



やなぎ

平成28年2月8日(第2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
(するめいか・大根)

②
八
寸
盛



いか身上香草焼きと薩摩芋のムース
(いか・車海老・薩摩芋・人参)

③
刺
身



白いか刺身と黄身ソース
(白いか・甘海老・いくら・黄身・トマト・パセリ)

④
蒸
物



文甲いか・帆立・蓮根フライ(変り衣)
(文甲いか・帆立・蓮根・ブロッコリー・大根・水菜)

⑤
焼
物



子持ちやりいか煮
(子持ちやりいか・出汁)

⑥
飯
物



いかわたといかそぼろ合え
(いか・いかわた・三つ葉・米)

⑦
デ
ザ
ー
ト



りんごのタルト

