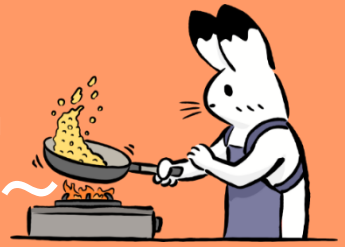




男の料理



～世界平和は家庭の食卓から～

講師：出倉 弘子 氏

「自分の食卓は自分でととのえよう」を合言葉に、料理を含めた食生活の自立を目指して、活動しています

6月



敢えてふわとろにしないで、固めの卵にくるまれた、昔懐かしい味わいを目指したムライスです。

お店のように素敵なデザートは「パリ・プレスト」。自転車レースにちなんで作られたお菓子で、リング型に焼いたシューは自転車のタイヤをイメージしています。お店のように素敵に仕上がりました。



7月

半夏生にちなんだ料理を特集しました。福井の鯖は皆さんご存知。関西ではたこが食べられているそうです。たこの捌き方を教わりましたよ。

8月

夏に嬉しい酸味を効かしたメニューがテーマです。

米が材料の「フォー」で、東南アジア風の麺料理。

パクチーやナンプラーを使っています。

チーズケーキにも杏ジャムのソースをかけて甘酸っぱくしました。



9月



毎年行っている手作り餃子の企画です。生地がおいしいと評判ですが、中身も一人づつなので、オリジナルの味なのです。交換して味見するのが楽しいです。



10月



根菜や芋を取り入れて、ほっくり秋らしい献立を楽しみました。炊き込みご飯の調味料を、薄口しょうゆと普通のしょうゆ、両方で試してみました。好みはありますが、香ばしさは普通のしょうゆが、見た目と具の味が分かる点では薄口しょうゆが良かったです。



11月

アジはフライ用に三枚おろし、カレイは煮つけ用に捌きました。サーモンの冊は、トマト・アボカドと和え物に。

ぴちぴちの魚で作ったフライは、生臭みもなく、冷凍食品とは全く違うおいしさです。



県民せいきょうとのコラボ企画 みんなのクッキング

11月4日(月・祝) ハーツつるがで開催

講師：鴛田 洋美 氏



忙しい中でもごはんを手作りしたい、そんな気持ちを応援する「パパッとCOOK」を使った講座です。ポリウムも満点で、参加の皆さん大変満足されていました。