

# 50の基本

まずはコレダケ覚えよう

coredake

50の基本と30メニュー

## 50の基本

- 料理のさしすせそ
- 料理で変えるじゃがいもの種類
- 鍋止め
- 豚肉の下処理
- 乱切り
- 椎茸だし
- 2度揚げ
- 卵について
- 鶏肉の観音開き
- 魚の霜降り
- 白身魚の下処理
- アジの3枚おろし
- 豆腐の水切り
- ひじきの種類
- 切り干し大根の使い方
- せん切り
- ほうれん草の下処理
- ごまの下処理
- 卵の巻き方
- 合わせ酢
- キュウリの板摺り
- 生わかめの使い方
- 一番だしのとり方
- いらこだしのとり方
- 昆布だしのとり方
- あさりの下処理
- 根菜のアク抜き
- 鶏肉の焼き方
- 白髪ねぎの作り方
- 糸こんにゃくの下処理
- ひき肉について
- ハンバーグの焼き方
- 卵の焼き方(オムライス)
- ケチャップライスのコツ
- こぶき芋の作り方
- デミグラスソースの作り方
- ホワイトソースの作り方
- パスタの種類と太さの使い分け
- ケチャップの種類
- 中華の基本調味料
- 香味野菜のみじん切り
- 豚かたまり肉の下茹で
- キャベツの切り方
- 餃子の焼き方
- 皮の種類
- 炒飯の基本
- 豚肉をやわらかく焼く方法
- 下味と衣について(唐揚げ)
- 鶏肉の下茹で
- フライの基本と揚げ方

# 定番メニュー30選

まずはコレダケ覚えよう

coredake

50の基本と30メニュー

## 和食

肉じゃが  
豚のしょうが焼き  
筑前煮  
鶏の唐揚げ  
親子丼  
鶏の照り焼き  
鯖の味噌煮  
白身魚の煮付け  
アジフライ  
白和え  
ひじきの煮物  
切り干し大根の煮物  
きんぴら  
ほうれん草のお浸し  
ほうれん草のごま和え  
だし巻き玉子  
酢の物  
一番だしのみそ汁  
豚汁  
あさりの潮汁

## 洋食

ハンバーグ  
オムライス  
コロッケ  
ハヤシライス  
クリームシチュー  
ナポリタン

## 中華

麻婆豆腐  
回鍋肉  
焼き餃子  
炒飯