

2023年7～9月 日本料理 予定表②

日 程	メ ニ ュ ー	主 な 内 容
(12) 7/ 3(月)	ひじきのいり煮 豚肉の味噌漬け焼き 揃え素麺	常備菜 便利な味噌漬け焼き 美味しい麺つゆとそうめんの上手な茹で方
(13) 7/10(月)	揚げ出し豆腐 和風サラダ 米なすの甘みそ	豆腐の上手な揚げ方とかけ汁 栄養バランスのとれたサラダ作り ねりみその作り方
※ 7/17(月)は、休日。		
(14) 7/24(月)	冷やし汁 鱈のつけ焼き 茄子の鍋しぎ	魚の3枚おろしの仕方
(15) 7/31(月)	白滝のいり煮 冬瓜の葛煮 モロヘイヤとあさりの辛子酢味噌	白滝の下茹で、味のつけ方 味の含ませ方 あさりの酒蒸しについて
(16) 8/ 7(月)	きんぴら牛蒡 鯖のから揚げ 水羊羹	ささがきの仕方 魚の揚げ方 寒天のもどし方等
※ 8/12(土)～8/16(水)は、夏休み。		
(17) 8/21(月)	秋茄子と茗荷のごま和え 豚肉の早角煮 豆腐とオクラのみそ汁	旬の里芋を美味しく煮るコツ
(18) 8/28(月)	牛肉ときのこの包み焼き 生揚げの三味煮 味噌汁 里芋、舞茸、小葱	包み方、焼き方 生揚げの美味しい煮方
(19) 9/ 4(月)	前菜 しめじと菊花のひたし 吸物代わり 土瓶蒸し 焼きもの わらさの西京焼き	家庭で出来るお客様料理 松茸について 魚の美味しい味噌漬けの仕方
(20) 9/11(月)	口取 鶏のロース焼き 帆立の紅葉子と和え さつまいもの茶巾 茶碗蒸し	家庭で出来るお客様料理(Ⅱ) 酒に合う3種盛り 美味しい鶏の焼き方、タラコの利用法等 卵と出汁の割合と上手な蒸し方
※ 9/18(月)は、休日。		
(21) 9/25(月)	酢の物 紅葉あえ 天ぷら	きれいな秋の酢の物 油のこと 衣の作り方、カラリと揚げるコツ 天つゆの割合等

※ 7/17(月)、9/18(月)は、休日。

※ 8/12(土)～8/16(水)は、夏休みでお休みです。

※ メニューと日取りが変更になる場合がございます。

2023年10～12月 日本料理 予定表③

日 程	メ ニ ュ ー	主 な 内 容
(22) 10/ 2(月)	向附 鯛の平作り 白髪大根 香り飯 栗入りくずこがし	家庭で出来るお客様料理(Ⅲ) 刺身の作り方 秋の炊込みごはん 小豆あんの作り方
※ 10/9(月)は、休日。		
(23) 10/16(月)	幕の内弁当 1. 海老のせんべい粉揚げ 2. 玉子焼き(実習なし) 3. 鶏肉と野菜のうま煮 4. いんげんのごま和え 5. 飯	楽しみな弁当づくりと詰め方
(24) 10/23(月)	ちらし寿司 清汁 わかめ白す干し	あなごの煮方、具の混ぜ方
(25) 10/30(月)	白身魚のきのこ蒸し 里芋のえびみそ煮 れんこんのあちゃら	秋の味覚の蒸し物 味噌風味の小鉢 れんこんの扱い方
(26) 11/ 6(月)	錦焼き 鯖のおろし煮 切り山芋ととんぶりの三杯酢	洋風な卵焼き 鯖の筒切り、揚げ方 大和芋の切り方
(27) 11/13(月)	そぼろ丼 ふろふき大根 鮭のみそ煮	豆腐でつくるヘルシーそぼろ 大根のやわらかな煮方 鮭をふっくら煮るコツ
(28) 11/20(月)	いかの松笠焼き ほうれん草の若竹 鶏の紅梅なると巻き 黒豆	華やかな正月用盛り合わせ料理 3種の作り方と盛り方 講義のみ
(29) 11/27(月)	正月料理 1 雑煮 おつまみ3種 数の子の漬け方	具の作り方、もちの焼き方 酒に合う簡単なおつまみ作り 講義のみ
(30) 12/ 4(月)	正月料理 2 紅白かまぼこ 伊達巻き玉子、裏打ち椎茸 栗きんとん まがたま団子	正月の伝統料理をつくる。 重箱の詰め方 正月用重詰 一の重(口取)
(31) 12/11(月)	正月料理 3 鰯の照り焼き 白身魚の黄身焼き 梅花玉子、松葉ぎんなん 若竹糖	正月用重詰 二の重(焼物)
(32) 12/18(月)	煮物 酢の物	正月用重詰 三の重 与の重

※ 10/9(月)、2024年1/8(月)は、休日。

※ 12/25(月)～2024年1/6(土)は、冬休みです。

※ メニューと日取りが変更になる場合がございます。