# 男の料理

## ～世界平和は家庭の食卓から～

### 講師：出倉　弘子　氏

人生100年時代。自分の食べるものは自分の手で整えよう！

## 12月

ローストビーフは火入れが難しいですが、野菜や調味料と湯煎にし、フライパンで焼き目をつける方法なら簡単です。かたまり肉は常温に戻しておくのがポイントです。リーフや揚げ野菜できれいに盛り付けました。

12月の特別企画で、かぶらずしを作りました。福井の木田青かぶに、塩漬けしたぶりを挟み、甘酒などに付け込みます。お正月に食べ頃となるよう仕込みました。

喫茶店の店主になった気分で、自家焙煎コーヒーにチャレンジしました。専用の機械を使わなくても、フライパンとすり鉢でできます。多少今季がいりますが。浅煎りですっきりした味わいでした。スパゲティナポリタンも作って、さらにそれらしく。

## 2月

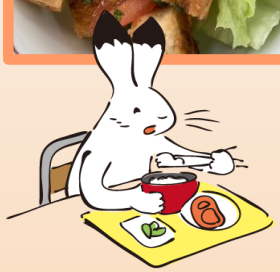
切って煮るだけ。ですが、出汁と材料の相性や、適した「鍋」のかたちや素材など、知っていればもっとおいしい鍋料理が食べられる基本知識を教えてもらいました。作ったのは、タイの水炊きと、魚すきです。

## 1月

## 3月

煮物は手間がかかるものと思われがちですが、昔から作られている料理は気軽に毎日作れるものが多いです。鰹節を仕上げにたっぷり加えることで、出汁を取らなくても風味豊かに仕上がります。

お父さんが作るお祝いの食卓がテーマです。
メニューは、チキンライスのオムライス、海老のハーブ焼き、トマトのパンサラダ



4月

5月の特別企画は山菜採りと草餅作り。臼と杵でつきます。

思わず入る合いの手に、杵と返す手の掛け合いは絶妙に。いじら焼き畑食堂で、山菜たっぷり郷土料理のランチもいただきました。

5月

# みんなのcooking

講師：鴛田　洋美 氏

## 2月15日（土）ハーツつるがにて開催

### いなりカップ寿司
### バスクチーズケーキ風

ごはん、いなり寿司のあげ、ご飯と重ね、海苔で巻いて半分に切ると、いなりあげのポケットができます。あげを広げて中に好きな具材を詰められます。おいしくて作りやすい！色とりどりのカップ寿司になりました！