Bless kitchen studio

ほんの少しの
アレンジで

料理が上達！劇的に美味しくなる!

Caféやレストランみたいな

お料理とスイーツに近づく

プロのコツ Guide Book

目次

❖はじめに・・・　--p３

❖このガイドブックで学べる事　--p４~5

❖初心者が揃えるとすぐに上達するキッチンツール

・100円ショップで揃う！パティシエール・料理家が愛用するおススメツール　--p9~15

❖お料理やスイーツをレストランのように美味しく魅せるコツ

・料理人がしている魅せるポイント　～お皿の選び方と盛り付け～　--p16~25

❖プロのマネをしてお料理が好きになる３つのポイント

・料理の基本　油・塩・スパイス３つの素材の考え方　--p26～p52

❖みんな知らない！？パティシエが勧めるクリームをよりおいしく味わう大切なポイント

・生クリーム選びのポイント　--p53～p60

はじめに

こんにちは！
お菓子&お料理教室「Bless kitchen studio」
パティシエール・料理家のMEGUMIです。
ほんの少しのアレンジで
Caféやレストランみたいなお料理とスイーツに近づく
「プロのコツGide Book」

ダウンロードしていただきありがとうございます。
このガイドブックでは主にヨーロッパでのパティシエールと
レストランキッチンでの体験、店舗立上げにかかわった経験を元に
その名の通りお店のような料理とスイーツに近づける
プロのコツをお教え致します。

このガイドブックで学べる事

あなたにもきっとできる！
「Caféやレストランのような味」

延べ5000人以上の方へお菓子やお料理を販売、お伝えしてきた経験から店舗立上げに関わらせていただき

初心者さんから主婦の方が
どういった目線でキッチンに立っているのか・・・？
ということを考え

また指導を続けていて多く目にした間違えや、考え方。

ほんの少し変えたらもっと上達し美味しくなる

コツやポイントなどをお教えします！

このガイドブックで学べる事

毎日の料理に何かインパクトが出せない
どうやった良いのかもわからない・・
ネットで検索したレシピでも上手く行かない
お菓子作りに関しては無縁・・・でもやってみたい・・

そんなあなたに送るガイドブックです。

全部100yen shopで
揃います♡

お料理や、お菓子作りは特に道具も揃えないといけないし
面倒だなぁ・・・なんて諦めていませんか？特にお菓子に関しては
私が当時お菓子作りをしていた時は
今のようないわゆる「100円Shop」で販売されているような
道具は一切ありませんでした。
なのでそれと比べるととても便利な時代です＾＾；
シリコンヘラも相当高く、やる気が失せたのを今でも覚えています。

そんな道具も使いながら、出来上がったクオリティーの高さに
生徒さんたちは大満足し、作る事の「楽しさ」を
学んでいきます。その喜びが「面倒くさい」を超えたときに
払拭されるようです。^ ^
このガイドブックではそんな生徒さんたちのように初心者がコツを学び
カフェやレストランみたいな料理に早く近づける
お料理やお菓子作りの基本的な事が学べます。実際にプロが意識する
コツやポイントを押さえてカフェやレストランMENUのような
お料理からデザートに近づけるようになりましょう！

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉ふるい・トング・ダスター・包丁研ぎ

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

フライパンはもちろんですが、上記5つのツールは料理やお菓子を
作るに当たり無くてはならない基本的に当たり前なものです。
一つ一つにしっかりとした意味があります

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉振るい・トング・ダスター・包丁研ぎ

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

先ずは**シリコンヘラ**から・・・

私がお菓子屋さんを始めた当初は割と高価なもので一般家庭には普及していないものでした。

お菓子作りは勿論、お料理にも。これは何といってもフライパンが傷付かずに長持ちします。

ステンレスやアルミのフライ返しでフライパンを傷つけていませんか？またそのフライパンを

洗剤でゴシゴシ洗っていませんか？ご家庭用のフライパンのほとんどはテフロン加工されています。

このテフロンは、大変もろい素材なんです。

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉振るい・トング・ダスター・包丁研ぎ

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

フライパンはその様な素材ですので
簡単に傷つきそこから加工が
剥がれで痛んできてしまうのです。

ヘラに限らずフライ返し、オタマなどのツールも
シリコンや樹脂のものがありますので、ぜひそちらを選んで
使用してみてください。
またフライパンも、加熱しすぎると早く痛む原因です。
フライパンの正しい扱い方は別の特典でお伝えしています。

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉振るい・トング・ダスター・包丁研ぎ

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

次に**粉振るい**です。お菓子作りに欠かせませんが
お料理にも活躍してくれます。

片手で取っ手が付いて振るえるもの、まあるい小さいもの大きいのが揃います。

トングと合わせて使えば、サッとゆで野菜に使えたり
色んな使い方ができます。

パスタのゆで野菜を作る時にも活躍します。一つあれば、使い方はそれぞれ・・・

棚の奥に眠っているそれがあれば、是非出して活躍の場を与えてあげてください。

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉振るい・トング・ダスター・包丁研ぎ

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

次に**トング**です。お料理に大活躍します。

こちらも、もちろんシリコン加工してあるものや樹脂加工の
フランパンやその他のツールを傷つけない素材が手に入ります。

フライパンで炒め物をするときやサラダを掴むときシーンは様々です。
パスタは特にずっとトングで調理するといっても過言ではありません。

ゆであがったパスタはザルに上げずにトングでそのまま鍋からフライパンに運びます。そんな作り方のコツも教室ではお教えします。

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉振るい・トング・ダスター・包丁研ぎ

次に**ダスター**です。お料理・お菓子作りに活躍します。

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

布巾のようにただ拭き掃除として使うのではなくまな板の下に敷いたり
蒸し料理の下に敷いたり被せたり、茶こしの代わりにしたり・・・
使い方は様々です。
使い方を知って活用して料理をしやすくしてくれます。
痛んだら雑巾にして最後まで有難く大切に使います。
いつもきれいで新しいものを用意しておきましょう。気持ちも清々しく
お料理に取り組めます。

・パティシエール・料理家が愛用する
～おススメツール100円ショップ編～

◆シリコンヘラ・粉振るい・トング・ダスター・包丁研ぎ

初心者が揃えると
すぐに上達する
キッチンツール

次に**包丁研ぎ**です

包丁はお料理・お菓子作りにも欠かせないキッチンツールです。

なので切れ味が悪いのは致命的なんです。
素材を潰して本来の美味しさを遠ざけてしまいます。

そもそもこの事の重要さに気が付いていない人がとても多いと感じます。

包丁は切れないからと言って安い包丁に買い替えるのは
意味がないんです。

なぜなら**新しい包丁は研いでないで売っている**からです。

なので、この包丁研ぎで毎回お料理の前に**その都度研ぐ**

ということをしてみてください。
切れ味が全く違うので驚かれることでしょう！

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

お皿と言っても、様々な種類と柄のものがあります。
最近では黒いお皿や、奇抜なものまで多種多様・・・
いったいどれを選んで良いのか全く分からない・・・
そんな風に感じたことはありませんか？
柄が可愛くて一目ぼれして購入したは良いけど
出番がなくて、食器棚に眠ってしまっている・・・
そんな経験も少なからず耳にします。
レストランで食事をしたときにはなかなか気が付きませんが
高級であればあるほどその主役は「お料理」です。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

そのお料理を邪魔してしまうように
存在をアピールしてしまう柄や模様は
お皿として不向きだと考えます。
そのお料理がメイン、引き立つためにはどのような色と
引き立てる模様なのか？を考えれば自ずと答えは出てきます。
シンプルイズベスト・・・
真っ白なお皿に盛られたお料理は
ソースで彩られ、スポットライトを浴びます。
たくさんの模様が付いたものは避け
シンプルな白を選ぶと、お料理が引き立ちます。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

実際に盛り付け画像を見てみましょう・・・

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

画像を見て、わ～、きれいだな～・・・と思いませんか？
ここには3つの基本的な要素が隠れています。
シンプルなお皿、立体的高さ、彩り・・・
この要素が重なると、人は美しいと感じます。
また、**お皿の隙間に余裕があること**です。
もっと小さなお皿にギュウギュウでこぼれそうに盛られていたら
どうですか？美しさは半減してしまいます。
大きすぎてもまたしかり・・・
大きすぎず、小さすぎずのバランスが大切です。
このバランスを見て、学ぶことで感覚が養われ磨かれて行きます。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

盛り付け画像を一つずつ見てみましょう・・・

シンプルなお皿、立体的高さ、３種の彩り・・・

ここではシンプルなお皿に高さは置いてある小さなグラスで
メリハリを出しています。
３種の彩として、赤、ブラウン、グリーン、オレンジ
３種以上でもバランスが取れている例です。
より華やかに魅せる場合はそれ以上でも構いませんが
明るくて、暗めの色ではない色を使用します。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

２つ目の画像を見てみましょう・・・

彩りはないものの、サイドのGreenがアクセントになり
より赤色を引き立てています。
よくある上に乗せるネギや葉物は、そんな付け合わせの意味だけ
ではなく、より視覚に訴えかける役割＝食欲をそそらせる
大きな役割も担っています。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

３つ目の画像を見てみましょう・・・

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

こちらは都内にある１つ星のレストランの
メイン料理です。とても華やかに
盛り付けられています。食べるのがもったい
なくて、手が付けられない・・・

そんな気持ちになってしまう美しさです。
高さは十分、彩りも申し分ありません。
お皿もシンプルで、料理の邪魔を
一切していません。

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

4つ目の画像を見てみましょう・・・

こちらはアジアン料理です。生春巻きの上に、旬のサクラエビを
ふんだんに散りばめてあります。パーティー料理など
ボリュームやインパクトが出したいときの演出料理でもあります。
サーブした時に「わ～！」と言ってもらえるような
そんな場面をイメージして、彩や盛り付けの高さを意識しています。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

５つ目の画像を見てみましょう・・・

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

こちらはひとつ前のアジアンを元に考えられる例のデザート版です。
皆でシェアするときや、ボリュームを出したいときには
デザートでもアレンジができるようになります。
ナッツやクッキーを砕いたものを散りばめるだけで
存在感が出て、見栄えが良くなります。彩り、高さはそれほど
ありませんが、十分に楽しめる盛り付けです。

・料理人がしている魅せるポイント
～お皿の選び方と盛り付け～

お料理やスイーツを
レストランの様に
美しく魅せるコツ

いかがですか？盛り付け一つとっても様々な演出の仕方があります。
ここで取り上げたのはほんの僅かですが、実際にはまだまだたくさんの
方法がありますがここの基本を押さえておくだけで
明日からのお料理にきっと差をつけられると思います。
人だって、見た目９割！なんて本が出ているほど大切な事だったりします。

ことお料理に関しても同じです。美しくサーブされてきたそれは
食べる人を視覚によってさらに期待感を持たせ、食欲を掻き立てます。
そもそも丁寧に作り盛り付ける、ということは
「喜んでもらいたい」という作り手の「思い」が込められてます。
そんな事を思えばきっとその気持ちが相手に伝わると思います。

料理の基本　油・塩・スパイス

３つの素材の考え方とポイントをお伝えします。

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

イタリア料理では、オリーブオイルは欠かせませんよね
ご家庭の料理には、サラダ油をよく使うと思いますが
パスタにオリーブオイルがないと何とも味気ないパスタに
仕上がります。イタリアンやフレンチでもそうですが
「オリーブオイル」は食べ物や、調味料という概念があります。

OIL

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

意外ですか？最近ではチラホラ聞くものの、まだまだ浸透していない気がしています。
オリーブオイルには普通のオリーブオイルと
エキストラヴァージンオイルと言って2種類あるのは

ご存知の方も多くなってきましたが

使い方や用途を知らない人はまだまだ多いと感じます。

ではこの2つの違いは何でしょうか？

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

～エクストラバージンと普通のオリーブ油の大きな違い～

オリーブの実をしぼっただけのオイルが「エクストラバージン」

実に含まれる天然成分が独特の香りや苦み、味わいとなってます。

OIL

しかし、「エクストラバージン」と名乗ってよいのは、オリーブの実をしぼっただけのオイルの中でも香りや成分の基準を満たした一部だけがそう呼ばれます。　　実際にどのように使うと良いのか？

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

エキストラバージンは、主に**火を通さないで**そのまま素材にかけたり、パンに付けて食べたります。サラダのドレッシングが分かりやすいですね。もちろん火を通して使うこともちろんOKです。
その場合は強火で加熱しすぎないことがポイントです。

OIL

普通のオリーブオイルは、エキストラバージンオイルから精製し、香りや味のない「油」の状態にしたものなので風味があまりしません。なので加熱する料理に使われることが多いです。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

なので、オリーブオイルは「食べ物・調味料」という考えでとらえると良いでしょう。

お味噌汁に小さじスプーン1杯入れたり、そのまま飲むとお通じにも良いなど
様々な健康での効果が証明されていますよね。

美味しいオリーブオイルは、パンにたっぷり付けて食べるもよし。
サラダにかけて、塩と胡椒だけでも十分に満足のいく美味しさになります。
是非エキストラヴァージンオリーブオイルを***調味料だと思って***使ってみてください。
まるでイタリア料理のようにパッと早変わりします。コツは思うより多めに使用する事

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

次にバターです。動物性の純粋な油です。ラードなどとも違って風味豊かでお料理の様々なシーンで、そしてお菓子作りにも欠かせない存在。

私はこのバターが大好きですが、つい最近まで太るのでと気にして

あまり口にしませんでした。でもそれが大きな間違い。糖質が殆どなく

そして脳にダイレクトに働きかけてエネルギーとなってくれる

大変頼もしい食材。これはお料理にポイントポイントで上手に使うと

プロの味に簡単に近づける**魔法の食材**だと考えてください。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

ではどうやって使うのか？です。
是非積極的に使ってほしいですが、間違えないでほしいのが
「マーガリン」で代用してしまうこと。✖
これは本末転倒、マーガリンは簡単に言えばサラダ油からできた
バターのように見せかけた油。日本ではたくさん売られていますが
飽和脂肪酸が多く含まれ、健康にも良くないとのこと
ヨーロッパでは販売が禁止されている国もあるほどです。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして料理が美味しくなる３つのポイント

OIL

そもそもマーガリンって？

1869年にフランスが戦争していたころに、バターが足りなくなってしまいナポレオン3世がバターの代用品を募集し化学者が考案したものがマーガリンだと言われています。

マーガリンは製造する際、脱臭する過程でなどでトランス脂肪酸が副産物として発生してしまいます。

トランス脂肪酸は悪玉コレステロールを増加させ、心臓疾患や妊娠中には胎盤を通じて胎児に移行し成長を妨げ未熟児の原因になるとも言われます。

もし毎朝習慣的にパンに塗るのがマーガリンの場合は考えた方が良いかも知れません。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

バターもオリーブオイルも、調味料と考えます。
豊かな風味と香ばしさなどを加えてくれる
魔法のツール。
私が良くする使い方のご紹介をしますね。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

発酵有塩バターはそのまま食べるバターとして・・・
え？？とびっくりされる方もいるかもわかりませんが
スーパーなどでも売られているこちら。
大きい物なら冷たいバターを食べやすい大きさにカットして
冷蔵庫に保管して置くのも良し。トーストと頂くときはパンの甘みを
より一層引き立て、バターの風味をより感じられます。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

使いたい分がすぐに取り出せるようにちょうどよい大きさにカット
しておけば例えばオムレツや炒め物、ラーメンにもポン！と
仕上げに入れるだけで断然風味が違います。
お肉を焼く仕上げにも、ポンとひとかけら入れてあげる。
バターも焦がして風味を出す使い方や
そのまま溶かすくらいで楽しむ使い方があります。

料理の基本　　3つの素材　油から・・・

プロのマネをして料理が美味しくなる３つのポイント

OIL

お肉を焼いたときには、その肉汁と一緒にひとかけらのバターを
さっと溶かし、醤油やオリーブ油と合わせてみてください。
まるでレストランのソースの様な仕上がりになります。

オリーブオイルも、バターも調味料
といったことが少しお分かりいただけたでしょうか？
塩気と、良質な油、そして素材そのものが持つ旨味で
余計な既製品のソースなんかまるで必要ないのです。

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

Made in JAPAN！究極のバター・・・？

ここではパティシエならではのおススメのバターをご紹介します。
もうご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが・・・
そうです。「カルピス発酵バター」です。
フランスで有名な高級バター「エシレバター」にも
負けない美味しさのバター。初めて食べ時には
その白さと、今までもバターの常識を覆す美味しさでした。
と言ってもカルピスの味がするわけではないですよ！

カルピスを製造する過程で出来たカルピス30本で1個できるといった
幻のバターと呼ばれていたほど。一般に販売されたのも2000年ごろ。
つくる工程で、生乳から乳脂肪を分離する時にできる
脂肪分(クリーム分)からうまれたのが始まりだそうです。
味もそうですが何といってもその白さに驚かされます。

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

そして先ほどご紹介した四葉発酵バター
こちらも空気を程よく含んでいてパンにおいしい
と記されているだけあって
トーストしたパンによく合います。
ホイップしてある発酵バターだと、すぐにトーストされたパンの上で
溶け始めます。
そのまま硬い状態ですぐに食べるのもオツなものですし
発酵バター独特の風味がダイレクトに伝わります。
色々試してよりおいしい食べ方を知ってくださいね。

究極の発酵バターとは・・・？

この二つは殿堂入りするくらいの、「高級バター」ですが
お菓子屋さんや高級レストランでも使用されています。

プロが使っている素材をほんの少し
お料理のアレンジに活躍してみてください。

ちょっとお値段は張りますが
使う量はほんの僅かです。そしてまた
健康のことを考えたら返って安いのかもしれません。
勿論、美味しいので食べ過ぎには注意ですよ！

おいし～い！

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

OIL

料理の基本　　3つの素材　塩編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SOLT

人間が生きていくに当たり、塩は無くてはならない存在。
現在ではたくさんの種類があってどれを選んでよいのかもわからないくらいの
種類の多さ！プロの料理人は、この「塩」に大変なこだわりを持っている方が
とても多いです。よくある「食卓塩」といったミネラルなどが精製されて
不純物を無くした白くサラサラのお塩・・・人気のレストランになると
このお塩はほとんど使っていないことが多いです。

料理の基本　　3つの素材　塩編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

よくある食卓塩ですが、普通の塩といった認識で
使っている人が殆どですが、何が違うのかご存知でしょうか？

SOLT

料理の基本　　3つの素材　塩編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SOLT

この様な食卓塩はとても安価で販売されていますが
現代人には大変不向きなんです。
何故なら現代人は**相当な「ミネラル不足」**。お料理にも向きません。
不純物ならともかくミネラルまでも精製されてしまったこのタイプの
塩は、味もとんがっていますし、甘味やまろやかさもなく
料理の味を引きたてるにもの足らないので不向きと言う訳です。

料理の基本　　3つの素材　塩編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SOLT

出来れば海水から出来た、あら塩や岩塩などを使った方が
お料理の味を断然引き上げてくれます。

たかが塩、されど塩です。

ミネラルが味を決めると言っても決して過言ではありません。
だからプロの料理人は「食卓塩」＝「精製塩」を使わないのです。

料理の基本　　3つの素材　塩編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SOLT

これは私が愛用しているちょっと高価な塩ですが
使ってみればわかる、「通」の味です。おにぎり一つにしても
ぜんぜん違う味わいになります。たかが塩一つでそんなに変わるの？
と思うかもしれませんが、答えは「はい。変わるんです」。
甘くまろやかな味わいに初めて食べたときは本当にびっくりしました。
知る人ぞ知る、お塩の中のお塩です。
この「海の精」でスープを作っているラーメン屋さんなどもありますね。
それくらいに職人さんがこだわってたどり着くバターで言う「カルピスバター」
的存在なのではないでしょうか。

料理の基本　　3つの素材　スパイス編・・・

プロのマネをして料理が美味しくなる３つのポイント

毎日使うスパイスと言ったら、断然「黒コショウ」ではないですか？
自宅のキッチンには、油、塩、コショウ
があれば、とりあえず何でもお料理には困らない存在。

SPICE

しかし！ここに大きな落とし穴があるんです。

プロのマネをして料理が美味しくなる３つのポイント

SPICE

結構使ってます！

この味付け塩コショウ、とっても便利でご家庭には結構な割合で使っている方も多いと思います。

野菜炒めに、お肉を焼くときに、サラダのドレッシングと一緒に・・・

あまり気が付かない方も多いのですが

実はこれが大きな落とし穴になっている場合があります。

何故だか分かりますか・・・・？

料理の基本　　3つの素材　スパイス編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SPICE

このような「味付け塩コショウ」のような
塩と胡椒とグルタミン酸といった旨味成分が
一体になったよくある調味料・・・いつも自分の料理が
「何かパッとしない仕上がりになっている」・・・と感じませんか？
これを毎回使ってしまうと、当然の結果です。
塩：スパイス：旨味の比率が同じなので
毎回同じような出来栄え＝変わり映えしない料理になってしまいます。

こんな原因にさえ気が付いていな初心者さん、主婦の方も多いかと思います。

料理の基本　　3つの素材　スパイス編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SPICE

その様な一体型の調味料ではなく
それぞれ別に使用して、その都度料理に活かす作り方
をしてあげることがとても大切になってきます。
なので、ココだけの話ですが
居酒屋さんや、お店のキッチンでこれを見かけたときは
お料理に関しては素人さんではないか？という
一つの目安にもなります。
ではどういう使い方をするのか？についてです。

料理の基本　　3つの素材　スパイス編・・・

プロのマネをして
料理が美味しくなる
３つのポイント

SPICE

スパイスですが、様々な種類があって
どれをどのように使うのか？
あまり知られていませんが、今ではネットで検索すれば
どの料理にどのスパイスをどれくらい使えばよいのか？
などは直ぐに検索できますよね。
例えばローリエ。見かけは乾燥したただの葉っぱ・・・
に過ぎませんが・・・例えば

料理の基本　　3つの素材　スパイス編・・・

プロのマネをして料理が美味しくなる３つのポイント

SPICE

カレーを作る際に牛肉の臭みを取ってくれたり、風味をつけてくれたり煮込み料理などにもにポンと入れるだけでいつもと違う味わいになります。

黒コショウも粉になっているタイプではなく粒のままの状態で

挽きたてを使う。**たったそれだけで、コショウの香りが断然違います**ので是非普段のお料理に取り入れてみてください。

スパイスは種類が多いのでその他の使い方はレッスンでもお教えしています！Web検索で「作りたい料理＋スパイス」で検索しても簡単に出てきますよ！

生クリーム選びのポイント

みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント

ここではクリームの素材について
本物を見極めよりスイーツを美味しく
楽しむ方法をお伝えします！

1・ホイップではなく「生クリーム」を選ぶ

みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント

皆さんコレ、生クリームだと思っていませんか？

ちょっと待って！！

実はこれは全く違うんですよ！

1ホイップクリームと呼ばれるもので、乳製品（ミルク）は使われてなく
植物性油脂＝サラダ油と同様の油を乳化（白く）させて
作られた生クリームもどきなんです。

ここではスーパーに並ぶ様々なクリームと呼ばれるものを見ていきますね。

みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント

149yen

213yen

375yen

値段も差がありますがなぜこんなに違うのかわかりますか？
つい安価なものを選んでしまいますが
食べ比べるとその美味しさの大きな違いにきっと気が付くはずです。

「生クリーム」はこれです。

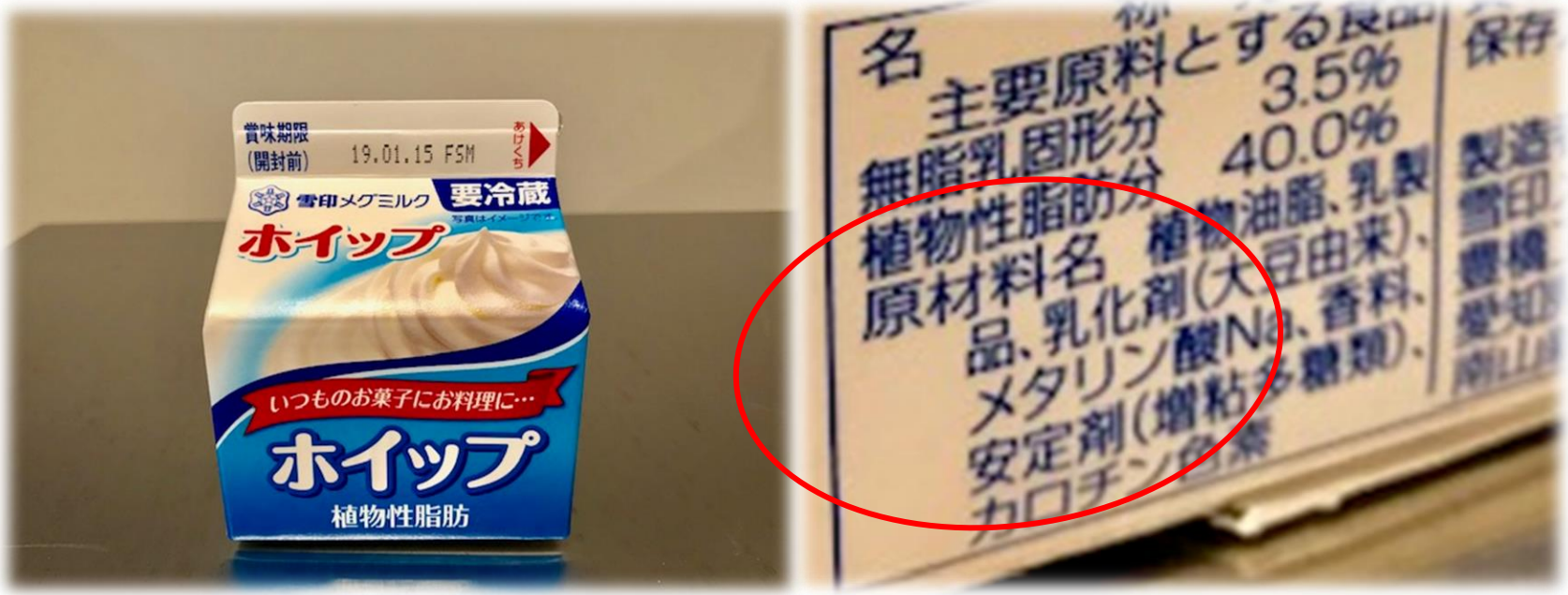
みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント

種類別・のところが**クリーム**と書かれているもの。
その他40%・47%といった乳脂肪分がありますが
お菓子には40%くらい・お料理には35%・より濃厚な
ものを作りたい時には47%といったように
プロは使い分けているのです。

--p５５

ではホイップとは？

みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント



ホイップは生クリームではありません。

原材料を見ると「植物性油脂」「乳製品」「乳化剤」その他添加物

消費期限もダントツで、同じ日に購入したのですが来年まで持ってしまいます。

プロに近づきたいなら、風味も劣るホイップを選ばず「生クリーム」を選んでください。

生クリームとホイップの中間タイプ

みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント

コレ、紛らわしいですが違いは**ココ**
原材料名の記載順番。先に来る方が多く含まれています。
乳製品（生クリーム）の次に「植物性油脂」と書かれているので
これは生クリームと、ホイップが**混合されたタイプ**のものです。
ホイップよりは風味がでますが、「生クリーム」にはかないません。
トッピング・スープにサッとかけたりするには良いかと思います。

美味しい生クリームを食べよう！

みんな知らない！？
パティシエが勧める
クリームをより美味しく
味わうための
大切なポイント

いかがでしたか？
生クリームと言っても
様々な種類があって
分かりづらかったと思いますが
少し詳しくなったと思います。

是非普段のお料理やお菓子作りに
本物の「生クリーム」を使ってワンランクもツーランクも
美味しいお料理に仕上げてください！

さて、ちょっと長くなってしまいましたが

Caféやレストランみたいな
お料理とスイーツに近づく
プロのコツ Gide Book

いかがでしたでしょうか？

最後に・・・

今までの自己流や独学での料理やスイーツ作りに
少しでもエッセンスが加わり

プロに近づくことができる事を祈って・・・

とはいっても
これ以外にもまだまだ分からない事も沢山あるかと思います。

パスタの美味しい作り方や食後のデザートや
プレゼントにできるレシピなど・・・

この他にも知りたいことだって山のようにある！！
そんな方は、是非

Bless kitchen studioで
一緒に楽しく学んでみませんか？

遠方で来れない方のためにもWebサロンも今後ご案内していきます。

スタジオでは初心者に分かりやすく「食」の原点から始まり
まるでお店のように近づけるコツやポイントを
直接間近でお伝えしています。

ご家庭のレシピやお料理にぜひ活用して
楽しく幸せな時間をお届けします！

料理の原点を
楽しく学んで

初心者でもレストランのような
お料理やデザートが作れるようになる！

Bless kitchen studio
読者限定割引
通常：**7000yen**⇒**3500yen**

最後に・・・

無料メールレッスン**読者限定割引**の**50% OFF**の
特別料金で体験レッスンの優待をさせていただきます。
体験レッスンの詳細はこちら→https://blessing-1.com/**firstlesson**/

最後に・・・

最後までお読みいただき本当にありがとうございました！

この冊子を読んでくださったあなたと周りの大切な人たちに
「食」を通しての幸せと楽しさが訪れますように。

そしてあなたの為のより良い「食」とキッチンライフを
心より願っています。

そしてまたいつかお会いして直接お料理やお菓子作りの楽しさ
を伝えられたら大変うれしく思います。

Bless kitchen studio

代表 MEGUMI HIRANO

MEGUMI di DOLCE

本コンテンツは著作権・知的財産権によって保護されています。ダウンロードされたコンテンツは個人で利用するものとし許可なく複製
改変することを禁止します。
また転売、記載、配付、ネットオークションやインターネット上だけではなくいかなる手段において一般に提供することを禁じております。

発行者
2019年1月3日発行　　著者：MEGUMI HIRANO

発行所：BLESSING Co.,Ltd 神奈川県平塚市西八幡2-16-14
info@bless-ing.com