



やなぎ

平成30年2月5日(第1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



するめいかの塩辛
(するめいか・大根)

②
前
菜



文甲いか松笠切り・帆立雲丹付け焼き
(文甲いか・帆立・雲丹・大根・人参・じゃが芋)

③
刺
身



墨いか・いかげそ・いか乳
(墨いか・げそ・乳・大根妻・うご)

④
焼
物



いかげそハンバーグ
(するめいかげそ・玉葱・水菜・蕪・えのき)

⑤
煮
物



やりいかの卵詰め煮・大根煮
(やりいか・大根)

⑥
飯
物



アロスコンネグロー(スペイン語)
(いかそばろ・いか墨・アンチョビ・玉葱・いか肝・大蒜・米)

⑦
デ
ザ
ー
ト



オレンジット

