

焼いたときの肉汁ベースのソースでいただくミートローフ すり下ろし大和芋で具材をまとめてカリッと揚げた 海老の飛龍頭

鯛の混ぜ寿し



野菜たっぷりの粕汁

ミートローフ



海老の飛龍頭



干し柿と生ハムのサラダ



*よく練り混ぜること、表面をカリッと揚げることが大事。

ミートローフは、ひき肉とタマネギ、パン粉等の具材をよく練り混ぜるようにしましょう。また、型に詰めるときは、しっかり押しつけて隙間がないようにしましょう。

海老の飛龍頭は、裏ごしした豆腐とすり下ろした大和芋をよく混ぜ、海老、木耳、銀杏を加えてむらなく丁寧に混ぜましょう。揚げるときは、クッキングシートにのせたまま落とし入れ、浮き上がってくるまでじっくり待ちましょう。

お酒放談 第24話

前沢 正

完全菜食主義「ビーガン」

肉や魚に加え、乳製品も避ける完全菜食主義。2018年世界で約1兆円市場。

事例、ハンバーガー、動物の肉を使わない、大豆から抽出したタンパク質に遺伝子操作を加えて加工する。ビーガンはベジタリアンよりも禁忌の範囲が広い。アジアでは宗教的な理由で増、欧米では環境志向のビーガンが増。

マーケットでは牛乳は米国では減、豆乳などの代替品が増、日本でも豆乳は紀文、マルサンアイ、キッコーマン、大塚食品が増えています。この他に食事制限の世界はイスラム教のハラルの存在もあります。

* 今月のゲスト

今月は6名(男性1名、女性5名)が参加されました。



* 今月の賀寿

本間進さんと大栗二郎さんが古稀をむかえられました。花束を贈り、出席者全員で祝福しました。おめでとうございます。



上北沢/ 1月の予定

1月 9日 定例会

1月23日 定例会