



やなぎ

平成26年6月16日(第3月曜日)

6回
寿司屋が教える簡単な魚の捌き方と料理法

蛸と穴子の料理

①
先
付



蒸し穴子と空豆のゼリー寄せ
(穴子・空豆・蛸いか・筍・辛子味噌)

②
前
菜



蛸のラビオリ南瓜ソース
(蛸・餃子の皮・南瓜・キャベツ・ベーコン)

③
刺
身



穴子骨切り湯引き炙り(梅醤油)
(穴子・梅醤油・茗荷・大根・うご)

④
ス
ー
プ



蛸のガスパチョ
(蛸・トマト・セロリ・赤パプリカ・胡瓜・大蒜・バケット)

⑤
焼
物



穴子の白焼き
(穴子・コーン・ほうれん草・粉チーズ)

⑥
飯
物



穴子ばら散らし寿司
(穴子・蟹・煮鮑・帆立・錦糸・椎茸・絹さや・油揚げ生姜・そばろ・海苔・米)

⑦
デ
ザ
ー
ト



クレプケーキ

