

2024年 12月度「シニア男性料理教室」

山本先生を講師に、魚の捌き方を覚える！



2024年 12月10日(火) 10:00～13:00

(熊西市民センター・調理室) 曇りのち晴れ

★ 講師 : 山本 信利氏

★ 参加者 : 男性8名、女性12名 合計:20名



山本先生



山本先生のアシスタントの皆さん



三枚おろし



イカを捌く

< 次回の男性シニア料理教室の開催予定 >

2025年 2/12(水) 10:00～13:00

★ 皆さまの参加をお待ちしています！





つまは桂剥きで



旬のサワラ刺身



サワラをミンチにしてお吸い物へ(素麺入り)



ミンチに玉ねぎ・人参・ピーマン等をかき揚げに



イカ飯も滲みて...



サワラのフライは
フィッシュバーガーに



イカゲソは和風パエリアへ



出来上がった昼食はみんなで楽しく！