



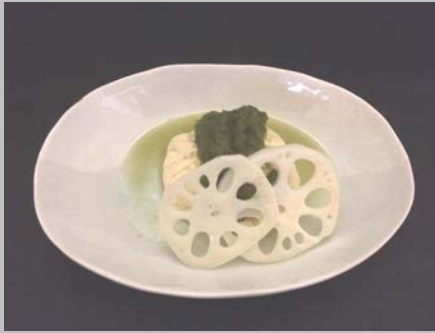
やなぎ

平成27年1月19日(第3月曜日)

1回
寿司屋が教える簡単な魚の捌き方と料理法

鯆づくしの料理

①
先
付



鯆・豆腐の包み蒸し緑羹合せ
(鯆・昆布・蓮根・大根卸し・ほうれん草)

②
前
菜



鯆天蕪の茶巾巻き
(鯆・天蕪・三つ葉)

③
刺
身



真鯆のなめろ風(胡麻油掛け)
(真鯆・塩・胡瓜・浅葱・白髪葱)

④
焼
物



干し物(一夜干し)
(水200cc・塩30g・漬け込み12分・大根卸し)

⑤
椀
物



鯆団子揚げとトマトと茸のポトフ
(鯆・トマト・えのき・しめじ・ベーコン・ブロッコリー)

⑥
飯
物



鯆・帆立・甘海老添えライスミルク合えパンネ
(鯆・帆立・甘海老・ライスミルク・パンネ・パセリ)

⑦
デ
ザ
ー
ト



レモンパイ

