



やなぎ

平成27年3月1日(第1月曜日)

3回
寿司屋が教える簡単な魚の捌き方と料理法

白身魚づくしの料理

①
先
付



白身魚雲丹のせ茄子グラタン
(白身・雲丹・茄子・パルメジャン)

②
前
菜



白身魚・帆立のサラダ(バーニャカウダ)
(白身・帆立いか・パプリカ・人参・ピーマン・隠元)

③
刺
身



季節平目薄作り(ポン酢)
(平目・紅葉卸・ポン酢・浅葱・うど)

④
焼
物



鰯(ぶり)ソテー(桜の花ソース)
(鰯・水菜・蓮根)

⑤
煮
物



季節子持ち鰯(かれい)荒煮
(子持ち鰯・牛蒡)

⑥
飯
物



白身魚とバタートマトカレー(パン)
(真鯛・ヨーグルト・トマト缶・カレー粉)

⑦
デ
ザ
ー
ト



米とミルクのクリーム

