

<讃岐秋野菜の吹き寄せ蒸し>里芋・かぼちゃ・さつま芋・茸・金時人参・ブロッコリーなど



<昔風茄子そうめん>







今回の研修の講師である、みくりや倶楽部代表 吉岡淳次先生から、日本三大魚醤油である香川の「いかなご醤油」の歴史と作り方について説明を受けました。



「煮干しだし」で作っためんつゆと「煮干しだし+いかなご醤油」で作っためんつゆを味見比べ。いかなご醤油が入っている方がやっぱりおいしい！



調理は慣れた方たちばかりですが、スムーズに調理実習ができるよう、メモをとりながら熱心にお話を聞いています。



さっそくみんなで試食！今回、砂糖は一切使用していないのですが、素材そのものの甘味でおいしくいただきました！



「いかなご」の粉末の味見と「いかなご醤油」「ナンプラー」の味見比べをしました。粉末は独特の風味や旨みが強い！



調理のポイントを説明しながらの実習献立のデモンストレーション！冗談も交えながらの説明で、時折笑いも起きていました。調理だけでなく話もお上手！



7班に分かれて実習開始！段取りよく調理は進み、あっという間に、予定の時間よりも早く出来上がりました！



「さぬきの食文化博士」同士、普段の活動について情報交換をしました。同席してくれた吉岡先生にも質問！