



男の料理



～あなたの食は地球の健康を考えていますか～

講師：出倉 弘子 氏

グローバル化や情報化が進み、流通も発展した現在。どこに行っても同じような食事ができますが、地域ならではの、個性豊かな食文化を後世に伝えたい、そんな思いも持っています。

6月

「定番料理をおいしく作る」をテーマに、豚の生姜焼きを取り上げました。一緒に煮豚や味噌炒めも。味付けのタイミングや野菜の切り方も確認できましたね。



Enjoy!韓国グルメ！ ビビンバにチジミ、チャプチェと、人気メニューが揃いました。身近な材料でも本格的なメニューを手軽に楽しむことができました。



8月



宮崎県が有名ですが、他の地域でも親しまれている「冷やし汁」。福井らしく、へしこを使っています。まるごと揚げ出し茄子には温泉卵を添えて。立派な一品になりました。

7月



9月

粉のおいしさを感じられるもちもちの皮は、手作りならではのです。中に包む具はお一人ずつ作っていただきました。オリジナル感が一層うれしいですね。





福井県の食卓に欠かせない「油揚げ」の特集。
一番のお楽しみは、食べ比べです。なかなかで
きない体験なので、記念撮影も忘れずに！

おひとり一尾ずつ魚を捌きました。パンとも好相性
な焼き鯖サンド。新鮮おろしたてで生臭さ0！

もちろん、お刺身にあら汁もいただきました。



10月

11月

G-Gクッキング

男の料理 in 敦賀

日本の郷土料理特集

講師：鴛田 洋美 氏



6月



ずんだ餅は、冷凍のむき枝豆を
使用。台湾産と北海道産で食べ
比べをおこないました。

北海道産の方が小粒で味が濃く、
台湾産は大粒で薄味。好みは分
かれました。

丼ぶりは溶き卵と油麩だけで物
足りなくないのか…と心配の声
がありましたが、おかわりされ
るくらい好評でした。



東北編

福井(池田町)編

県内の郷土料理も作ってみよう
ということで、池田町の朴葉めし、
ちんころ煮に挑戦。デザートは、
油揚げで、カスタードとイチゴを
挟んだミルフィーユを作りました。

はじめての味に、ヘルシーな食事
で、量が多いが罪悪感はないかも
と好評でした。



11月

