



# やなぎ

平成28年3月7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

①  
先  
付



白身魚揚げと温野菜生海苔合せ  
(白身魚・蕪・人参・じゃが芋・大根・キャベツ)

②  
八  
寸  
盛



薩摩揚げ(大根卸し生姜)  
(白身魚・桜の葉・銀杏・人参・ひじき)

③  
刺  
身



季節平目刺身(あんきもペースト・ポン酢)  
(平目・葉山葵・あんきも・ポン酢)

④  
蒸  
物



平目かまと野菜サラダ(ドレッシング)  
(平目かま・蟹・水菜・蓮根・アスパラ・胡瓜)

⑤  
焼  
物



真鯛頭(かしら)荒煮  
(真鯛頭・牛蒡)

⑥  
飯  
物



真鯛と桜の花の炊き込み  
(真鯛・桜の花・枝豆・米)

⑦  
デ  
ザ  
ー  
ト



オレンジピール

