# ■キッチンソムリエ　2018年1月のメニュー（フリーセレクトコース）

Kitchen Sommelier
COOKING SCHOOL

## シェフズb

1/25(木)①③
**金城 保夫 先生**
（三田ホテル）

- 紅焼鮮魚
  尾頭付きハタの
  醤油煮込み
- トラフグ中国粥
- 杏仁クッキー

**シェフ直伝 習得スキル**
◆頭つきの魚を煮崩れさせず
煮煮する方法
◆お米が花開くように作るお粥
◆中国の定番クッキーの作り方

## シェフズe

1/9(火)①③
**福田 庸平 先生**
(bucheide)

- 鶏のオレンジ煮
- 魚介のクスクスサラダ
- 根菜のペンネ
  アラビアータ

**シェフ直伝 習得スキル**
◆丸ごと簡単ストウブ料理
◆クスクスの使い方
◆食材に応じた火の使い方

## シェフズf

1/21(日)①②
**卜部 吉恵 先生**
（和旬　撫子）

- 牛肉の胡麻和え
- 鰤と蓮根お焼き
- 海鮮トマト鍋

**シェフ直伝 習得スキル**
◆和え物の基本
◆蓮根料理アレンジ

## シェフズi

1/22(月)①③
**田畑 昇 先生**
（ビストロ◎バキュース）

- ひよこ豆のサラダ
- 白菜のクリームスープ
- 牛肉のピカタ
  きのこのソテー添え

**シェフ直伝 習得スキル**
◆サラダの彩りと味のバランス
◆旬の野菜を使ったクリーム
スープ
◆ロゼに焼き上げるピカタの
火入れ

## シェフズr

1/13(土)①②
**髙島 稔 先生**
（ホテル日航大阪 日本料理 弁慶）

- 芹 胡麻和え
- 蟹 すり流し
- 鰤大根

**シェフ直伝 習得スキル**
◆和え衣の配合
◆すり流しの作り方
◆鰤と大根の下ごしらえ

## シェフズx

1/29(月)①③
**野上 博文 先生**
（ホテルモントレ ラ スール大阪）

- 水餃子 秘伝のラー油ダレ
- 焼餃子
- 焼餃子
  ゴルゴンゾーラチーズ入り
- 海老入りワンタン麺

**シェフ直伝 習得スキル**
◆甜醤油の作り方
◆ワインに合うおつまみ餃子
◆ワンタンの包み方

## 家庭料理

1/17(水)①
**百寿 先生**
(dining kitchen momoju)

- 豚ロース肉のソテー
  ゴマソース
- シーフードの
  クリームポットパイ
- スモークサーモンの
  大根巻き

**百寿先生直伝 習得スキル**
◆ゴマソースの作り方
◆パイシートの扱い方
◆大根のかつらむき

## オーガニックa

1/6(土)①②・18(木)③
**吉田 より子 先生**
（料理研究家）

- 胡麻香るピリ辛担々麺
- お酒がすすむ
  香味カルパッチョ
- モリモリ人参
- ストロベリー
  杏仁葛ブランマンジェ

**吉田先生直伝 習得スキル**
◆大活躍 常備肉みそ
◆カルパッチョソースの作り方
◆葛豆腐の作り方

## スイーツb

1/8(月・祝)①②
**水越 潤太郎 先生**

**水越パティシエに習う**
**Basic Sweets 3**

- 家庭で出来る
  お菓子屋さんレベルの
  シュークリーム
  ＊お持ち帰り　7コ分

※会員様が現金でご受講の場合：
5,000円

**パティシエ直伝 習得スキル**
◆基本生地・クリームの製法
理解
◆絞りスキル
◆シュー菓子の応用

## Topic!バレンタイン

1/24(水)①・30(火)③
**齊藤 舞 先生**
（キッチンソムリエ）

- 焦がしバター香る
  ひとつぶ生チョコ
  フィナンシェ
  プレーン/ビター/いちご
  ＊お持ち帰り　約15粒分

※ラッピングツール付き。
※くまクッキーのメッセージカード付き。
※ビジター料金：6,000円
※会員様が現金でご受講の場合：
5,000円

**先生直伝 習得スキル**
◆焦がしバターの作り方
◆気持ちときめくラッピング

## 1dayレッスン

1/15(月)③・19(金)①・28(日)①
**楠 夕紀 先生**
（キッチンソムリエ基礎講師）

- きのこたっぷり煮込みハンバーグ
- フライドエッグの
  ヨーグルトマリネサラダ
- 小かぶらの丸ごとスープ
- キャロットライス
- りんごとさつまいもの
  甘酒コンポート バニラアイス添え

※ビジター料金：6,000円
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円

**先生直伝 習得スキル**
◆菌活で腸の中をリセット
◆発酵食品の取り入れ方
◆ルーから作る煮込みハンバーグ

## オーガニックb

1/11(木)①
**吉田 より子 先生**
（料理研究家）

- フレッシュソースで
  食べるポークソテー
- 生姜ココナッツ蒸しパン
- 大豆とじゃこのオリーブマリネ
- 豆乳かす汁
- アップルクリームキャラメル

**吉田先生直伝 習得スキル**
◆植物酵素を生かして、お肉
を柔らかくする方法
◆酸でふっくら仕上げる蒸しパン
◆くせなく、まろやかに仕上げる
かす汁

## お悩み解決! 改善ごはん

1/7(日)①・31(水)①
**森田 栄理 先生**
（国際中医薬膳管理師）

- 豚スネ肉の煮込み
- 人参と干しブドウのサラダ
- エリンギと黒オリーブの
  XO醤炒め
- 黒豆ごはん
- 長いものおやき

※ビジター料金：6,000円
※会員様が現金でご受講の場合：5,000円

**森田先生直伝 習得スキル**
◆身近な食材で美容効果を得る
◆からだを内からきれいにする
◆簡単調理で家庭の薬膳を知る

## お味噌手作り教室

健康にも美容にもやさしい
優良食品、お味噌。
日本の伝統ある万能調味料を
手作りしてみませんか？

1/27(土)①
**森田 栄理 先生**
（国際中医薬膳管理師）

試食：お味噌汁・
　　肉味噌(野菜など)
お持ち帰り：お味噌約2.4kg
＊容器はご用意致します。
＊食べ頃は6～7ヶ月後です。

※ビジター料金：6,000円
※会員様が現金でご受講の場合：
5,000円

**森田先生直伝 習得スキル**
◆自家製味噌の作り方
◆麹の扱い方

## ワイン講座

ワインのプロ
"シニアソムリエ"に
習う

毎月開講

自分の「選ぶ基準」をつくる
**ワイン講座**

※写真はイメージです

1/27(土)②
**上林 泰朗 先生**
（日本ソムリエ協会認定
シニアソムリエ）

**レッスン内容**
カリキュラム②
「メルロー」

※ビジター料金：6,000円
※会員様が現金でご受講の場合：
5,500円

**ソムリエ直伝 習得スキル**
◆ワインの知識
◆自分好みのワインを見つける

## Free Select Lesson Calendar

**2018年1月**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | | 10 | 水 | | 21 | 日 | シェフズf ①② | ■ |
| 2 | 火 | | 11 | 木 | オーガニックb ① | ■ | 22 | 月 | シェフズi ①③ | ■ |
| 3 | 水 | | 12 | 金 | | | 23 | 火 | | |
| 4 | 木 | | 13 | 土 | シェフズr ①② | ■ | 24 | 水 | Topic! ① | ■ |
| 5 | 金 | | 14 | 日 | | | 25 | 木 | シェフズb ①③ | ■ |
| 6 | 土 | オーガニックa ①② | ■ | 15 | 月 | 1day特別レッスンa ③ | ■ | 26 | 金 | | |
| 7 | 日 | 改善ごはん ① | ■ | 16 | 火 | | | 27 | 土 | お味噌手作り教室 ①<br>ワイン ② | ■<br>■ |
| 8 | 月 | スイーツb ①② | ■ | 17 | 水 | 家庭料理 ① | ■ | 28 | 日 | 1day特別レッスンa ① | ■ |
| 9 | 火 | シェフズe ①③ | ■ | 18 | 木 | オーガニックa ③ | ■ | 29 | 月 | シェフズx ①③ | ■ |
| | | | | 19 | 金 | 1day特別レッスンa ① | ■ | 30 | 火 | Topic! ③ | ■ |
| | | | | 20 | 土 | | | 31 | 水 | 改善ごはん ① | ■ |

※①②③の記号は開講時間を表しています。 ①11:00～ ②15:00～ ③19:00～　※ビジター料金設定のあるレッスンは、体験レッスン料金でのご受講は出来ません。　※日程・メニューは変更になる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。