

男の料理

～世界平和は家庭の食卓から～

講師：出倉弘子 氏

四季の変化や季節の行事を取り入れると、食卓は楽しく豊かになります。おなじみの料理も、初めて名前を聞く料理も、どちらもそれぞれ発見がありました。

12月

年末年始のおもてなしにも、普段の食卓にも活躍するメニューです。漬物とチーズの棒寿司、クリスマスカラーのチキンソテー、獅子の照り焼き、カステラ



1月

懐かしいことこの上なし、ケチャップで炒めたスパゲッティ、ナポリタン、クリームコロッケは衣付けが難関でしたが、とろとろ滑らかなクリームが絶品、苦勞も報われましたね。



2月

手作りのいなり寿司に挑戦しました。酢飯には、ひじきの煮物を混ぜこんであるので、彩りも食へ応えもばっちりです。米粉のガトーショコラは炊飯器で作る手間なしレシピながら、出来上がりは大満足のしっとり感でした。



特別講座「手作りみそ」です。豆をつぶすのはかなり大変な仕事です。麴のいい香りに包まれながら丁寧に合わせます。出来上がりが楽しみです。

3月

たまごを使って、押し寿司とオムレツ。ケーキのように盛り付けしてみました。デザートはフルーツ大福です。キウイが好評でした。



4月

春のお祝いに、具たくさんパエリア、トマトバジルサラダ。みたらし団子は豆腐入りで、時間がたっても柔らかく、栄養価もアップします。

