

学 習 計 画 表

講座名 「正月&郷土料理」

講師 管理栄養士 上 藺 芙 美 子

回	月日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	11/6	火	*11月の行事を兼ね *七五三・正月料理 *さつますもじ*こが焼き	・(吹き寄せ汁、ほうれん草の胡麻和え、フルーツ寒) すし飯の作り方、I番だしの取り方と佃煮	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/13	火	*勤労感謝の日を兼ね *吹き寄せご飯・紅白汁 *鮭の柚庵焼き・芋団子	・きのこの扱い方・炊き込みご飯の炊き方のコツ ・魚の扱い方、焼き方・蒸し方	*魚は変更あり
3	11/20	火	*壺の重(田作り、紅白蒲鉾、伊達巻、金団) *お赤飯・紅白いこ餅	・日持ちのする料理のコツと煮方 ・伊達巻の簡単に作る方法、小豆の煮方と小豆汁の取り方	講座運営研修会(40分程度)
4	11/27	火	*壺の重と式の重(黒豆叩き牛蒡、うに卵) えび黄金焼き*黄金ご飯	・豆類の上手な煮方、卵のゆで方(黒豆、金時豆、白豆等) ・たれの作り方、豚汁(豚肉の部位)	
5	12/4	火	*式の重(鯛、いか、鶏松風焼き、鶏の扇揚げ) *紫芋赤飯、簡単大学芋	・魚の切り身の切り方、焼き方 ・さつまいもの種類と使い方 ・鶏肉の一工夫のやり方	
6	12/11	火	*参の重、与の重、雑煮 菊花蕪、五色なます 鮭の絹田巻き、昆布巻	・甘酢の作り方、干しえびだし ・切り方と飾り切りの仕方 ・昆布巻の上手な巻き方と煮方	
7	12/18	火	*クリスマス&正月料理 *和風ローストビーフ *サラダパン*ケーキ	・牛肉の上手な扱い方、切り方 ・ポテトサラダの作り方、詰め方 ・目分量で出来るケーキの作り方	
8	1/15	火	*菜の花ずし*なの花和え* 鶏手羽元の黒酢 *さつまボーロ、茶節	・旬の素材を使って・ ・胸肉の扱い方と柔らか煮、 ・マルボロの焼き方	
9	1/22	火	*酒ずし *ねったぼ・ふくれ菓子 *みぞれ汁*	・春の素材と地酒を使って ・いも餅、混ぜ方と蒸し方 ・おろし大根の汁で風邪予防	
10	1/29	火	*鶏飯 *しらすと人参かき揚げ *大福餅	・鶏ガラのだしの取り方 ・かき揚げの衣の作り方 ・失敗なく出来る大福の作り方	

☆学習時間 10時～12時

☆材料代 10回 7000円

☆持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭き用タオル