

男も料理は楽しか

ばい

12月10日(木)に食生活改善推進会(食進会)赤間支部で男性料理教室を開催しました。

私たちは「男性の食の自立を支援します」をテーマにして魚食普及にも取り組んでいます。昨年10月から食進会本部で魚さばき隊が立ちあげられました。今回の男性料理教室では、さばきのベテラン二人に魚さばきを披露してもらいました。

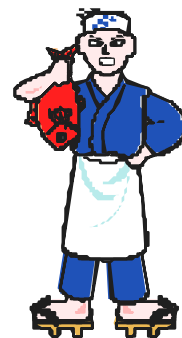
献立は魚のネギソース、いかとえびのマリネ、潮汁(レシピ参照)、デザートはさつまいもかん。

野菜を切ったり、調味料を混ぜ合わせたり、みんな真剣に取り組んでおられました。そして、おいしく仕上がり、楽しく会話もはずみ、みんなで試食しました。「次はいつするのですか」



(食進会 間宮)

「よかったですよ」といってくださる方。どうなるかと心配しましたが、料理教室をしてよかったですと思いました。参加してくださった方、ありがとうございました。



《作り方》

- ① 魚のアラを適当な大きさに切り、塩(分量外)をふり10分ほどおく。
- ② 沸騰した湯に①をさっとぐらせ、冷水で冷まし(霜降り)、流水でよく洗う。
- ③ 昆布だし汁に②を入れ、20分ほど煮る。(途中でアクをこまめにとること)
- ④ 塩を加える。食べやすい大きさに切ったわかめを加える。
- ⑤ 味をみながら、うすくちしょうゆをたす。
- ⑥ 器につき、2~3cmの長さに切った三つ葉を飾る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

潮汁



《材料》(4人分)

魚(白身)のアラ	1尾分
昆布	10cm
水	600g
塩	小さじ1/3
わかめ	40g
うすくちしょうゆ	小さじ1
三つ葉	2本

