

21年度のメニュー～



第1回 そば茶めし・たっぷり蒸し野菜3種のソースで・きのこのり
 桜エビとたけのこのお味噌汁・ごまと豆乳の寒天デザート 4月21日
今年流行りの蒸し料理。野菜の栄養を逃さないから味も美味しい！三種類のソースで楽しんで食べました。きのこ海苔は、湿気てしまった海苔を使った簡単再生料理。香ばしいそば茶めしによく合います。お味噌汁はたけのこと桜エビの意外な組み合わせが絶妙でした。



第2回 いわしの梅肉ダレ・じゃこレモン・焼きナスのみそ汁 6月23日
だんだん夏に向かって暑くなり、湿気も多いこの時期。梅肉ダレでいわしがさっぱりと食べられます。また、じゃこレモンはこれさえあればご飯が何杯も食べられてしまう食欲がない時に特におすすめの一品です。上手に焼きナスを作るコツも学びました。



第3回 うなぎの棒寿司・切干大根ときゅうりのパリパリ和え・巣籠り卵のお吸い物 8月21日
夏には定番のうなぎですが、今回は青シソやしぼ漬けを混ぜたごはんで棒寿司にしました。お客様がいらっしゃる時など大活躍のメニューです。また、切干大根をさっと水で戻すだけのパリパリ和えは時間が無い時でもさっとできるお手軽メニュー。お吸い物も盛り付け一つで、素敵な一品になります。



第4回 秋鮭の辛味噌焼き・キャベツの浅漬け風サラダ・きのこ汁 10月30日

鮭は塩焼きが定番ですが、ホンの一時間でまた違った美味しさが味わえます。浅漬け風サラダは裏技を使ってたった30分で中まで味が染み込みました。きのこたっぷりきのこ汁は秋の旨味がぎゅっと詰まっています。白髪ねぎやすだちなど、少し手をかけるといつものきのこ汁がお店の味になりますね。



第5回 真珠蒸し・ラーパーツアイ・お吸い物 12月14日

真珠蒸しは肉団子の周りにもち米をまぶして蒸したお祝いのお料理。ラーパーツアイは花山椒がピリッと効いています。お吸い物のかまぼこは、参加者それぞれが四苦八苦しながら様々な飾り切りに挑戦しました。「今日の献立はお正月にいいですね。是非作ってみます」との声。皆さん、上手にできたでしょうか？



第6回 冬のイカめし・青梗菜のニンニク醤油かけ・三平汁 2月9日

旬のスルメイカを使ってイカめしを作りました。ご飯の中にはごぼうや人参が入っています。実は青梗菜の旬は冬。今回はニンニク醤油で味付けしました。とても手軽な一品です。イカめしは北海道の名物。ということで、汁物も北海道の郷土料理に挑戦しました。田舎風に大きく切った根菜の甘み、塩鮭の旨味がたっぷり出て、「調味料ってこんなに少しでいいんですね」との感想をいただきました。調味料を使いすぎないことが食材のおいしさを引き出す事につながります。