



# 男の料理

「自分で寿司が巻けるのか・・・」参加者のみなさんは少し心配そう。ですが、やってみれば立派な出来上がりです。おろしたての新鮮な刺身で作る海鮮巻。いっしょに巻いたみつばが、彩りとさわやかな香りを添え、売っているものとは一味も二味もちがいます。もう一つのメニュー・豚汁は、誰もが食べたことがある定番料理ですが「最初から半量の味噌を加えて煮込むこと」・「豚肉は最後に入れること」など、知ればさらに美味しくできる「コツ」を教わりました。『家でも作ってみたい』との声今日はいつもより多く、うれしかったです！



巻き寿司に入れる青菜は、「醤油洗い」して味をつけます。（多めの醤油に浸したあと、しぼることです。）



具を真ん中におき、押さえながら巻きます



おろしたての新鮮刺身を使う贅沢



味噌の半量のはじめから加えて味を出し、残りは最後に加え香りを生かします。さらに、豚肉も最後にさっと煮るようにして仕上げ、肉の香りも残します。



2月4日(木)

ハーツ学園3Fさくらルーム

参加人数 10名

講師：出倉弘子先生

