

# 男の料理

～人生100年の時代。「自分の食事」で自らを鍛えよう！～

講師：出倉 弘子 氏

コロナ感染拡大の影響で、2月～4月はお休みとなりました。  
ただども！食べることにお休みはありません！再開を楽しみに待っています。



12月



食卓にスープがある幸せを感じる冬。中華風肉団子スープには、麺も入ってボリュームいっぱいです。

他にも、お店で出てくるような煮込みハンバーグ、りんごパイを作りました。

甘酸っぱい焼きりんごのパイは、控えめな甘さとバター風味が絶妙で、焼き立てをコーヒーと一緒にほおぼるのが最高です。

1月



昔のご馳走が勢ぞろい。厚揚げの丸煮は、伝統的な仏事料理で甘辛い味付けが懐かしい。鯖の塩焼きは「うら塩」で、鯖の内側から塩を浸透させる方法で、多めに塩をすり込み、水洗いしてから焼きます。のっぺい汁、ネギのからし和え（ぬた）と一緒に、福井の伝統料理を味わいました。



# G-Gクッキング 男の料理 in 敦賀

講師：鴛田 洋美 氏

1月



昔から「おせちもいいけど…」と言われている？ように、気分を変えて少しスパイスの効いた料理が食べたいかなのではという事で、カレーを提案。一からスパイスを作るのは大変なので、あらかじめ、いくつかのスパイスが混ぜてあるカレーキットを使用。材料をさつと切って煮込んでいきます。スパイスを加えるごとにカレーの香りが強くなり、お料理しながらワクワク。デザートはヨーグルトを使ったシュリカンドデザートです。インドではめでたい時に作られるそう。

キーマカレー  
りんごと白菜のサラダ  
白菜スープ  
シュリカンドデザート



## あなたの料理

10代・20代の方のための料理講座

未来ある若い世代の食生活を応援する講座を初めて開催。調理の基本技術と、栄養や調味料の知識をお伝えしました。(4月7日開催)

講師：清水 知美氏



若い世代のための料理講座  
「あなたの料理」の次回開催  
は、7月9日(土)です。



見た目もかわいく、作り置きで野菜が気軽に食べられる、ピクルス。10分で作れるビーフストロガノフは、とろとろのオムレツを載せてたんぱく質をプラスします。