

# 男の料理 11月 魚の三枚おろし

何がなんでも一人一尾、魚をおろす今日の講座。先生のお手本はいつ見てもほれぼれするほどお見事なので、自分も簡単にできるような気分になりますが、やってみると「次どうするんだった?」「ああ、できない!」などなど、なんともにぎやか。決して切れ味が素晴らしいとはいえない包丁でしたが、皆さん健闘されました。

## MENU



包丁の刃を全部使うこと、動かす方向など、丁寧に解説しながらお手本を見せていただきました。調理室にある普通の包丁なのに断面がガタガタになったりしていないのがすごいのです。

### 刺身

### 魚とネギのめた

### 魚の中華風あんかけ



魚を三枚におろし、きれいに切れたところは刺身に、端や分厚くなったところは、めたとあんかけに調理します。



みなさん頑張っています!



野菜もたくさん食べられる!



小さい身は酢でめて、ネギと一緒に辛子酢みそで和えます。



11月16日(木)

★ハーツ学園 さくらルーム ★参加9名 ★講師: 出倉弘子先生