

おいしいクラブ 料理教室

～本日の献立～

今月は、春の訪れを感じる食材が増えてきました。春らしい食卓を飾るメニューを準備しました。作り方は簡単です。初心者から上級者の方まで、春を感じつつお料理を作り、ぜひご家庭でも再現してみましょう。

＜鯉のたたき＞

初鯉の季節です。初がつおは、江戸時代には非常に珍重され、端午の節供の料理でもありました。この季節の鯉は、脂が少なくさっぱりとした味わいです。赤身の魚ですから鉄分豊富です。おろし生姜、ミョウガ、しそなどお好きな薬味を添えて、お召し上がりください。



＜新じゃがの煮ころがし＞

小粒の新じゃがは、この季節ならではの味わいです。皮が薄いので皮ごと油でさっと炒めて煮ます。春のグリーンの代表格、さやえんどうの鮮やかな緑の彩りを添えてみました。



来月は、お花見弁当に挑戦です！！