



# 男の料理

～世界平和は家庭の食卓から～



講師：出倉 弘子 氏

「自分の食卓は自分でととのえよう」を合言葉に、料理を含めた食生活の自立を目指して、活動しています

6月



レトロキッチン・昭和を感じる我が家味

今あるような便利な道具や珍しい調味料や食材がなくても、かつて家庭で丁寧に作られたおいしいおかず、それをイメージして作られた献立です。品数が多く、最初からずっと忙しかったのですが、達成感と満足感はひとしおでした。



7月

香りを活かした料理

香りの料理の代表と言えば、カレー。ただし、「男の料理」流に、脂は使わず、魚のアラでスープを取り、肉の替わりに厚揚げで。青じそやミョウガなど、香草をてんぷらにして添えると、アジアの街で食べた味に近づくそうです。

8月



ホットプレートでごはん

ホットプレートで、「作りながら食べられるメニュー」がテーマでした。たこ焼きをくるっとひっくり返す作業が楽しく、うまく作れてもいいかなくても大盛り上がり!、フルーツのせフレンチトースト、蒸ししゃぶも作りました。

## 皮から手作り餃子

毎年行っている手作り餃子の企画です。主役と言ってもよいほど、皮の存在感が圧倒的です。きれいに包めなくとも焼けば意外と気にならなはず、焼き上がりをお互いに褒め合いました。



9月



10月



## 何でもござれ！魚料理

お一人一尾、アジを卸しました。意外？になかなかお上手です。たっぷりの野菜とドレッシングに漬け込んでマリネに。カレイの煮つけ、フクラギの刺身と、いろんな調理方法で魚料理を楽しみました。



11月

## ハロウィンに食べたいかぼちゃ尽くし

野菜が苦手でもかぼちゃなら好きだという人は多いようです。ほくほくのかぼちゃを目利きするのが成功の秘訣！ポタージュにしたかぼちゃが一番おいしかったです。ニョッキはクリームソースでいただきました。

