ レタスと赤玉葱の和風サラダ	味の含ませ方 カラリと揚げるかき揚げのコツ 夏向き栄養バランスのよいサラダ
(11) 6/27(月)	たたき長芋とわかめの梅酢和え ピーマンの肉詰 なすの含め煮	重宝する梅酢の作り方 お弁当にも便利 なすの飾り切りと味の含め方
(12) 7/ 4(月)	夏野菜と豚肉の焼きびたし 魚の塩焼き もずくと生湯葉の生姜酢	夏に重宝な作りおきのきく料理 魚のおいしい焼き方
(13) 7/11(月)	冷し汁 とうもろこしのすり流し 卵焼き 青じそ入り かますご飯	夏向き汁 1人1本卵焼きを覚えよう 干物でおいしいご飯
※ 7/18(月)は、休日。		
(14) 7/25(月)	たこの緑酢和え 冬瓜と鶏肉のくず煮 さやいんげんのごまじょうゆ	たこの切り方、胡瓜で作る緑酢 冬瓜のおいしい煮方 さやいんげんの茹で加減

※ 7/18(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。