

オンラインレッスンのご案内



◆レッスンまでに準備をお願いしたいこと

①別紙のレシピをご覧ください、材料のご準備をお願いいたします。

②ZOOMを初めて使う方は、ダウンロードしておいてください。

ダウンロードの仕方、ZOOMの使い方については、こちらをご覧ください。

<http://wakuwakuwork.jp/?p=8660>

時間になったら事務局からのメールに記載されているURLをクリックして参加してください。

※レシピ、レジユメに書き込みをされる方は、事前にプリントアウトをお願いいたします。

◆レッスン中のこと

講師が作っている所がよく見えるよう、講師の画面だけ大きくすることができます。

画面右上に表示される、「スピーカービュー」を押します。

全員の顔が見たい時は、「ギャラリービュー」にします。



※調理中、可能な範囲で構いませんので、皆さまの手元が見えるよう画面を映していただけると、

講師よりお一人ずつアドバイスすることができます。

常備菜講師追加認定コース春夏クラス

2日目 きゅうり・なす・枝豆



ベース：じゃばら風きゅうり

展開：春雨スープ、中華風サラダ

ベース：なすの塩炒め

展開：なすとオクラのごま和え、なすの浸し

ベース：しょうゆ枝豆

展開：お豆の味噌和え、

とうもろこしとさつまいもの米粉かき揚げ

ベース：じゃばら風きゅうり

水分補給にきゅうりをかじりましょう！

◆材料

きゅうり…2本

塩…小さじ1/2



◆作り方

1. きゅうりをよく洗い、へたのところを少し切り落とします。
切り落としたへたの部分と切り口をこするとあくが出てきます。
2. さっと洗って塩をふり、手でなでながら塩をなじませ3分ほどおきます。
3. まな板にきゅうりと菜箸1本を平行にぴったりと並べて置きます。
包丁を菜箸にあてながらきゅうりを薄切りにして、菜箸をはずし2cmにカットします。



レッスン前に
きゅうりを洗っておいてください。

展開1 春雨スープ

◆材料/4人分

じゃばら風きゅうり…1/2本分
春雨（乾燥）…少々
わかめ…少々
（カットわかめ、塩蔵わかめどちらでも）
えのき…少々
ねぎ…10cmくらい
しょうゆ…大さじ1
ごま油…少々
塩…少々
水…600cc



◆作り方

1. ねぎはみじん切り、えのきは1cmほどにきざみます。
わかめは戻して食べやすい大きさ、春雨はそのまま5cmほどの長さに切ります。
2. ごま油、ねぎ、しょうゆを鍋に入れて中火にかけます。
香りがしてきたら水とえのき、わかめ、春雨を入れて3分ほど煮ます。
3. 味見をして、必要に応じて塩を加えて味を調えます。最後にきゅうりを加えて出来上がりです。

講師によるデモンストレーションになります。
材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

展開2 中華風サラダ



◆材料

じゃばら風きゅうり…1本分

トマト…1個

切り干し大根…5g

わかめ…少々

(カットわかめ、塩蔵わかめどちらでも)

しょうが…1片

●中華ドレッシング

しょうゆ…小さじ2

酢…小さじ2

ごま油…小さじ2

塩…少々

きび糖…少々

(酢、しょうゆ、ごま油の割合はお好みで)

◆作り方

1. ●の材料をよく混ぜて中華ドレッシングをつくっておきます。
2. わかめと切り干し大根を水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
トマトは角切り、しょうがは千切りにします。
3. ドレッシングで2を和えます。

レッスンと一緒に作ります。
材料の準備をお願いします。

ベース:なすの塩炒め

レッスン前に
なすを洗っておいてください。

◆材料

なす…2本
油…大さじ1
塩…ひとつまみ



◆作り方

1. なすのへたをぎりぎりのところで切り落とし、縦に半分に切ったあと、さらにひと口大に切ります。
2. フライパンに油を入れて中火にかけ、なすをていねいに炒めます。
塩をひとつまみ加えてさらに炒めます。
3. 冷めてから保存容器に入れます。冷蔵庫保存で1～2日で食べきりましょう。

展開1 なすとオクラのごま和え

講師によるデモンストレーションになります。
材料はご準備いただかなくて大丈夫です。



◆材料

なすの塩炒め…1本分
オクラ…2～3本

●和え衣

すりごま…大さじ2
きび糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ1と1/2

◆作り方

1. オクラを洗ってへたとがくの部分を切り取り、塩をしてまな板の上で板ずりします。
2. 鍋に湯を沸かし、塩がついたオクラをそのまま1～2分ほどゆでます。
ざるに上げて冷まし、一口大に切っておきます。
3. ボウルに●和え衣の材料を入れて混ぜ、なすとオクラを加えて和えます。

展開2 なすの浸し



◆材料/2人分

なすの塩炒め…2本分

玉ねぎ…1/3個

しょうが…1/2片

ポン酢しょうゆ…大さじ2

大葉…適宜

レッスンと一緒に作ります。
材料のご準備をお願いします。

◆作り方

1. 玉ねぎとしょうがをすりおろしてバットに入れ、ポン酢しょうゆとよく混ぜておきます。
2. 1になすの塩炒めを入れて混ぜます。
3. お好みで千切りにした大葉をのせます。

ベース:しょうゆ枝豆

◆材料

枝豆…1袋

塩…小さじ1

しょうゆ…小さじ1/2

枝付きのものは、ゆでやすいように
切り落としておいてください。



◆作り方

1. 枝付きの枝豆はある程度はさみで切り落としてから、良く洗います。
鍋に入れて塩でもみ、3分ほどそのまま置きます。
2. ひたひたの水を入れて中火にかけます。沸騰してから3分ほどゆでます。
3. さやから出して保存容器に入れ、しょうゆをふりかけます。
冷蔵庫保存で1～2日で食べきりましょう。

展開1 お豆の味噌和え



◆材料

納豆…1パック

しょうゆ枝豆…大さじ1

ゆで大豆…大さじ1

味噌…小さじ1/2

梅干し…少々

しょうゆ…小さじ1/2

レッスンと一緒に作ります。
材料のご準備をお願いします。

◆作り方

1. 納豆、大豆、枝豆をそれぞれまな板の上にのせ、きざみます。
梅干しもきざみます。
2. ボウルに1を入れて、しょうゆ、味噌を加えてよく混ぜます。

※ごはんにかけても海苔で巻いてもおいしいです。栄養満点！

展開2 とうもろこしとさつまいもの米粉かき揚げ



◆材料

さつまいも…3cmほど、
とうもろこし…大さじ3
しょうゆ枝豆…大さじ3
塩…ひとつまみ
揚げ油…適量

●衣

米粉…大さじ3
水…大さじ2
(小麦粉の場合は同量で)

◆作り方

1. さつまいもは7mm角に切っておきます。
2. ボウルに●衣の材料を入れてよく混ぜます。
とうもろこし、枝豆、さつまいもを加えて軽く混ぜ合わせます。
3. フライパン(鍋)に油を入れ中火にかけます。
衣を1滴入れてみてさっと浮いてきたら、スプーンで2をすくってそっと入れます。
しばらくそのままにしておきます。
4. 2分ほどたって固まっていたら、菜箸で裏返します。反対側も1分ほど揚げます。
5. バットなどに取り出し、油を切ってから盛り付けます。

講師によるデモンストレーションになります。
材料はご準備いただかなくて大丈夫です