

# 男の料理 11月 魚の三枚おろし

魚の三枚おろしは人気のテーマです。魚の体のつくりと、それにより包丁をどうやって入れていくか、丁寧に解説してもらいましたが、頭では理解できてもつつい力が入って魚の身がくずれがちになります。コツはいろいろありますが、数をこなすことが1番だそうです。



## MENU

### 魚すき 味噌漬け



11月19日(土)

★ハーツ羽水組合員集会室

★参加8名

★講師：出倉弘子先生



真剣にとりくむ参加者の皆さん。  
していないつもりでも、包丁はぐりぐり動いてしまいます。



魚すきは、その名のとおり、肉のかわりに魚で作る「すきやき」です。おろした鯖の他、いかも入れています。関西の名物料理だったそうで、そちらでは、えびや鱈も使うとか。



材料は、豆腐・ネギ・春菊にしらたき、などおなじみすきやきの具です。調味料に魚をつけておき、いったん魚だけ取り出し煮立て、材料を煮ていきます。



魚のあらで味噌汁も



大根おろしでさっぱりいただきます。