

包丁の持ち方、切り方、素材の選び方や献立の立て方など家庭料理の基礎から、お洒落に見える盛り付け方も学びます。食空間プロデューサー松永寛子ならではの毎日のお食事レッスンは、素材、調理法、栄養、盛りつけなどのスタイリング、行事の由来や作法など食空間に関するあらゆる視点から学べる素敵な女性になるためのファーストステップ。

BASIC (全10回) 受講料・材料費・テキスト代 50,000 円 (税別)

4月 卵料理

混ぜ方・野菜の切り方、栄養バランスを考えて毎日の献立を考える
ふわとろオムレツ/サラダ ヴィネグレットドレッシング/パン

5月 イタリアン BASIC

ニンニクの切り方、香りの出し方、オリーブ油の産地、種類と使い分け、
アリオオーリオソース/スパゲティー ペペロンチーノ/ペペロナータ

6月 和 BASIC

出汁のひきかた、1番だしと2番だしの使い分け、根菜の下処理、彩りよく青菜を茹でる
本当においしい白米の炊き方
筑前煮、青菜とえのき茸のお浸し、ご飯、味噌汁

7月 アジアン スパイスを中華材料の使い方、乾物の下ごしらえ

ジャージャー麺、韓国風はりはり漬け、マンゴープリン

8月 お休み 資格取得者・認定講師の勉強会実施

9月 洋食 BASIC

失敗のないベシャメルソースのつくり方、野菜の切り方、鶏肉下処理
チキンマカロニグラタン/トマトと玉ねぎのサラダ/ドレッシング

8月 和食 BASIC

魚の3枚降ろし、味噌の種類と使い方、魚のあらを使いこなす
鯖の味噌煮、きんぴら、ご飯、野菜とあらの味噌汁

11月 洋食 BASIC

混ぜ方、野菜の切り方、ソースのつくり方
ハンバーグ/マッシュポテト/ヘルシーでお洒落な付け合せ/パン

1月 揚げ物

鶏肉の下処理、漬け込み方、野菜の切り方
鶏の唐揚げ/生野菜の付け合せ/漬物/ご飯/味噌汁

2月和食 BASIC

魚の下処理、塩の仕方、焼き方、根菜の下処理、家庭料理の基本一汁三菜の膳を作る
焼き魚/ごぼうとそばろの味噌炒め/せりのお浸し/ご飯/味噌汁

3月 中華 BASIC

中華料理の下ごしらえと手順、野菜の切りそろえ方
回鍋肉、鶏肉と卵の中華スープ、炒飯

F&L 協会

ADVANCE (全10回) 受講料・材料費・テキスト代 60,000円 (税別)

4月 和食 AD

揚げ物/日本の歳時記と旬のおはなし

野菜・きのこ・春の山菜の天ぷら/釜あげしらすと桜えびのご飯/味噌汁/漬物

5月 洋食 AD

豚肉の部位と下ごしらえ、豆と野菜の下ごしらえ

豚肉の生姜焼き/ポテトサラダ/キャベツの千切り/豆ご飯/おすまし汁

6月 スパイス料理

スパイスの種類と効果的な使い方、漬物

キーマカレー/野菜の甘酢付漬け/ご飯/サラダ ヨーグルトドレッシング

7月 魚

三枚降ろしと

アジのたたき/ご飯/じゅんさいとササミ、長いもの酢の物、味噌汁

8月 お休み 資格取得者の勉強会

9月 洋食 AD

かぼちゃのグラタン/サラダ ニソワーズ/ハードロール

10月 和食 AD

おこわの炊き方、揚げ物、お月見の由来とお月見メニュー

栗おこわ/里芋の素揚げ 辛味噌かけ/お月見団子

11月 洋食 AD

野菜の切り方・つやつやのグラッセの炊き方・洋食器の基礎知識と揃え方、美しい盛りつけ

煮込みハンバーグ/じゃがいも・人参・かぶのグラッセ/かぼちゃのクリームスープ

1月 中華 AD

失敗しない片栗粉でとろみを付ける方法・中華の基本・中華料理の配膳の仕方

カリッと香ばしい黒酢豚/金柑サラダ/ご飯/ハムと野菜の中華スープ

2月 イタリアン AD

えぐみのないトマトソースの作り方、ハーブの効果的な使い方

ツナとトマトのリピエーニ /トマトソースのスパゲティー/白身魚の2種ソース

3月 和食 AD

魚だし・昆布を使いこなす・魚の臭みを取る方法

鯛かぶら/旬菜の土佐煮/わかめとトマト、雑魚のさっぱり和え/ご飯/三つ葉と卵豆腐の吸い物

ADVANCE 修了後、認定試験に合格→Food&Lifestylecreate 協会認定資格授与となります。



さらにプロとしての料理やスタイリングの知識を深めたい方に世界の料理を学ぶクラス、例えばイタリアンや日本の懐石料理の献立の組み方やマナーと器の決まりなど、実際に作ること以外の知識を深めます。または、おもてなし料理を学ぶクラスがございます。(いずれも全10回)