

# 男の料理 January

節分もバレンタインもまかせとき!

2月のイベント、節分とバレンタインデーにも活用できそうな、太巻きとチョコレートケーキ(ガトーショコラ)にチャレンジしました。もらうのを待っているのはもう古い? 作ってプレゼントするのがいまどきです!

## MENU



おなか巻き  
太巻き2種 海鮮巻き



豚汁(定例)



汁物



ガトーショコラ



ふくらぎを三枚おろし



ほうれん草(海鮮巻きに使用)は、しょうゆ洗いで下味をつけます。

おなか巻きの芯です



炊飯器のご飯に、直接寿司酢を入れます。ご飯が最も熱いときにあわせることによって、べとつかずに酢がよくなじみますもちろん、この後は広げて冷まします。



チョコレートに泡立てた卵白をあわせませす



炊飯器で焼き上げ。しっとりきめ細かに!



★1月19日(木)初級講座(ハーツ学園にて)  
★1月21日(土)定例講座(ハーツ羽水にて)  
★講師: 出倉 弘子氏