

## 「～おいしいしあわせ～とっておきのお魚弁当教室@広島」開催しました

- 【日時】2016年11月27日(日)
- 【会場】広島ガスショールーム ガストピアセンター(広島県広島市)
- 【講師】レストラン シマムラ レスプリ・ド・ミクニ 島村光徳シェフ
- 【参加者】親子12組24名
- 【主催】広島ガス(株)、マルハニチロ(株) 共同開催



舌と目で楽しめる  
レシピを伝授してくださった

島村シェフ

もっと多くの方々に魚食の楽しさ、おいしさを知っていただき、健康な食生活に役立てていただけることを目的に昨年から開催している料理教室です。スーパーやお魚屋さんで手軽に購入できる「エビ」「シシャモ」「タラコ」を使用して有名シェフや料理研究家がオリジナルレシピを紹介するお弁当料理教室を、名古屋、金沢、大阪に続き、このたび広島にて開催いたしました。



「タラとタラコ、ホタテ貝柱のリエット仕立て」  
和えるマヨネーズも手作りしました。



「エビのドリタ」  
出汁は野菜の切りくずとエビの尾から。



「シシャモのパートブリック包み」  
パートブリックとはとうもろこし生地の皮。  
春巻の皮で代用できます。



タラコの皮を包丁でそいでいます。  
ホタテやタラ等と和えてリエット仕立てにします。



エビの尾を取り、下味をつけます。



シシャモと生ハム・大葉を一緒に巻き、  
油で揚げます。



「塩は塩味をつけるためではなく、旨味を引き出すための調味料だよ」とアドバイス



バスケットに詰めてお弁当の完成。  
みんなでおいしくいただきました。



飾り付けは子ども達のセンスにお任せ☆

【本件に関する問い合わせ先】  
マルハニチロ(株) 広報IR部 CSR 推進室  
TEL :03-6833-4127