



やなぎ

平成27年6月8日(第2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



蛸・蛸いか・豆腐の八丁味噌漬け
(蛸・蛸いか・豆腐・八丁味噌)

②
前
菜



穴子と枝豆・山芋のお浸し
(穴子・枝豆・山芋・胡瓜・茗荷)

③
刺
身



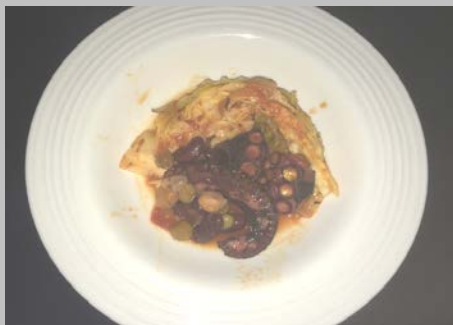
水蛸の刺身(梅醤油)
(水蛸・大根妻・うご・梅肉)

④
焼
物



穴子と天豆のかき揚げ(天出汁)
(穴子・天豆・茗荷・三つ葉・玉葱・大根卸し)

⑤
煮
物



蛸とキャベツのトマト煮
(蛸・キャベツ・トマト・ビーンズ)

⑥
飯
物



蛸・穴子のうどんのヨーグルトグラタン
(蛸・穴子・うどん・ヨーグルト・とろけるチーズ・パン粉)

⑦
デ
ザ
ー
ト



ゼリー

