

男の料理

11月定例講座



メニュー
刺身丼
魚の煮付け
野菜のしょうゆ漬け
味噌汁

：自分で魚を下ろせたら、「料理上手」に仲間入りした気分ですよね。
先生のお手本にほれほれした後は、果敢にチャレンジ！



新鮮なふくらぎ



先生のお手本です

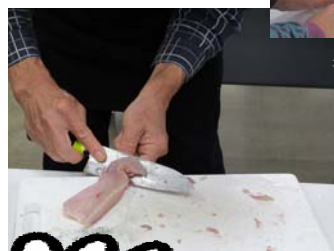


いさぎよく、積極的に作業するみなさん

魚は2枚におろし、上側になっていた身は刺身に、骨付きになったもう片方は煮付けにします。焼いたり煮たりすると、骨から旨みが出て美味しいそうです。

丼は、海苔や長芋で味の変化をつけ、シンプルな調理ながら、ごちそう感がたっぷりでした。

その他のメニュー、
野菜のしょうゆ漬け
はジッパー付きの袋
で効率よく調理



11月7日（土）

ハーツ羽水組合員集会室にて

参加人数 6名

講師 出倉弘子先生