

学 習 計 画 表

講座名 「正月料理&血液サラサラレシピ」

講師 管理栄養士 上 菌 芙美子

回	月日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	11/7	火	*だしの取り方 ・麺の茹で方 (うどん・そば)・鰹節と昆布佃煮	・1番出し・混合出しの取り方 ・だしを取った後の昆布・鰹節の佃煮の作り方・かき揚げ	開講式・オリエンテーション (約 30 分) 山芋月見うどん・そば
2	11/14	火	*壺の重 (祝い肴・三種肴)・田作り・結び牛蒡・紅白蒲鉾・数の子・菓子	・お屠蘇と祝い肴の謂れについて・乾物、塩物の扱い方 ・祝い飯 (黄金ご飯)	・黄金ご飯
3	11/21	火	*壺の重 (伊達巻・蜜黒豆えびの甘煮、叩きごぼう・お赤飯)	・あずき煮方と汁の作り方 ・豆類の煮方 (小豆、黒豆、金時豆)・だし入り厚焼き玉子	*講座運営研修会 (40 分程度) ・お赤飯
4	11/28	火	*式の重 *焼き物 (エビ、鯛、いか) *さつますもじ	・松風焼き (手早くする方法) ・魚の切身の扱き方、焼き方 ・伊達巻 (ミキサー使って)	・薩摩すもじ
5	12/5	火	*式の重、参の重 *和風ローストビーフ *雑煮 (鹿児島風)	・材料の飾り切りの仕方 ・合わせ酢、合わせ調味料 ・筑前煮 (味の付け方)	・雑煮
6	12/12	火	*参の重、与の重、煮卵 *昆布巻き・かるかん *かいのこ汁、ねったぼ	・サバの昆布巻き (サバ、昆布の切り方、巻き方煮方) ・蒸し方・もち米から作る	・サバの三枚おろし ・血液サラサラ料理 ・ねったぼ
7	12/19	火	*クリスマス&行事、お正月料理*ビッシュト/ェール *鶏肉料理 (ヴォライユ)	・ロールサラダパン ・ロールケーキの作り方 ・鶏肉の扱い方、蒸し方	・玉ねぎの使い方 ・酢たまねぎ ・ロールサラダパン
8	1/9	火	*七草粥 *春羹 (しゅんかん) *いこ餅 (3 種類)	・正月料理と食材の残りの使い方*おかゆの作り方 ・七草について説明	・講話と実習 (血液がサラサラについて) 七草粥
9	1/23	火	*鶏飯 *ふくれ菓子	・だしの取り方 ・錦糸卵、蒸し鶏の作り方 ・粉と黒さとうの使い方	・講話と実習 (血液サラサラについて) ・鶏飯
10	1/30	火	*恵方巻き (飾り巻き)、 *じゃんぼ餅 *おこと汁又は青のり汁	・厚焼き卵、色々具の作り方 ・巻き素がなくて巻ける方法 ・汁物の具の切り方と味付け	・講話と実習 (血液サラサラについて) ・巻きずし

① 学習時間 10時～12時

② 材料代 10回7000円・・・10回目に材料費残金は返納

③ 持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、ふきん