

# あけましておめでとうございます

ミートローフ



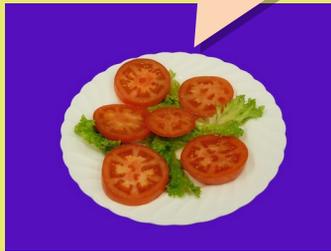
\*よく練り混ぜること、箸で切れるほどに柔らかく煮ることが大事。

ミートローフは、ひき肉にほかの材料を加えてよく練り混ぜるようにしましょう。へらを使って混ぜるのもいいですが、使い捨て手袋をして手で練り混ぜるとよいでしょう。

かぶと豚肉の和風煮込み



トマトのスイートサラダ



かぶと豚肉の和風煮込みは、時々全体を返しながら、かぶがまんべんなく柔らかくなるように煮込みましょう。できるなら、かぶが重ならず、ほぼ隙間がないように並べられるサイズの鍋を使いましょう。

## お酒放談 第34話

前沢 正公

### 極限のうまみ熟成で開花

鮭のうまみは様々な要素が絡み合っている。魚の死後うまみ成分の法アミノ酸が増えるタイミングは漁のやサイズによって差があり、新鮮なほどおいしいわけではない。適度に寝かせ、最高のタイミングで提供するのが、鮭屋の腕の見せどころ。熟成日数5日から7日間とも言われている。テッサ(フグ刺)は1日、水槽に泳いでいるフグをすぐ調理するよりも旨い。但しショー的要素は大でもある。

昨今、熟成肉の食べ方も海外から伝播しました。ルニツはワイキキの高級レストラン「ウルフ・ギャング」です。昼食で5000~10000円メニューが観光客で評判になっています。鮭屋では即釀の純米吟醸か大吟醸ですが、肉料理には生酛又は山廃の純米吟醸で合せて下さい。

## \* 今月のゲスト

今月は4名(男性1名、女性3名)が参加されました。その中の一人の方が、「上北沢辺りでの民話」の中から紙芝居「若者大吉を見染めたイボガエル」を上演してくださいました。



## 上北沢/ 1月の予定

- 1月 8日 定例会
- 1月 22日 定例会
- 1月 29日 定例会