

トピックスひがしどおり!

タイトル：料理教室を開催しました♪
取材協力：商工観光課



1月11日、東奥日報社女子マル会員を対象にした「ちょっとリッチなお料理教室」が東奥日報新町ビルで開催されました。講師には“たべもの工房来美里”を招き、東通牛を使ったきんぴら肉巻き、尻屋産ミズダコの酒粕和え、尻屋産アワビと野牛産地まきホタテのフライを作りました。

参加者たちは生きたアワビやミズダコに苦戦しながらも楽しそうに調理し、東通村特産品をふんだんに使った料理に舌鼓をうち、料理教室を満喫していました。



わいほの得意料理



今回は、「トピックスひがしどおり」で紹介した『ちょっとリッチなお料理教室』からご紹介します!

料理名

『ミズダコの酒粕和え』

食材 (4人分)

ミズダコ足、頭・・・茹でたもの小1本
練り粕・・・・・・・・大さじ1～2
塩・・・・・・・・適量

♪ お料理教室からの作り方・コメント ♪

- ① ミズダコ足、頭は皮を剥ぎ、食べやすい大きさにスライスする。
- ② ボールに練り粕を入れ、スライスしたミズダコを入れて和える。
- ③ ミズダコ本体にも塩味があるので、味を見て塩味を整える。
- ④ 器に盛り付けて完成です!



「練り粕」とは日本酒を絞るときに出る酒粕を一定期間熟成させたものです。酒粕よりもコクがあり芳醇な香りが特徴です♪



～わいほの得意料理に掲載するレシピを大募集! 素敵なレシピをドシドシご応募ください!～

【問合せ先】総務課・商工観光課 ☎ 0175-27-2111(内線116、117、273)