



やなぎ

平成30年9月3日(第1月曜日)

9回
寿司屋が教える簡単な魚の捌き方と料理法

鰹と秋刀魚の料理

①
先
付



鰹の肉団子風
(鰹・玉葱・パン粉・卵・酢・ケッチャップ)

②
前
菜



秋刀魚炙りと野菜合せ
(秋刀魚・茗荷・おくら・大葉・胡瓜・茄子・芽かぶ)

③
刺
身



鰹と秋刀魚の刺身(大蒜・生姜)
(鰹・秋刀魚・茗荷・大根・うご)

④
焼
物



鰹スモーク風味オリーブオイル焼き
(鰹・じゃが芋・南瓜・舞茸・ピーマン・セトリ)

⑤
煮
物



秋刀魚と野菜の煮付け
(秋刀魚・茄子・大根・人参・蓮根)

⑥
飯
物



秋刀魚の蒲焼
(秋刀魚胡瓜・生姜・浅葱・米・十六穀米・胡麻)

⑦
デ
ザ
ー
ト



抹茶のプリンケーキ

