



やなぎ

平成30年6月18日(第3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



真蛸と木の芽のアーモンドのせ焼き
(真蛸・アーモンド・木の芽・隠元・木耳・枝豆)

②
前
菜



穴子と温野菜サラダ
(穴子・レタス・ピーマン・じゃが芋・スナック)

③
刺
身



水蛸&穴子湯引き炙り刺身
(水蛸・穴子・茗荷・うご・山葵)

④
焼
物



白焼き穴子・ベーコン・牛蒡のカルボナーラ
(穴子・ベーコン・牛蒡・大根・人参・トマト・ズッキーニ)

⑤
煮
物



真蛸と豆腐添え
(真蛸・豆腐・トマト・絹さや・粉チーズ・パン粉)

⑥
飯
物



穴子の棒寿司(焼き・煮)
(穴子・米・海苔・胡麻)

⑦
デ
ザ
ー
ト



マンゴーわらびもち

