

男の料理 February 親父が作るお袋の味

老若男女問わず人気の「肉じゃが」。甘く炊き上げる「煮豆」。どちらも煮汁が残らないようにします。味や栄養を無駄にしないことはもちろん、環境にもやさしいのです。厚揚げの炊き込みご飯に大根おろしをかけた「ぼっかけ」は、今立地区の郷土料理だそうです。(ぼっかけは福井県内各地に様々なレシピで伝わっています)厚揚げの油の風味がしょうゆ味のご飯によくあって、おなかいっぱいでも、大根おろしのさっぱり感でするりと食べられます。

▼少し薄めで素材の味を活かした
初級講座の出来上がり

▼全体的にしっかりした味になった
定例講座の出来上がり



肉じゃが(初級)



肉じゃが(定例)

MENU



ぼっかけ(あぶらげご飯)
肉じゃが
煮豆



あぶらげご飯(初級)



あぶらげご飯(定例)



肉じゃがは、具材を炒めず体に優しく！
野菜と調味料が煮立ったところに肉を
ほぐしながら入れます



水加減をした米に、調味料・具の順番でいれるのが炊き込みご飯の基本



豆(金時豆の場合)を煮るときは、踊らない火加減で。完全に柔らかくなつてから味付けします。

★2月16日(木)初級講座(ハーツ学園にて)
★2月18日(土)定例講座(ハーツ羽水にて)
★講師：出倉 弘子氏

