



調理補助講習会 2023.7.19.20 Produced by shin-e



南瓜を炊く

茄子の南蛮

ししとうを炒める

炒飯

アボガドうどん

唐揚げ

カレー

豆腐サラダ

豚バラおろしマヨネーズ

ミニトマトピクルス

枝豆焼き

胡瓜と名荷の炒め物

ちぢみ

にんじんしりしり

味噌田楽(苦瓜・米茄子)



味噌田楽（苦瓜、米茄子）

材料(鶏味噌)

鶏ミンチ ごま油
しょうが、にんにく(みじん切)
砂糖(水の役目)600g
味噌 800g

調理方法

鶏ミンチは水からゆでる。
ゆでた鶏ミンチに上記の
調味料を加え仕上げる。
味噌は色が赤くなると辛口です。

米茄子は素揚げ、苦瓜、カットして、ごま油で炒める。



苦瓜は表面の
つぶつぶをピーラーで
削ると苦くないよ！



にんじんしりしり

材料

にんじん 1本半
塩コショウ
カトレア白
ツナ缶 2

調理方法

にんじんはピーラーでむく
オリーブオイルで炒め、ツナを入れる



料理とは「温度」・「時間」・「センス」



ちぢみ

材料

玉ねぎ 片栗粉 水

たれ

カトレア白 1
酒 1
ナンプラー 1

調理方法

玉ねぎに片栗粉をもみこむ
ごま油を敷いて両面をこんがり焼く

胡瓜と名荷の炒め物

材料

胡瓜(真ん中からカット・種をとる)
名荷
あれば・・・イカ

調理方法

オリーブオイルで炒める
塩こしょうとカトレア白



きゅうりはビタミン C やビタミン K、カリウム、食物繊維など、多くの栄養素を含んでいます。
炒めることで、これらの栄養素を効果的に摂取することができます。



枝豆焼き

材料

枝豆
塩
ごま油

調理方法

たっぷりのオリーブオイル
中の豆がとびだす位炒める
塩コショウ

カレー粉をまぶしてもOK

ミニトマト・ピクルス

材料(ピクルス液)

水 1ℓ
ミツカン酢 500
砂糖 300
塩 1つまみ

調理方法

上記材料を沸騰させる

ミニトマトは、おしりの部分を
カットし湯むきする。

ピクルス液につけて冷蔵庫で冷やす





豚バラおろしマヨネーズ

材料

豚バラ 700g
ズッキーニ
ミニトマトピクルス
大根
マヨネーズ
塩コショウ

調理方法

豚バラ肉はカットして炒める。
塩コショウ
ズッキーニをスライサーでスライス

マヨネーズソース

大根おろし+マヨネーズ+塩コショウ+酢
・酢はレモンやカボスがおすすめ

豆腐サラダ

材料

豆腐(水分を絞る)
キュウリ
枝豆
赤たまねぎ
ミニトマト
コーン

ドレッシング

サラダ油 600 酢 600
カトリア赤 600 ごま油 100
大葉・生姜みじん





カレーとは
甘さ・酢っぱさ・辛さ・スパイシーさ

カレー

材料

牛肉
玉ねぎ
トマト
コンソメ
にんにく
赤ワイン
fondue
デミグラスソース
カレーパウダー
りんごジュース 100%

調理方法

圧力鍋に赤ワイン、牛肉、トマト、玉ねぎ入れて、15分間圧力をかける。

他の鍋に移し、fondue、カレーパウダー、デミグラスソースを加える。

辛さが欲しい時は
S&Bの赤缶を加える。

冷蔵庫で一晩、寝かせ、翌日カレーパウダー等で味を調える。

唐揚げ

材料

鶏もも肉(皮をはがす)
酒、カトレア白 同量
にんにく、しょうが みじん切

調理方法

一口サイズにカットする。
酒、カトレア白、にんにく、しょうがに
つけ込む
水分を切って片栗粉をまぶす
パン粉をまぶす。

170℃~180℃の油で揚げる。



アボガドうどん

材料

アボガド
うどん
ナンプラー

調理方法

アボガドが熟している場合はつぶす・
熟していない場合は、カットして
オリーブオイルで炒める。

うどんにアボガドをトッピングして
ナンプラーをかける。

めんつゆもOK

炒飯

材料

鶏皮
好みの具

調理方法

鶏皮を炒める(カリカリ)
炒飯には出た油+カットした鶏皮、
具と白飯を入れて 15 分間炒める。



ししとうを炒める

材料

ししとう
みょうが
カトレア白
かつおぶし
酒
鶏みそ

調理方法

茄子の南蛮

材料

茄子
玉ねぎ
おくら
おくらの花

出汁をとる

昆布、かつお、いりこ等

調理方法

茄子に隠し包丁をいれ素揚げ
玉ねぎ、おくらも同様
おくらの花は刻んでたたき酢をかけて
おく



南蛮酢

- 6 出汁
- 1 醤油
- 1 みりん
- 1 酢
- 1 ごま油





南瓜を炊く

材料

かぼちゃ
昆布
かつおぶし
砂糖
カトレア赤

調理方法

かぼちゃの皮はほぼ取る
真ん中の綿の部分も取る
一口大くらいにカット



底が平たい鍋に昆布を敷く
かつおぶしを入れる
かぼちゃが壊れないように鍋底に
並べる。
ヒタヒタに水を入れる。
砂糖を入れる。
ぐつぐつと炊く。
その間、かぼちゃにはさわらない。
出来上がり時に、カトレア赤をひとま
わし。
だし汁が1割くらいになったら火を止
め、かぼちゃに吸わせる。
そのまま冷やす。

