

# 9月の時間割 (※メニュー・時間割は変更になることがあります)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	31 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	1	2 11:30 <b>A</b>	3 11:30 <b>A</b>	4 11:30 <b>A</b>
5	6 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	7 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	8	9 11:30 <b>B</b>	10 11:30 <b>B</b> 15:00 <b>e</b>	11 11:30 <b>B</b>
12	13 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	14 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	15	16 11:30 <b>C</b>	17 11:30 <b>C</b>	18 11:30 <b>C</b>
19	20 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	21 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	22	23 11:30 <b>D</b>	24 11:30 <b>D</b>	25 11:30 <b>D</b>

**A**・松茸ごはん  
 ・秋刀魚(予定)の絶品巻き揚げ **人気!**  
 ・魚のさばき方「大名おろし」(各自仕上げます)  
 ・豆腐と木の子の海老あんかけ  
 (松茸のお吸い物付き)  
**【旬を味わおう&魚の簡単なさばき方(大名おろし)】**  
 「松茸ご飯」秋の味覚松茸を、ご飯で美味しくいただきます♪  
 お家ではエリンギでもOK! サービスメニューです(>\_<)  
 「さんまの巻き揚げ」1人1尾使うので、簡単な魚のおろし方  
**「大名おろし」**を覚えられます。  
 簡単で美味しいと生徒さんに絶賛される料理!  
 家で作ってくれた方が多数いました♪  
**※さんまが不漁の場合、別の鮮魚になる場合があります m(\_ \_)m**  
**「エビあんかけ」**豆腐ときこのを、料亭仕立てのあんかけで、旬の食材を満喫して頂きます!

**B**・白身魚のふわふわフリッター  
 ・秘密の万能マヨネーズソース  
 ・野菜スティック~明太マヨディップ~  
 ・とろける長芋のチーズグラタン  
 ・チョコバナナクレープ  
**【基本の洋食~専門店の味~】**  
**「フリット」**洋風の天ぷら。材料にフリッターの衣をまぶして仕上げます。魚・エビ・肉・チーズ等、アレンジ自在!  
 レパートリーが広がります♪  
 添えるソースは**飲食店の万能ソース**を内緒でお伝え(´\_`)  
**「グラタン」**材料は長芋とチーズと牛乳だけ!?  
 サッと出来る、新感覚のとろける簡単グラタンです。  
**「クレープ」**専門店のレシピ! 自分の方は自分で焼きます♪

**C**・とろける卵の親子丼(各自仕上げます)  
 ・だしの取り方~どんぶり ver~  
 ・長芋のたたき  
 ・長芋の磯部揚げ  
 ・白身魚の葛たたきのお吸い物  
**【基本の和食~出汁・揚げ方・卵の扱い~】**  
 初心者の方にオススメ! ご家庭では必須の料理です。  
**「親子丼」**が出来るとほとんどの丼が出来るので是非、マスターしよう♪ 出し汁も取ってもらいます。  
**卵の固さは「自分の分は自分好みに♪」各自仕上げます。**  
 卵の混ぜ方にコツがあります。  
 受講生が嫁ぎ先のご両親に初めて作った料理がこちらで、大変褒められたそうです(´\_`)

**D**・ふわとろかに玉(各自仕上げます)  
 ・炊飯器でしっとりサラダチキン **人気!**  
 ・バンバンジー  
 ・鶏出汁海苔スープ  
 ・五郎島金時の大学いも  
**【お家で役に立つ! しっとり柔らか低温調理】**  
**「かに玉」**男女問わず、人気の定番メニューです♪  
 卵料理はやはりコツがあります!  
 自分の方は自分で焼いてもらうので、苦手な方は是非!  
**「バンバンジー」**手頃な値段だけど、バサバサしやすいむね肉を低温調理で超簡単に柔らかく茹でる方法お伝えします!  
 どのご家庭にもある**「炊飯器」**を使って誰でも失敗なし。  
 大量に作り、冷凍しても美味しいままです。  
 ダイエットにもおすすめします。  
**「大学芋」**子供にも人気、おやつにも喜ばれますよ。  
**「スープ」**サラダチキンで出てきた、自然の鶏出汁を使ってスープにします。

**e** 栗のモンブラン(5個)  
 フィナンシェ(土台)  
**【秋の定番スイーツ】 約2時間半**  
**1人5個作ります。**  
 焼き菓子でおなじみの**「フィナンシェ」**を土台に焼き、  
 カスタード・生クリーム・マロンクリームでデコレーションします♪  
**フィナンシェと、モンブラン**が作れるようになる!!  
 というお得なレッスンです(´\_`)

