



邦さんホームページへ ようこそ

國領邦雄



第88回 羽曳野市・男の腕まくりOB会「男の料理教室」 H31.03.27 陵南の森

吉田清彦教室はえびのみそチリで春一番

いよいよ春の教室です。

今日の料理「えびのみそチリ」は一見難しそうに感じますが、ポイントは冷凍えびは塩水の中でもみ洗いし、臭みを無くす。

えびは中火でじっくり焼くことで、えびの風味が油に移り、えびとみその「こく」がマッチし美味しく仕上がると教えます。

また、熟年男子の料理教室であるので「季節の野菜を使う献立」が必要であると力説された。

今日は欠席者が7名と多く、健康を考慮した献立がいかに必要かを改めて認識させられた。

本日の献立

- ①えびのみそチリ
これは美味しかった(写真右上)
- ②鶏むね肉と根菜の煮物
季節の野菜ばかりでした(写真右下)



平成・最後の料理教室でした。

一年ぶりの吉田先生は若々しく、明るい楽しい料理教室となりました。また来年もよろしくお願ひします。

次回は「男の腕まくりOB会・総会」です。

日時は平成31年4月10日(水)10時~12時
市役所・会議室にて
一年一度の大切な総会です。出席をお願いします。



次は⇒

[きりえのページ](#)[楽しみあちこち](#)[今週あちこち](#)