

オンライン 1day レッスンについて

東京會館のシェフレッスンをご自宅で！日本全国・海外からもご受講いただけます。



東京會館待望の新サービス
「オンライン 1day レッスン」
シェフが教えるプロの味を、
おうちでも体験いただけるようになりました。

受講するための簡単3ステップをご紹介します！

STEP1
予約

STEP2
事前準備

STEP3
前日に配信される
メールを確認

オンライン 1day レッスンについて

◆STEP1 予約

ABC クッキングスタジオの 1day レッスンサイト (<https://odl.abc-cooking.co.jp/one/>)

より「東京會館」で検索。

オンラインレッスンは下記の 2 種類をご用意しております。お好きな方をご予約ください。

<レッスン参加>

WEB カメラ・マイクを使って双方向で学んでいただけます。

シェフに確認いただいたり、音声で質問をしていただくことも可能です。

レッスン当日までにご自身で材料・道具のご用意が必要です。

<ギャラリー参加>

マイクなしで気軽にご参加いただけます。シェフのレクチャーを視聴し、作り方を学びます。チャット機能にて質問も可能です。

※レシピはレッスン前日の夜にご登録のメールアドレスにお送りいたします。

オンライン 1day レッスンについて

◆STEP2 事前準備

①レッスン時に使用する端末を用意し、

Zoom Cloud Meetings アプリをダウンロード。

②「レッスン参加」でご予約をした方は、材料・道具の用意が必要です。

→詳細は次頁参照。



ZOOM Cloud Meetings 4+

Zoom

「ビジネス」内1位

★★★★★ 4.5 • 14.2万件の評価

無料

◆STEP3 前日に配信されるメールを確認

レッスン前日 17:00 以降に配信されるメールで、**当日の ID とパスワードを確認。**

1day レッスンサイトの登録アドレスへ、当日のミーティング ID とパスワードを

配信します。受信許可設定をしている方は、school@kaikan.co.jp のアドレスを受信できるように設定をお願いいたします。

レシピもこちらのメールでお送りいたします。

現在募集中のレッスンについて



現在募集中のオンライン 1day レッスン

シェフから学ぶ

「真鯛のポワレ ブールブランソース」

「季節のホットサラダ ラヴィゴットソース」

日時:2024年5月15日(水)

10:30~ ギャラリー参加枠のみ

13:00~ オンラインレッスン枠のみ

講師:東京會館クッキングスクール校長
深町 亨

※「レッスン参加」でご予約の方は、
レッスン当日までに次頁に記載の材料・道具の
ご準備をお願いいたします。
ギャラリー参加でご予約の方は
ご準備いただく必要はございません。

<レッスンまでの事前準備:必要な材料・道具・仕込み一覧>

レッスン参加の方は、レッスン当日までに下記の材料・道具のご用意をお願いいたします。

真鯛のポワレ ブールブランソース

『材料』 2人前

真鯛 (100g) 2枚
むき小海老 6尾
ブロッコリー (小房にしたもの) 4個
新じゃが芋 (小芋) 4個
飾り用ハーブ 適量
オリーブオイル 適量
酢 少々
塩・胡椒 各少々

《ブルブランソース》

白ワイン 200cc
エシャロット (みじん切り) . 20g
(または玉葱)
生クリーム (38~45%) . . 80cc
バター 60g
酢 少々
塩 少々
パセリ (みじん切り) 10g

《仕込み》

- 真鯛と小海老はペーパーなどで水分を切り、常温にしておいてください。
- パセリのみじん切りをしておいて下さい。

《使用する調理道具》

- まな板 • 包丁 (万能&ペティナイフ)
- 浅鍋 (15cm×2個 1つ蓋つき) • フライパン (20cm)
- フライ返し • レードルまたはスプーン
- 菜箸またはトング • ゴムベラ

<レッスンまでの事前準備:必要な材料・道具・仕込み一覧>

レッスン参加の方は、レッスン当日までに下記の材料・道具のご用意をお願いいたします。

季節のホットサラダ ラヴィゴットソース

『材料』 2人前

スライスベーコン（短冊切り） ・ 2枚
茄子（斜め厚切り） ・ ・ ・ ・ ・ 2本
キャベツ（厚めスライス） ・ ・ 40g
トマト（6等分） ・ ・ ・ ・ ・ 2個
胡瓜（少し塩もみして乱切り） ・ 2本
カマンベールチーズ（12等分） 1個
バジル（2~3等分に切り分ける） 8枚
オリーブオイル ・ ・ ・ ・ ・ 適量
塩・胡椒 ・ ・ ・ ・ ・ 各少々

《ラヴィゴットソース》

玉葱（みじん切り） ・ ・ ・ ・ ・ 1/2個
胡瓜ピクルス（みじん切り） ・ ・ 1本
パセリ（みじん切り） ・ ・ ・ ・ ・ 20g
タラゴン（みじん切り） ・ ・ ・ ・ 2枝
セルフィーユ（みじん切り） ・ 2枝
浅葱（小口切り） ・ ・ ・ ・ ・ 2本
ボイルエッグ（細かくしたもの） 1個分
フレンチドレッシング ・ ・ ・ ・ 250cc
塩・胡椒 ・ ・ ・ ・ ・ 各少々

オイル 180cc
酢 60cc
塩 小さじ2杯
胡椒 小さじ1/2杯
辛子 大さじ1.5杯

《仕込み》

- ・オーブンの予熱を 180℃にしておいて下さい。
- ・ソースの各みじん切りをしておいて下さい。
- ・卵を 15分茹でてボイルエッグを作っておいて下さい。

《使用する調理道具》

- ・まな板 ・包丁（万能&ペティナイフ） ・バット
- ・フライパン（15~18cm） ・ボウル ・ホイッパー
- ・アルミホイル（30cm×20cm 2枚） ・プラスチックカップ
- ・木べらまたはゴムベラ ・レードルまたはスプーン
- ・菜箸またはトング