2023年　日本料理　予定表4～6月

日　程	メ　ニ　ュ　ー	主　な　内　容
※　4／3（月）は、調整日。		
（1） 4／10（月）	・日本料理の基本の出汁（Ⅰ） ・旬の筍料理 吸物　松葉かまぼこ、生麸 煮物　鶏の煮物と筍	出汁の材料について 昆布の種類、かつお節、他 昆布とかつお節で客用吸汁出汁を取る 筍のアクの上手な抜き方
（2） 4／17（月）	・日本料理の基礎の出汁（Ⅱ） ・おいしいご飯の炊き方 ・青物の茹で方 筍ごはん 春雨、ちくわの清汁 ほうれん草のごま和え	昆布とかつお節で煮物、惣菜用汁等の出汁を取る 米の研ぎ方 米と水の割合、他 ごまだれの作り方、青菜のゆで方
（3） 4／24（月）	・日本料理の基本の出汁（Ⅲ） ・魚の扱い方 ・酢の物の作り方 鰺の煮つけ 厚揚げと茸のみそ汁 キャベツとしらすの酢の物	煮干し、他の出汁について 魚の鮮度の見方、扱い方等 こくのある酢の物の調味について 上手なみそ汁の作り方
※　5／1（月）は、調整日。		
（4） 5／　8（月）	・揚げ物について アスパラガスと帆立貝のうす衣揚げ きぬさやと麸の卵とじ 五色納豆	カラリと揚がる衣のコツ （油の種類、揚げる温度等） ふんわり卵のとじ方
（5） 5／15（月）	・蒸し物について ・和え物について 和風ハンバーグ 玉子豆腐 アスパラガスのごま酢	蒸し物の素材による火加減　等 コクのある和え物のコツ （しょうゆ洗い、酢洗い他） 挽肉に豆腐をまぜたヘルシーハンバーグ 出汁と卵の割合、他 アスパラガスの上手な茹で方
（6） 5／22（月）	白身魚の塩焼き キャベツの信田巻き 甘味　くず桜	塩の仕方、おいしい焼き方 煮物のコツ 楽しい甘味作り
（7） 5／29（月）	鶏肉の三味焼き 桜えびとひじきの炊き込みご飯 なすの辛子酢	弁当にもむく鶏肉料理 ひじきのもどし方
（8） 6／　5（月）	卵焼き 白身魚の煮つけ かにかまと胡瓜の梅酢和え	おいしい卵焼きの焼き方 魚の煮つけ方 重宝する梅酢づくり
（9） 6／12（月）	オクラと長芋のたたき 焼きなすのおひたし 豚肉の光沢煮	なすの焼き方とひたし汁 夏向きの煮物作り
（10） 6／19（月）	うなぎと胡瓜の二杯酢 南瓜の鶏味噌かけ 清汁　キャベツのふわふわ	うなぎの素焼きを使って 南瓜の煮くずれを防ぐ面取り 卵のふんわりと仕上げるとじ方
（11） 6／26（月）	吸物　じゅんさい、生麸 向附　葛切り 煮物　揚げなす、油揚げ、他	精進料理 精進料理の材料とその出汁について

※　4／3（月）、5／1（月）は、調整日でお休みです。
※　メニューと日取りが変更になる場合がございます。