



# 男の料理

～世界平和は家庭の食卓から～

講師：出倉 弘子 氏

コロナ感染拡大防止のため3ヶ月お休みしましたが、7月の再開時には同じ笑顔が集まり、「再会」を喜びあいました。健康こそ宝！それを支えるのは食。それはずっと変わりませんね。

7月

オムライスにとんかつをのせた  
ボルカライスは福井のご当地グ  
ルメ。全国的な知名度も上がっ  
てきました。B級グルメ？いえ  
いえ、お味はA級でした！



沖縄のソーキそばを作ってみました。  
黒砂糖やシークワーサー果汁をアク  
セントに、旅行に行った気分です。  
みました。

8月

9月

粉をこねて作る手作りの皮は、市  
販とは一線を画すおいしさ。包む  
あんは、野菜を刻むところから味  
付けまで一人ずつしていただいた  
ので、まさにオリジナル！



10月

秋の味覚をふんだんに使ったお  
弁当。いつも以上に盛り付けに  
力が入ります。豪華すぎて、食  
べるのがもったいない？



特別  
講座

名人に 배우う手打ちそばの特別  
講座です。本格的な道具で、  
じっくり教えていただきました。  
た。名人からもお褒めの言葉  
をいただきましたよ！



おひとり一尾ずつ魚を捌きました。  
「三枚おろしならまかせとぎ！」  
「とても言えますね・焼き鯖寿司、  
あら汁、刺身にしていただきました。」

11月

