



やなぎ

平成26年2月24日(第4月曜日)

2回
寿司屋が教える簡単な魚の捌き方と料理法

いかづくしの料理

①

先
付



塩辛
(季節するめいか・大根)

②

前
菜



いか団子(身上身・げそ身上)
(するめいか・水菜)

③

刺
身



あおりいか・するめいか
(あおりいか・するめいか・大根・人参)

④

煮
物



真小やりいかの子持ち詰め煮
(小やりいか・蓮根)

⑤

焼
物



いかのそばろうどん(雲丹浮かし)
(いか・雲丹・大根・人参・白菜・春雨)

⑥

飯
物



いか飯
(するめいか・餅米)

⑦

デ
ザ
ー
ト



クッキーアレンジ

