

# 9月の時間割 (メニュー・時間割は変更になる場合もあります。)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	1 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	2	3 11:00 <b>A</b>	4 11:00 <b>A</b>	5 11:00 <b>A</b>
6	7 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	8 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	9	10 11:00 <b>B</b>	11 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	12 11:00 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>
13	14 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	15 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	16	17 11:00 <b>C</b>	18 11:00 <b>C</b>	19 11:00 <b>C</b>
20 敬老の日	21 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	22 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	23 敬老の日	24 11:00 <b>D</b>	25 11:00 <b>D</b>	26 11:00 <b>D</b>

- A**・かれのいの煮付け  
 ・松茸の土瓶蒸し  
 ・サラダ巻き  
 ・わらびもち



### 【煮魚の基本・太巻きの巻き方】

「煮つけ」スーパーに行くときよく売っているカレイ。  
 カレイの下処理・魚の上手な煮方は、2年に1度の予定です。  
 「土瓶蒸し」だしがきいてる土瓶蒸し。松茸を使用します！  
 ご家庭では好きなキノコや、鶏肉等でアレンジ出来ます。  
 「サラダ巻き」2年に1度の巻物！日本人なら是非上手な  
 巻き方を覚えよう♪

- D**・青椒肉絲～チンジャオロースー～  
 ・酸辣湯～サンラータン～  
 ・じゃこと水菜のパリパリサラダ  
 ・タピオカココナッツミルク



### 【この中華は外れがない(生徒さん談)】

「チンジャオロース」中華の定番！豚肉とピーマンの細切り炒め。  
 簡単に本格中華が作れますので、ご家庭の定番レシピに！  
 中華は調味料を3種類そろえれば、レトルトいらず！  
 何でも大体作れます。  
 「サンラータン」少し辛くて酸っぱい、人気の定番スープです  
 「死°カ」美肌作りに効果的なタピオカを使った、  
 流行りのココナッツミルクです(°\_°)

- B**・豚ロース肉のソテー～絶品トマトクリームソース～ **おすすめ!**  
 ・サーモンのカルパッチョ  
 ～有名店の手作り和風ドレッシング～  
 ・トマトとツナのファルシ(詰め物)  
 ・バターロール付



### 【簡単お店レシピ！イタリアンでおもてなし】

「ソテー」とあるお店のプロの味です(°\_°)  
 上手なお肉の焼き方(ソテー)を習得しましょう！  
 すぐ作れてお店の味だ！と大好評ですよ♪  
 「カルパッチョ」色々な肉・魚介で作れるイタリアンの定番。  
 ドレッシングを買わなくなった、という受講生も多いです(°\_°)  
 「ファルシ」ファルシは詰め物という意味です。  
 お洒落な1品が簡単にできちゃいます♪  
 パーティーや記念日にもおすすめですよ～♪

- C**・今だけ！さんま(予定)の香りづけ  
 ～さんまの簡単・楽しい下処理♪～  
 ・加賀れんこんの蓮蒸し  
 ・五郎島金時のごはん  
 ・味噌まる(手作り即席味噌汁の素)



### 【郷土料理でおもてなしごはん♪さんまの下処理】

「香りづけ」生の脂がのったおいしいさんまは秋だけ！  
 手軽に美味しく作れる人気のメニューです。  
 近年のさんま不漁により、別の魚になる場合もあります m(\_ \_)m  
 「蓮蒸し」れんこんのすりおろしを蒸したものです。  
 加賀れんこんを使ったもちもちの生地に、お上品な  
 あんをかけます。おもてなし料理にもぴったり！  
 「金時ごはん」旬の五郎島金時を使った、優しい味わいの  
 炊き込みごはんです。  
 「味噌まる」味噌にだしと具材を混ぜて、まるめて団子にしたもの。  
 お湯を注ぐだけで、いつでも本格的な味噌汁が！

- e**・りんごのキャラメルカスタードタルト  
**【サクサク☆基本のタルト生地】**  
 1人1ホール(15cm)作ります。

基本のタルト生地を作り、その上にアーモンドクリーム  
 ・カスタードクリーム、そしてキャラメリゼした、  
 旬のりんごを乗せて仕上げます♪  
 りんごを他のフルーツに変えると、フルーツタルトになります！



### ■ちょっとしたお知らせ

冬に向けて料理教室のエアコンを、160万円かけて  
 換気機能付、高暖房エアコンに交換予定です。

恐らく10月中です(°\_°)