

## 入門コース(平成19年10月～平成20年3月)

毎週木曜日 19:00～ 土曜日13:00～

### 実習ポイント(順不同)

10/4(木)	10/6(土)	しゅうまい	大根の千切り
10/11(木)	10/13(土)	しょうが焼き	ねぎの小口切り
10/18(木)	10/20(土)	そばろごはん	じゃが芋のいちょう切り
10/25(木)	10/27(土)	肉じゃが	キャベツの千切り

包丁の持ち方  
まな板の扱い方  
計量スプーンの使い方  
ひとつまみについて

11/1(木)	11/3(土)	竹輪の磯部揚げ	豆腐のさいの目切り
11/8(木)	11/10(土)	オムライス	人参のさいの目切り
11/15(木)	11/17(土)	ポトフ	じゃが芋の皮むき
11/22(木)	11/24(土)	ハンバーグ	りんごの皮むき

葉物の茹で方  
芋類の茹で方  
火加減について  
水加減について

11/29(木)	12/1(土)	魚のホイル焼き	ごぼうのささがき
12/6(木)	12/8(土)	すき焼き	キャベツの千切り
12/13(木)	12/15(土)	鶏鍋	じゃが芋のいちょう切り
12/20(木)	12/22(土)	焼きそば	きゅうりの輪切り

調理道具の使い方  
ご飯の炊き方  
米のとぎ方  
野菜の洗い方

1/10(木)	1/12(土)	豚汁	大根の千切り
1/17(木)	1/19(土)	オムレツ	じゃが芋の皮むき
1/24(木)	1/26(土)	アジの塩焼き	きゅうりの輪切り
1/31(木)	2/2(土)	お好み焼き	キャベツの千切り

野菜の扱い方  
魚の臭み抜き  
アクのとり方  
豆腐の水切り

2/7(木)	2/9(土)	豚肉のくわやき	りんごの皮むき
2/14(木)	2/16(土)	から揚げ	人参の千切り
2/21(木)	2/23(土)	ビーフステーキ	大根の短冊切り
2/28(木)	3/1(土)	親子丼	ねぎの小口切り

油揚げの油抜き  
トマトの皮むき  
乾物の戻し方  
材料の炒め方

3/6(木)	3/8(土)	イカと里芋の煮付け	きゅうりの斜め千切り
3/13(木)	3/15(土)	スパゲティナポリタン	パセリのみじん切り
3/20(木)	3/22(土)	コロッケ	じゃが芋のいちょう切り
3/27(木)	3/29(土)	チャーハン	キャベツの千切り

麺の茹で方  
材料の煮方  
油の扱い方  
フライの作り方