

# 蝦の旨みにピリッと唐辛子がきいた春雨の炒め煮 具材の旨みをふんわり包み込んだ青梗菜の蒸しあんかけ 「緑の丘の朝日」

里芋と菜の花ご飯



春雨の炒め煮



大根とサケ缶のスープ煮



青梗菜の蒸しあんかけ  
 「緑の丘の朝日」



\*春雨に十分旨みを含ませること、よく混ぜ合わせ練り込むことが大事。

春雨の炒め煮は、春雨を煮るとき手早くひっくり返したりしながら全ての春雨に旨みを含ませるようにしましょう。

青梗菜の蒸しあんかけは、具材をよく混ぜ合わせ、手で十分練り込むようにしましょう。具材を青梗菜で包み込むときは、十分な大きさのラップを使い、蒸し器に入れるときは、椎茸が真ん中にくるように注意して置くようにしましょう。

## \* 今月のゲスト

今月は女性5名が参加されました。



## \* お花見

3月27日の例会は、料理を作ってお花見に出かけましょう。



pixta.jp - 39891167

## お酒放談 第26話

前沢 正

ポール・ボキューズ死去

フランス料理界の法皇、フランス料理を世界に発信した。もう少し活躍してもらいたかった。バターやクリームをたっぷり使った昔ながらの調理法を大切にしたい。

例 トリュフのスープ、クリームソースをかけた鶏肉等。

晩年は日本酒の癪祭を好評価して、自営のパリのレストランでの使用とPR(和食とのコラボ)を行っていました。

オーナーシェフとしての陣頭指揮は説得力、影響力が大きく、日本でも三国シェフ、京都和食の菊乃井オーナが先導して活躍しています。フレンチが高級、高価でも楽しみです。ハレの日どうぞ。

## 上北沢/ 3月の予定

3月13日 定例会

3月27日 定例会