

料理応用イタリアン

季節に応じたアンティパスト (前菜)、プリモピアット (パスタやリゾット)、セコンドピアット (肉料理や魚料理)



「4月のテーマ」 ショートパスタ

- ◇鶏と茸のサラダ
◇グリーンピースとベーコンのフジッリ
◇鯛のオープン焼きアンコーナ風



「5月のテーマ」 ロングパスタ

- ◇帆立のマリナラ風
◇タリアテッレ サーモンクリーム
◇野菜のオープン焼き



「6月のテーマ」 手打ちパスタ

- ◇タコのサラダ
◇カネロニのオープン焼き
◇豚のスカロッピーネ茸添え



「7月のテーマ」 ニョッキ

- ◇豚肉のトンナート
◇ジャガイモのニョッキローマ風
◇平目の白ワイン蒸し



「8月のテーマ」 ロングパスタ

- ◇ズッキーニのフライ
◇スパゲッティ ブッタネスカ
◇牛肉のタリアータ



「9月のテーマ」 リゾット

- ◇鶏とセロリのサラダ
◇茸のリゾット
◇ボルベッティエネ

「10月のテーマ」 南部イタリア料理 I

- ◇なすのアグロドルチェ
◇アンチョビとイカのスパゲッティ二
◇豚肉のピッツァイオーラ

「11月のテーマ」 南部イタリア料理 II

- ◇バジルとミントのサラダ
◇リングイネ ボンゴレロソフ
◇鶏のソテー アンチョビ風味

「12月のテーマ」 中部イタリア料理 I

- ◇アクアコッタ
◇ベンネアラビアータ
◇平目のフィレンツェ風グラタン

「1月のテーマ」 中部イタリア料理 II

- ◇トスカーナ風レバーペースト
◇スパゲティ チョチャリア風
◇タラのアンコーナ風蒸込み

「2月のテーマ」 北部イタリア料理 I

- ◇いわしのベネツィア風マリネ
◇タリアテッレ ポロネーゼ
◇アスパラガスのスープ

「3月のテーマ」 北部イタリア料理 II

- ◇かぼちゃの煮込みオレガノ風味
◇イカスミのリゾット
◇豚のロンバルディア風

料理応用フレンチ

季節に応じたオードブル (前菜)、スープ、魚料理や肉料理 / 多彩な調理法や、フランス料理の命とも言われるソース作り



「4月のテーマ」 温製オードブル

- ◇野菜のペニエ
◇サーモンのナージュ風
◇ベーコンとクルトンのサラダ



「5月のテーマ」 冷製オードブル

- ◇野菜のギリシャ風
◇アッシュパルマンティエ
◇帆立貝のナント風



「6月のテーマ」 魚のメイン料理

- ◇じゃがいものローストローリエ風味
◇平目のベルモット風味
◇キャベツと焼き肉のスープ



「7月のテーマ」 肉のメイン料理

- ◇夏野菜のクスクス
◇鶏胸肉のボンファン
◇枝豆のスープ



「8月のテーマ」 魚のメイン料理

- ◇かぼちゃの冷たいスープ
◇スキのポフレトマトコンフィとタブナード
◇リヨン風サラダ



「9月のテーマ」 肉のメイン料理

- ◇パブリカのマリネ アンチョビ風味
◇鶏のソテー インド風
◇ココット入り卵ほうれん草とマスタード風味

「10月のテーマ」 南部フランス料理 I

- ◇なすのファルシ オリーブ風味
◇鯛のプロヴァンス風
◇白いんげんのエストファード

「11月のテーマ」 南部フランス料理 II

- ◇ブランダード
◇鶏のパブリカのローズマリー風味
◇空豆とベーコン

「12月のテーマ」 中部フランス料理 I

- ◇グジェール
◇キャベツの詰め物
◇ムール貝のスープ

「1月のテーマ」 中部フランス料理 II

- ◇ドーフィネ風グラタン
◇平目のベルシー風
◇スクランブルエッグアラビヤントウユ

「2月のテーマ」 北部フランス料理 I

- ◇カリフラワーのグラタン
◇鶏のヴェネガー風味
◇赤キャベツのフランド

「3月のテーマ」 北部フランス料理 II

- ◇サバの白ワイン風味
◇牛肉のカルボナード
◇野菜のクリーム煮

料理応用おばんざい

四季折々の旬の食材や献立や食材を選ぶ時のポイントや豆知識などを学べます。和え物・煮物・揚げ物・焼き物・汁もの…京野菜を使った献立のレパートリーが身に付きます。



「4月のテーマ」 炊き込みご飯

- ◇山菜おこわ
◇筍のはさみ揚げ
◇春きゃべつの梅じょこ和え



「5月のテーマ」 焼き方

- ◇生節の山椒煮
◇あらめとお揚げのさつと煮
◇新じゃがと鶏肉の木の芽和え



「6月のテーマ」 常備菜

- ◇新生姜の甘酢漬け
◇高野豆腐の印籠煮
◇京風手まり寿司



「7月のテーマ」 和え物

- ◇賀茂茄子の挟み焼き
◇青瓜と海老の葛煮
◇ずいきの胡麻和え



「8月のテーマ」 酢の物

- ◇うざく
◇生麩の豚巻き焼き
◇つくね芋のふわふわ揚げ



「9月のテーマ」 鱧の骨切り

- ◇鱧と秋茄子の焼き合わせ
◇菊花の和え物
◇田毎蒸し

「10月のテーマ」 揚げ物

- ◇きのこと豚肉の炊き込みごはん
◇秋鮭の竜田揚げ
◇切干大根のはりはり漬け

「11月のテーマ」 汁物

- ◇炒り豆腐
◇ゴボウのサラダ
◇海老団子のお吸い物
◇小蕪の肉詰め煮

「12月のテーマ」 煮物

- ◇かぶら蒸し
◇豚の角煮白味噌仕立て
◇三つ葉と鱧のおろし和え

「1月のテーマ」 寿司

- ◇鱧と九条葱の照り焼き
◇蒸し寿司
◇丸大根とお揚げさんのたいたん

「2月のテーマ」 味噌の炊き方

- ◇あざりと菜の花の辛子味噌和え
◇鶏手羽の梅煮
◇煎り大豆の炊き込みご飯

「3月のテーマ」 蒸し物

- ◇鱧のけんちん蒸し
◇鶏団子と露のたいたん
◇春菊と湯葉のくるみ和え

料理応用おうちごはん

和洋中エスニックなど幅広いジャンルのアレンジ料理が学べます。メニューに応じた調理法やコツがマスターできるからご自宅でも応用を効かせたメニューの再現ができます。



「4月のテーマ」 和風パスタ

- ◇湯葉と菜の花のカルボナーラ
◇蒸し鶏の山椒ソース
◇エビのハッシュポテト



「5月のテーマ」 アレンジオムライス

- ◇ビビンバオムライス
◇ゴボウのサラダ
◇マダロのカツレツ



「6月のテーマ」 創作肉料理

- ◇牛肉のたたき合わせ味噌ソース
◇鯛と野菜のすだち和え
◇抹茶ミルクプリン



「7月のテーマ」 夏の創作料理

- ◇とんかつのさっぱりヨーグルト
◇アボカドの生春巻きサラダ仕立て
◇冷製和風コーンスープ



「8月のテーマ」 アレンジ中華

- ◇汁なし担担麵
◇中華冷奴
◇鶏ハムサラダ



「9月のテーマ」 和風グラタン

- ◇鱧と秋茄子の焼き合わせ
◇菊花の和え物
◇田毎蒸し

「10月のテーマ」 中華点心

- ◇ニラ饅頭
◇海老団子のトースト揚げ
◇杏仁豆腐

「11月のテーマ」 創作クリームコロッケ

- ◇牛肉とレタスのまぜまぜサラダ
◇湯葉のクリームコロッケ
◇ゴボウのポタージュ

「12月のテーマ」 鍋料理のバリエーション

- ◇しゅうへい鍋
◇白菜とリンゴのサラダ
◇大豆とザーサイの炊き込みごはん

「1月のテーマ」 アレンジ巻き寿司

- ◇牛肉の巻き寿司
◇お豆腐のふわふわあんがけ蒸し
◇海老の揚げワンタン

「2月のテーマ」 和風パスタ II

- ◇温玉と湯葉のクリームパスタ
◇タロモカナッパ
◇金時人参のポタージュ

「3月のテーマ」 創作揚げ物

- ◇チキン南蛮
◇魚の五香粉揚げ
◇トマトと海苔のスープ